RIDATECI IL *bon ton*

C'è chi presta più attenzione al cellulare che al partner, chi si stravacca sui mezzi pubblici, chi tratta male il prossimo dal vivo o sui social. **Le buone maniere non vanno più di moda: perché qualcuno ci ha convinto che la gentilezza è l'arte dei perdenti. Invece, spiegano le ultime ricerche, è il "viagra" della felicità.** Prendete nota!

di ***Francesca Bussi*** *- illustrazioni* ***Sara Not***

Per me sono gli "spalmati", ne incontro quasi ogni giorno. Sicuramente anche voi vi imbattete in uno spalmato (o forse lo siete, ma non lo sapete): sono quelli che sui mezzi pubblici si appoggiano ai sostegni, magari sfruculiando il cellulare, di fatto impedendo agli altri passeggeri di reggersi. Spalmarsi viene naturale. Lo so perché anche a me è capitato di farlo, confesso. Poi un giorno mi sono vista riflessa nella porta della metro e ho deciso che questo peccato veniale l'avrei combattuto, piccola battaglia personale.

Quando si parla di buone maniere, ognuno ha le proprie idiosincrasie: c'è chi non sopporta quelli che non salutano in ascensore o quelli che non rispondono alle e-mail. Su una cosa, però, sembriamo trovarci tutti d'accordo: la percezione comune è che viviamo in un'epoca poco garbata. «C'è stata un'involuzione delle buone maniere, si è persa la sensazione di dover comportarsi in maniera educata», conferma Silvia Columbano, che con il suo *Galateo & bon ton* (Franco Cesati Editore) aggiorna il più storico dei trattati in materia, scritto da Giovanni Della Casa nel Cinquecento. «Siamo esseri sociali, già Della Casa lo diceva: non siamo fatti per la solitudine. In fondo, il *Galateo* è un libro sulla convivenza civile. E per vivere bene con gli altri è necessario comportarsi nel modo giusto». Nel 2017, questo ha implicazioni anche virtuali, ovviamente. «Quando siamo online, spesso siamo da soli, e questo ci dà l'impressione che nessuno ci veda. Così, diamo sfogo alla nostra parte peggiore, usando parole che possono ferire. I social amplificano questo nostro lato anche perché si è creata una sorta di ostentazione della sincerità. Per essere genuini, si finisce per mostrare di sé la parte più bestiale».

> «Il *phubbing* non indica una nuova pratica erotica, **ma chi presta più attenzione al cellulare che alla propria metà»**

Uno starnuto, senza una mano davanti alla bocca a ridimensionarne forza e gittata. Fastidioso? Ecco, la maleducazione, reale o vituale che sia, secondo uno studio del 2015 dell'Università della Florida funziona più o meno così: si diffonde come un virus. Se siamo vittime o spettatori di maleducazione, molto probabilmente rischiamo di comportarci così anche noi. Esiste un vaccino, però: la gentilezza. «Anche la gentilezza è contagiosa: più siamo gentili, più gli altri sono portati a sciogliersi», dice ancora Columbano. «Quando si parla di buone maniere, si pensa subito a una persona rigida, e quindi triste. In realtà, comportarsi rispettando gli altri ci fa vivere meglio». E infatti la Oxford University ha dimostrato quest'anno che compiere atti di gentilezza aumenta il benessere, migliorando i nostri livelli di felicità, compassione, fiducia. Uno stimolante naturale, insomma, che va oltre il semplice bon ton. «La cortesia è come ci comportiamo: le regole del vivere civile, che vengono dall'educazione. La gentilezza, invece, è un'attitudine innata, dentro di noi dalla nascita», spiega Cristina Milani, presidente del *World kindness movement* e autrice di *La forza nascosta della gentilezza* (Sperling & Kupfer). «Questo è stato confermato anche dalla scoperta dei neuroni specchio: la gentilezza si basa sul meccanismo dell'empatia, ci permette di andare verso l'altro, di sentirlo. Io dico che è anche quell'aspetto di cura e attenzione rivolto all'ambiente che ci ospita. E a se stessi: se non ho cura di me, non posso averne di qualcun altro».

Leggo su Facebook lo sfogo di una conoscente incinta: nessuno si alza per lasciarle il posto sul tram, persino davanti a un pancione impossibile da ignorare. Leggo e mi chiedo: che cosa è cambiato? «Abbiamo vissuto gli ultimi 30 anni seguendo un paradigma sociale che separava vincenti e perdenti: i vincenti gli aggressivi, i perdenti i gentili», spiega ancora Milani. «Se a questo aggiungiamo il fatto che siamo esasperati dalla crisi, dalla paura del terrorismo, è chiaro che perdiamo l'attenzione sull'altro, ci chiudiamo su noi stessi. La nostra quotidianità finisce con lo zerbino di casa. Ci manca ristabilire le relazioni umane». Reali, possibilmente. Il *phubbing* non è una nuova pratica erotica, ahimè. È il neologismo di chi presta più attenzione al cellulare che alla propria dolce metà. In uno studio recente della Baylor University, ha ammesso di farlo il 70 per cento degli intervistati. Un vizio capitale per ogni coppia. Lo so perché – di nuovo – anche a me è capitato di farlo, confesso. Sono stata subito punzecchiata dal mio compagno (a ognuno le sue idiosincrasie, dicevamo). Da quella sera, cerco di non farlo più. Anche perché, a furia di digitare, ora ho il pollice dolorante. La punizione divina dei maleducati.