

GIORNATA MONDIALE DELLA GENTILEZZA

La rivoluzione della cortesia



Il decalogo

La rivista Psychologies ha redatto un catalogo di dieci idee per cominciare a riscoprire il valore della gentilezza.

- 1 Offrite una tazza di caffè ad un amico o a un collega. Un gesto semplice che non costa nulla.
- 2 Organizzate una raccolta (di soldi, alimenti, vestiti...) a beneficio di un'associazione a vostra scelta.
- 3 Date una mancia al cameriere di un bar che frequentate abitualmente e dite grazie per il servizio.
- 4 Invitate a pranzo uno dei vostri vicini con cui, per una serie di circostanze, non riuscite a vedervi regolarmente.
- 5 Scrivete ad un amico che avete un po' perso di vista o con cui, in passato, avete avuto divergenze di opinione.
- 6 Andate a trovare le persone che si trovano in ospedale e che non hanno nessuno che le va a trovare.
- 7 Portate in ufficio cioccolatini o dolcetti e su ciascuno mettetevi un post-it con scritto: "Un pensiero per te".
- 8 Inviatelo ai vostri amici, via mail, via sms o via skype, brevi pensieri o semplici emoticon con il sorriso.
- 9 Prestate maggior attenzione alle persone che vi circondano e dimostrate loro di disponibilità ad ascoltarli.
- 10 Inviatelo una mail ai colleghi chiedendo loro: "Che pensiero ti farebbe davvero piacere?" Poi, fateli felici.

SOCIETÀ «Guardati attorno, c'è sempre qualcuno che ha bisogno e non ti chiede nulla. Aiutalo! Proverai anche tu la stessa profonda soddisfazione che provo io in questi momenti». Se domani vi capitasse di imbattervi in qualcuno che, dopo avervi fatto una cortesia, risponderà al vostro "grazie" dandovi un bigliettino con le parole che avete appena letto, sappiate che avete davanti un "attore di Gentilezza", uno dei trenta volontari del Movimento Italiano per la Gentilezza (www.gentilezza.org), sguinzagliati a diffondere il virus della cortesia in occasione della giornata mondiale della gentilezza. Una data scelta non a caso: il 13 novembre 1998 si svolse a Tokio, il primo congresso del World Kindness Movement, di cui quello italiano è una costola. Giorgio Aiassa, parmigiano, è

► Un sorriso, un gesto cortese per sconfiggere almeno per un giorno, all'anno, il 13 novembre, tutti gli arrabbiati ► È l'idea di un'organizzazione internazionale che promuove la gentilezza globale ► Una campagna a cui aderiscono Metro e la rivista Psychologies

il presidente. «Fu mia moglie che per prima capì la centralità di concetti come il rispetto del senso civico, delle regole, della cosa pubblica e dell'ambiente e decise di farne il manifesto del movimento». Da allora Aiassa ha portato avanti il lavoro iniziato dalla moglie, promuovendo "virtù importanti come il saper sorridere e il saper compiere buone azioni senza aspettarsi qualcosa in cambio". Un bella sfida nel mondo arrabbiato di oggi.

L'adesione dei vip

Scriva la rivista Psychologies, che partecipa alla campagna "gentile": «In

Il premio

Il Movimento italiano per la gentilezza domani consegna il Premio Nazionale Gentilezza.

- A Gianluca Siciliano, volontario della Protezione civile, operativo dal 1991 nel gruppo di Varese. È stato anche in Abruzzo.
- Domani riceverà al municipio di Parma, una medaglia d'oro zechino e una pergamena.

un mondo aggressivo e competitivo, la gentilezza sembra sinonimo di debolezza. In realtà è una forza potente, rivoluzionaria che può cambiare il

Sul web

La rivista Psychologies pubblica sul suo sito:

- un test realizzato con la collaborazione dello psicologo francese Alain Delourme sul tema: "Cosa si nasconde dietro alla vostra gentilezza".
- Sul forum: "Cosa pensate di fare il 13 novembre, giornata mondiale della gentilezza?" raccontate i vostri progetti.

Radio 24

Oggi alle 11, all'interno del programma Essere e Benessere di Nicoletta Carbone si parlerà di gentilezza con:

- Giampaolo Roidi direttore di Metro.
- Pierparide Tedeschi caporedattore della rivista Psychologies.
- Disponibile anche on line: www.radio24.it/sole24ore.com.

mondo». Vip e gente comune, politici e filosofi hanno deciso di reagire ad un mondo in cui facilmente si può venire presi a pugni per una prece-

denza non rispettata, con un'iniezione di gentilezza. Dal Dalai Lama a Jeremy Rifkin, dallo psicologo inglese Robert Levine al filosofo francese Ema-

L'INTERVISTA

IL FILOSOFO PIERO FERRUCCI

“Si diffonde come un virus”



► Il filosofo Piero Ferrucci.

INTERVISTA Piero Ferrucci è un filosofo e psicologo della Società di Psicoterapia Terapeutica. Nel 2006 ha scritto il saggio "La forza della gentilezza" (Mondadori).

Dottor Ferrucci, cos'è la gentilezza?

È il compito di una vita: migliorare l'esistenza delle persone. È un fenomeno che travalica la cortesia e che, come ho scritto nel mio libro, si compone di 18 differenti ingredienti.

Quali, per esempio?

Il calore umano. Una qualità da tenere ben presente soprattutto nel rapporto con i bambini. Alcuni adulti rifuggono dal contatto fisico, ma i bambini ne hanno bisogno. Poi la gratitudine, che deve sempre essere espressa da chi riceve qualcosa. Infine la sincerità. Una gentilezza falsa non è gentilezza. Bisogna imparare a comunicare bene, onestamente, senza per questo ferire le persone.

Sembra che la qualità che oggi si sta più perdendo sia però l'empatia, è d'accor-

do?

È vero. I rapporti umani, complicati anche mezzi di comunicazione sempre più asettici, si stanno perdendo. Che fine hanno fatto i rapporti di buon vicinato? Credo anche però che dell'empatia se ne parlerà sempre di più. Nel cervello abbiamo dei neuroni specchio che ci obbligano ad entrare in contatto empatico con gli altri.

Dunque lei è ottimista per il futuro?

Assolutamente sì. Siamo nati per essere gentili. Ci siamo evoluti da homo sapiens perché siamo animali sociali.

Ma si può spingere le persone ad essere gentili?

No, spingere non si può, ma si può dare l'esempio. Come l'aggressività e l'irruenza, anche la gentilezza è una forma di quel-

le emozioni forti che si trasmette per contagio. Siate gentili con qualcuno e quel qualcuno lo sarà di riflesso.

Come si distingue la gentilezza dalle buone maniere?

Le buone maniere sono fredde, formali e prevedibili. Essere puntuali a cena è una forma di buo-

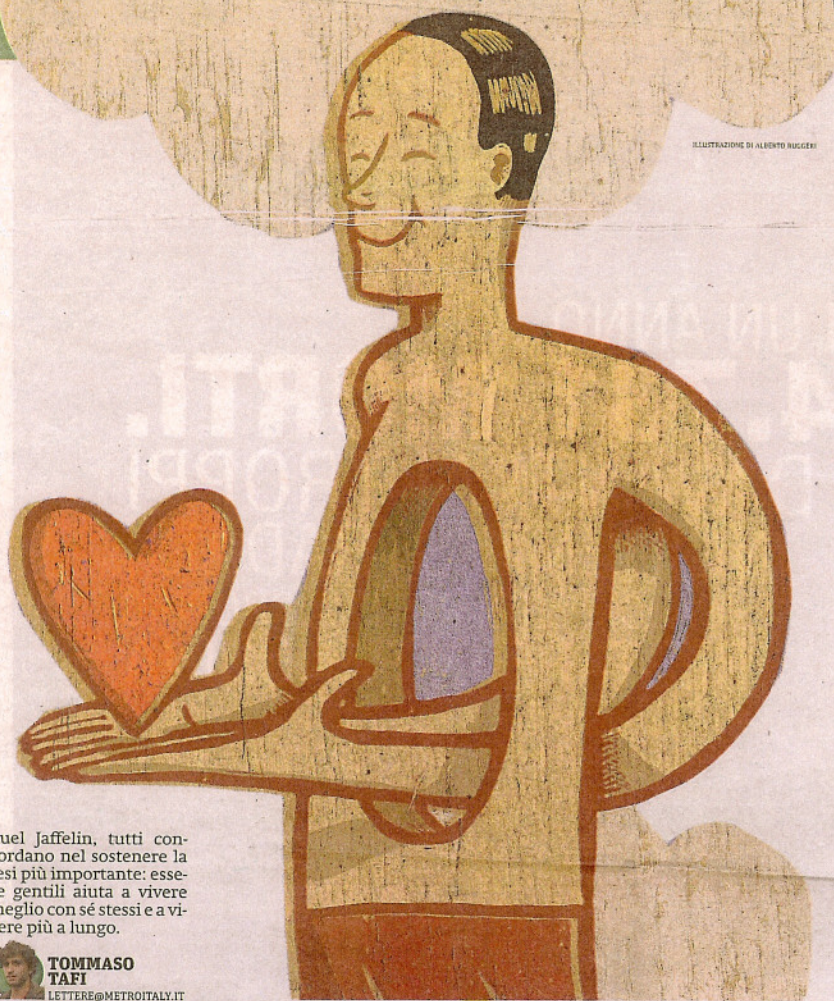
“Siamo nati per essere gentili. Ci siamo evoluti da homo sapiens perché siamo animali sociali”

ne maniere, ma è d'obbligo. Diciamo che le buone maniere sono parte della gentilezza. Ma, se una buona azione viene fatta per sentirsi bene con sé stessi è egoismo o gentilezza?

Se il compiacimento personale porta a fare una buona azione, questo è un bene. Certo non bisogna pensare solo ad appuntarsi medagliette sul petto. Ma è lo spirito che conta.

© T.T.

ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI



nuel Jaffelin, tutti concordano nel sostenere la tesi più importante: essere gentili aiuta a vivere meglio con sé stessi e a vivere più a lungo.

TOMMASO TAFI
LETTERE@METROITALY.IT

Dicono di lei

Ma cos'è la gentilezza per alcuni personaggi famosi, vip della tivù e non solo, artisti e critici? Lo abbiamo chiesto ad alcuni di loro.

La mia religione è la gentilezza
Il Dalai Lama



Bisogna essere sempre gentili: è l'unica maniera per non essere "attaccati" e poi fa bene al cuore.

Caterina Balivo, conduttrice tv

Essere gentile mi rende felice. Ed essere felice mi rende gentile. La musica, come la gentilezza crea contatti.

Giovanni Allevi, musicista



La gentilezza è essenziale nei rapporti umani. Ma quando viene tradita dalla prepotenza allora mando a cagare. In realtà invece sono gentilissimo.

Vittorio Sgarbi, critico d'arte

Tre cose sono importanti nella vita: essere gentili, essere gentili ed essere gentili.

Giobbe Covatta, attore comico



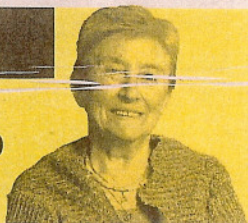
Per me oggi è ancora più importante di tanti altri valori perché è sicuramente più rara. La gentilezza di un sorriso o di un saluto stupisce ma è un dono bellissimo.

Lucilla Agosti, attrice



Opinione

LUISA MURARO
FILOSOFA



L'EROISMO DEI GENTILI

Per chi vuole coltivare in sé e intorno a sé la gentilezza, questi sono tempi eroici. A formare una persona gentile contribuiscono il suo temperamento, l'educazione ricevuta e la cultura circostante: nella nostra società non mancano persone spontaneamente inclini alla gentilezza così come non manca l'educazione di base nelle famiglie e nelle scuole, ma è franata la cultura sociale. Le nemiche della gentilezza, villania e volgarità, trionfano sulla scena sociale. Non è colpa di nessuno, le cose sono andate così. Tutti invocano un po' di gentilezza, pochi la offrono. D'altra parte, non si può comprarla (quella che si compra è finta). Si riceve in regalo e si ricambia. Si può anche cercare di produrla in proprio e offrirla a chi non la conosce. È contagiosa, ma meno delle sue nemiche. Come posso insegnare la gentilezza ai miei alunni, mi ha chiesto una prof: Come si insegna un'arte marziale, le ho risposto: le mosse giuste, il senso della misura, la nobiltà d'animo; alle alunne, insegna a non imitare i villani e a coltivare la differenza femminile insieme alla forza: nessuno si permetta di crederle deboli perché gentili, tutto al contrario.

Come si insegna la gentilezza? Come un'arte marziale

Confesso che, personalmente, non sono sempre gentile con le persone che conosco: con queste esprimo a volte la violenza congenita che ho dentro, fidando nel nostro rapporto. In compenso, sono gentile con le persone sconosciute in cui ci si imbatte nel caotico mondo di oggi. Dicono che per essere gentili ci vorrebbe del tempo e noi non ne abbiamo, io mi sono specializzata in una gentilezza mordi e fuggi: un sorriso e uno sguardo d'intesa, a chi? A un essere umano. Quello che propongo non è certo un buon esempio, ma un'idea: concediamo alle nostre vite e alle nostre città il lusso di essere ogni tanto gentili per la pura gioia di esserlo.



lettere@metroitaly.it

metro life panel

Ecco invece cosa pensano i lettori di Metro riguardo alla gentilezza: alcuni hanno offerto degli slogan mentre altri hanno stilato una classifica. Al primo posto Michele Mirabella.

I VIP PIÙ GENTILI

La classifica secondo i lettori di Metro.

- ▶ Michele Mirabella.
- ▶ Vittoria Puccini
- ▶ Francesco Facchinetti
- ▶ Neri Marcorè
- ▶ Fabio Fazio
- ▶ Alessandro Del Piero
- ▶ Carlo Conti

GLI SLOGAN

Gli slogan sulla gentilezza proposti da alcuni lettori di Metro:

Fai il primo passo, sorridi.

TIZIANA TARASCIO

Romanista a milanista: una birra insieme?

UMBERTO MOTTOLA

Essere gentile non è mai fuorimoda.

LETIZIA CASCOSE

Da qualche parte nel mondo sta sbocciando una rosa anche per te, sorridi e il tuo viaggio si illuminerà...

MARCO ADAJANI

Gentilezza: malattia contagiosa facilmente trasmissibile.

GIAMPAOLO RUGGERI

Lancia il boomerang della gentilezza. Ritournerà

ANNAMARIA VIGILANTE

Il Sorriso è amore per tutti

GIOVANNI BRUNO

Essere gentili riempie la nostra anima.

TOMMASO COLETTA