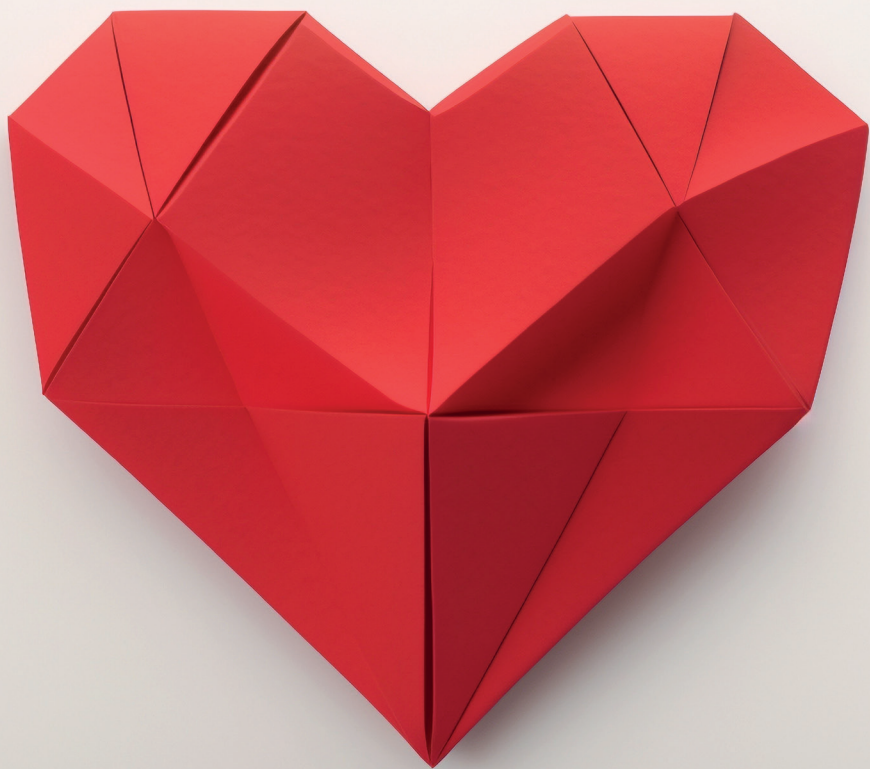


Guido Stratta

Elogio della gentilezza

Origini e futuro



FrancoAngeli

LA SOCIETÀ

Saggi sugli aspetti rilevanti della contemporaneità

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Guido Stratta

Elogio della
gentilezza

Origini e futuro

FrancoAngeli

Isbn: 9788835167815

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.



*Non è stato un martello a rendere le rocce così perfette,
ma l'acqua con la sua dolcezza,
la sua danza e il suo suono.
Dove la forza può solo distruggere,
la gentilezza può scolpire.*
(Tagore)

Indice

Premessa gentile (perché ora)	pag. 9
1. Definizione di gentilezza	» 15
2. Storia della gentilezza	» 23
3. Caratteristiche della gentilezza	» 29
4. Importanza della gentilezza	» 39
5. Manifestazioni di gentilezza	» 45
6. Gentilezza nel contesto sociale e lavorativo	» 55
7. Gentilezza e benessere emotivo	» 61
8. Gentilezza ed educazione	» 69
9. Gentilezza e biologia	» 77
10. Gentilezza nella poesia	» 87
11. Riflessioni filosofiche sulla gentilezza	» 91
Conclusioni	» 99
Dizionario della gentilezza	» 105
Bibliografia	» 111
Sitografia	» 113

Premessa gentile (perché ora)

La gentilezza è una virtù che spesso viene sottovalutata nella società moderna, ma che ha un ruolo fondamentale nel favorire la convivenza pacifica e il benessere psicologico delle persone. Il presente testo si propone di approfondire il concetto di gentilezza, esaminandone le origini storiche e filosofiche e mostrando l'importanza della gentilezza nella costruzione di una società più giusta e solidale.

Una premessa: la grave crisi emergenziale che nel 2020 ci ha colpito e che ancora oggi non ci lascia completamente liberi, ci ha dato anche l'opportunità di rovesciare i paradigmi ai quali eravamo abituati nelle organizzazioni e nella vita privata.

Ci permette, dunque, di riscrivere la storia.

Ma allora se è vero che tutto il mondo ha saputo reagire al segnale della natura, è vero anche che oramai si deve riflettere sul concetto di un'"etica della biosfera", nella quale i segnali arrivano direttamente dalla terra che abitiamo e ci chiedono di attivarci creativamente senza tornare indietro.

In uno scenario come questo dobbiamo dunque ripartire dalle fondamenta per costruire nuove radici: è necessario abbinare al fare, su cui le organizzazioni di natura industriale

hanno sempre puntato, una dimensione trascurata nel tempo, il “sentire”.

È stato il momento di difficoltà sanitaria a farci riscoprire l'importanza di questa componente, su cui si fonda la dimensione del noi, fatta di integrazione e pluralità.

Premesso ciò, ci troviamo di fronte alla possibilità di una profonda trasformazione dell'umanità fondata sulla cooperazione generosa, l'economia della cura, il riconoscimento dell'altro e delle sue capacità, la consapevolezza che in squadra possiamo portare maggior valore aggiunto e più velocemente.

Riusciremo così a essere sempre più produttivi, facendo leva sulle passioni e le attitudini di ciascuno.

In questo contesto evoluto le persone sono “pervasive”: non si può isolare ciò che è utile e “gettare” il resto.

È sulle passioni che si consolida un'inclusione di tipo emotivo, che costituisce la base per quei legami informali e umani che potenziano i team. Ciò comprende anche le vulnerabilità, le debolezze e gli aspetti meno facilmente gestibili.

Siamo, dunque, di fronte a una transizione emotiva che accompagna la sfida della transizione energetica equa e sostenibile.

Un nuovo modello basato sulle passioni delle persone, uno stimolo a intraprendere piuttosto che dipendere, una guida al potenziamento delle proprie capacità e reali inclinazioni, mettendo al centro la formazione e il benessere, in una gestione flessibile delle attività, che guardi più al risultato che al processo.

Pensiamo allora alla metafora del “politropo” Ulisse, così viene definito da Omero nel primo verso dell'*Odissea*, nuovo eroe coraggioso. L'uomo abbandona la mono-dimensionalità del guerriero, della sola potenza cantata nell'epos precedente, per approdare a una dimensione esistenziale e culturale più ampia, versatile, multiforme, oggi potremmo dire multidisciplinare. Con la capacità, quindi, di comprendere la complessità e di dare soluzioni.

Ma allora se è vero che le persone flessibili, dotate di responsabilità e fiducia, possono lavorare in autonomia ottenendo migliori risultati, occorre ripensare alle condizioni complessive che agevolino questa nuova cultura.

Gli spazi fisici: sostituire gli uffici tradizionali con luoghi polifunzionali, dove si abbinino momenti di relazione e condivisione culturale a momenti di lavoro più tradizionale.

Una palestra, nella quale facciamo convergere tutte le migliori esperienze che vengono da altri contesti, interni ma anche esterni, senza avere la pretesa di imporre modelli calati dall'alto e avulsi dalla realtà. Più che un centro, un baricentro dove attrarre idee e far fiorire opinioni.

Anche il modello di relazione sociale sta evolvendo: da analogico a digi-logico nel quale, grazie agli spazi re-immaginati come hub, alternare momenti in presenza nei quali coltivare il network relazionale, fare strategia, lanciare un progetto e condividere i propri saperi, a momenti in smart working nei quali eliminare il disagio dello spostamento ed essere così prossimi ai propri cari.

L'aspirazione è, infatti, creare anche un nuovo paradigma di benessere fondato sull'equilibrio tra persone e ambiente.

In coerenza con tale missione, puntiamo alla costruzione di un meccanismo virtuoso di cura dello spazio relazionale, basato su ascolto e condivisione per creare un ambiente sociale in cui motivazione e benessere generino produttività e sostenibilità, in cui la gentilezza diventi motore evolutivo.

Ma allora questa nuova visione potrà fare evolvere la nostra società?

Proprio ora in cui si assiste al sonno della ragione, tra guerre, violenze e cinismo?

Sembrirebbe paradossale ma siamo vicini a un nuovo rinascimento, esattamente come alla fine del medioevo e delle pesti che avevano afflitto quel periodo.

Prima dell'inizio di questa emergenza, ci trovavamo tutti nel delirio di onnipotenza per il quale eravamo pronti a viaggi

di tre ore andata/ritorno con il treno e a prendere aerei, anche soltanto per mezz'ora di riunione.

Ma questa emergenza sanitaria ci ha imposto un freno e ci ha ricordato il valore delle cose essenziali.

Ci ha permesso di riconnetterci con noi stessi, ricordandoci quali sono le cose essenziali che hanno valore e che meritano, prima di tutte, il nostro tempo: la libertà, l'abbraccio di una persona, il non avere paura della propria salute.

Ed è proprio durante questo periodo che nasce il concetto di una ri-evoluzione gentile.

Emerge forte come esista un forte divario tra il “fare” e il “sentire”.

Gli ultimi 100 anni di storia dimostrano quanto l'umanità si sia ben allenata sul “fare” finalizzato ai risultati, agli andamenti finanziari, alla crescita professionale, tralasciando però una parte essenziale che avrebbe potuto creare anche benessere oltre ai risultati: “il sentire”. Ma sentire cosa?

“Sentire” le nostre paure, i nostri desideri e le nostre aspirazioni e sentire le stesse cose negli altri: perché è proprio in questo spazio intermedio, tra noi e gli altri, che possono avvenire delle scoperte e delle trasformazioni.

Il potere della gentilezza nasce quindi da un binario in cui non si sta solo nel “fare” ma si sta anche nel “sentire”, perché è esclusivamente nel sentire, che il risultato diventa sostenibile nel tempo.

Congiungendo il “fare” al “sentire” si crea un terreno di crescita individuale, in cui invece di andare a replicare ciò che abbiamo subito e continuare quindi a pensare che i modelli assertivi, esclusivi, aggressivi siano i migliori modelli da adottare, ci rendiamo conto che abbiamo altre possibilità.

Dobbiamo sviluppare la capacità di auto osservarci, perché è nostra responsabilità scrivere una storia diversa e darci un'altra opportunità: ovvero, quella di auto-correggerci e cambiare il nostro modo di pensare, agire, sentire.

Se osserviamo un triangolo con ai tre vertici a) motivazione, b) benessere, c) risultato, ci rendiamo conto che per anni abbiamo puntato solo ed esclusivamente sul risultato, trascurando l'aspetto della motivazione e del benessere, con gravi conseguenze.

Tutto si può copiare: tranne la qualità delle persone.

È proprio nella diversità dell'altro la nostra forza, perché ci obbliga a farci delle domande: chi siamo, chi vogliamo diventare e dove vogliamo andare.

Le comunità non hanno successo, hanno successo le persone che fanno parte di quelle comunità, ed è necessario ricordarselo.

La gentilezza non è un concetto astratto ma è un'attitudine dell'animo che va declinata in modo assolutamente personale ed è strettamente correlata al concetto di cura: la cura verso noi stessi, verso gli altri e verso l'ambiente.

È tempo di provare a evolvere. Serve passione per farlo. Serve creare un'energia che infiammi le vocazioni. Ma per cosa si infiammano le vite?

Le vite si infiammano per i desideri, ma per desiderare bisogna sapere cosa si ama e per farlo bisogna avere il tempo di riflettere.

La pandemia ci ha bloccato, ci ha costretto a riflettere e guardarci dentro e in questo momento di "pausa" abbiamo scoperto la paura ed esplorato le zone più fragili di noi, rendendoci conto che la relazione umana in tutti questi tempi non è stata esplorata e per farlo abbiamo bisogno di gentilezza.

Ma la gentilezza non è buone maniere, non è cortesia, la gentilezza è uno spazio relazionale in cui si entra, non si giudica, si dà il meglio che ognuno ritiene di mettere in questo spazio relazionale per uscirne poi arricchiti.

Tutte le persone hanno valore e insieme a loro, anche le loro idee, a prescindere dal ruolo che ricoprono. Perché le idee non hanno una gerarchia.

Per parlare di gentilezza e dei modi possibili che si possono abilitare seguiremo il cammino dei veri narratori: andare, vedere, capire e raccontare.

1

Definizione di gentilezza

Se non chiariamo di cosa intendiamo parlare il compito sarà impossibile.

“La gentilezza permette di agire spontaneamente dei comportamenti rispettosi, amabili e sensibili a favore di una persona, senza aspettarsi un vantaggio e abilitando relazioni in cui si valorizzano le qualità autentiche di tutte le persone coinvolte”.

E sul termine gentilezza così definito possiamo ora eliminare alcuni equivoci, chiarendo cosa è e cosa non è la gentilezza di cui parleremo:

- non è debolezza;
- non è buone maniere;
- non è cortesia;
- non è diplomazia;
- non è manipolazione opportunistica;
- è trasformare la rabbia, il conflitto fisiologico, le frustrazioni in cultura generativa, non eliminarle;
- è la cura dell'altro riconoscendolo e non modificandolo;
- è genuino interesse per l'altro, come una buona madre che fa sentire ogni figlio unico ed esprime sincero interesse;
- è la forza di potenziare la relazione non l'individualità;

- è la capacità di comprendere che le idee non hanno gerarchia e che con la relazione l'io evolve nel noi;
- è la certezza che il risultato si migliora in un contesto di valorizzazione, dove il gentile supporta le azioni delle persone e non valuta la persona in quanto tale; si modificano i comportamenti e non si attacca la personalità (mente democratica);
- è genuino interesse per l'altro;
- è consapevolezza che la competizione possa evolvere in cooperazione;
- è curiosità del talento dell'altro non limitante del proprio io;
- è possibilità di lasciare spazio al centro e fare espandere le capacità;
- è capire che per l'essere umano conta sentirsi visto e che ciò che umilia è essere ignorato, non visto;
- è approccio possibile per ognuno di noi se proviamo a comprendere che le nostre opinioni non sono fatti oggettivi;
- è abilitata dall'uso di parole potenzianti e non limitanti: e-e, invece di o-o;
- è in continuo apprendimento e formula domande potenzianti per evolvere.

Di Recente Papa Francesco ha citato San Paolo che menzionava un frutto dello Spirito Santo con la parola greca *chrestotes* (Gal 5,22), che esprime uno stato d'animo non aspro, rude, duro, ma benigno, soave, che sostiene e conforta.

La persona che possiede questa qualità aiuta gli altri affinché la loro esistenza sia più sopportabile, soprattutto quando portano il peso dei loro problemi, delle urgenze e delle angosce.

È un modo di trattare gli altri che si manifesta in diverse forme: come gentilezza nel tratto, come attenzione a non ferire con le parole o i gesti, come tentativo di alleviare il peso degli altri. Comprende il "dire parole di incoraggiamento, che

confortano, che danno forza, che consolano, che stimolano”, invece di “parole che umiliano, che rattristano, che irritano, che disprezzano”.

La gentilezza è una liberazione dalla crudeltà che a volte penetra le relazioni umane, dall’ansietà che non ci lascia pensare agli altri, dall’urgenza distratta che ignora che anche gli altri hanno diritto a essere felici. Oggi raramente si trovano tempo ed energie disponibili per soffermarsi a trattare bene gli altri, a dire “permesso”, “scusa”, “grazie”.

Eppure ogni tanto si presenta il miracolo di una persona gentile, che mette da parte le sue preoccupazioni e le sue urgenze per prestare attenzione, per regalare un sorriso, per dire una parola di stimolo, per rendere possibile uno spazio di ascolto in mezzo a tanta indifferenza.

Questo sforzo, vissuto ogni giorno, è capace di creare quella convivenza sana che vince le incomprensioni e previene i conflitti.

La pratica della gentilezza non è un particolare secondario né un atteggiamento superficiale o borghese. Dal momento che presuppone stima e rispetto, quando si fa cultura in una società trasforma profondamente lo stile di vita, i rapporti sociali, il modo di dibattere e di confrontare le idee. Facilita la ricerca di consensi e apre strade là dove l’exasperazione distrugge tutti i ponti. Questi passaggi di Papa Francesco ribadiscono una visione della gentilezza come scelta abilitante relazioni umane evolutive e garanti dello sviluppo integrale dell’umanità.

Essere gentili non è un cliché legato all’ipocrisia e al buon senso.

Parlare del potere di essere gentili è un ossimoro che lega il termine potere (e quindi controllo) all’aggettivo “gentile” (passione e vulnerabilità): è possibile una sinergia se apriamo le nostre menti e i nostri cuori e accogliamo tutto ciò che appare diverso.

È abilitare un’etica della biosfera per indirizzare i nostri comportamenti, non solo più ritenendo giusto quello che è

giusto per noi, ma giusto quello che il sistema ambientale ci riconoscerà potabile e sostenibile.

È una vera ri-evoluzione.

Parte dagli individui e possiede due spinte:

- **una di rivoluzione:** passioni ed emozioni per iniziare;
- **l'altra di evoluzione:** valori strutturali per consolidarsi.

Sembra sempre difficile iniziare.

Ma senza aspettare eventi particolari il segreto è legato ad attivarsi con micro-comportamenti: solo così la partita si potrà vincere.

Dunque la gentilezza è un'attitudine mentale allenabile che si può valorizzare entrando in contatto con gli altri, evolvendo.

Per essere unici bisogna sapersi ascoltare e conoscersi.

Sarà importante conoscere superficialmente tanti argomenti, ma saper approfondire e verticalizzare solo quelli che ci appassionano di più: e sarà in quelle verticalizzazioni che risiede la nostra unicità.

La gentilezza sfiora molti aspetti presenti in altre virtù umane.

La gentilezza è una virtù che condivide alcune caratteristiche con altre virtù simili, ma presenta anche differenze distintive.

Ecco alcune differenze tra la gentilezza e altre virtù simili.

- **Gentilezza a confronto con la compassione:**
 - la gentilezza si manifesta attraverso gesti di cortesia, premura e generosità verso gli altri, dimostrando rispetto e attenzione nei confronti delle persone;
 - la compassione va oltre la gentilezza, implicando l'empatia profonda per il dolore e la sofferenza degli altri, e il desiderio di alleviare il loro dolore attraverso l'azione e la solidarietà.
- **Gentilezza in relazione all'empatia:**
 - la gentilezza si esprime attraverso atti di gentilezza, cortesia e rispetto verso gli altri, senza necessariamente richiedere un'empatia profonda;

- l’empatia è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti e le esperienze degli altri, mettendosi nei loro panni e rispondendo con comprensione e compassione.
- **Gentilezza vs. generosità:**
 - la gentilezza si concentra sull’essere premurosi, cortesi e gentili verso gli altri, manifestando rispetto e considerazione;
 - la generosità implica la disposizione a condividere risorse, tempo e affetto con gli altri in modo disinteressato e altruistico, mostrando un atteggiamento di dono e abbondanza.
- **Gentilezza e rispetto:**
 - la gentilezza si esprime attraverso gesti gentili, cortesi e premurosi verso gli altri, evidenziando un comportamento amorevole e rispettoso;
 - il rispetto implica il riconoscimento della dignità e dell’umanità degli altri, trattandoli con cortesia, considerazione e dignità, indipendentemente dalle differenze.

Mentre la gentilezza condivide alcune caratteristiche con altre virtù come compassione, empatia, generosità e rispetto, è importante riconoscere le sfumature e le differenze distintive di ciascuna virtù. La pratica di queste virtù complementari può contribuire a creare relazioni positive, a promuovere un clima di fiducia e rispetto reciproco e a diffondere amore e compassione nel mondo.

Oltre alla gentilezza, ci sono molte altre virtù che possono contribuire a una vita significativa e gratificante. Ecco alcune virtù che si collegano alla gentilezza e che possono arricchire le relazioni interpersonali e promuovere un ambiente di rispetto, compassione e positività:

- **pazienza:** la capacità di mantenere la calma e la compostezza nelle situazioni difficili, dimostrando tolleranza, comprensione e gentilezza verso gli altri anche quando si affrontano sfide e ostacoli;

- **gratitudine:** l'apprezzamento e il riconoscimento per le gentilezze ricevute dagli altri, manifestando gratitudine e ringraziamento per le relazioni positive, le esperienze significative e le benedizioni nella propria vita;
- **empatia:** la capacità di mettersi nei panni degli altri, comprendere i loro sentimenti, bisogni e prospettive, e rispondere con compassione, comprensione e sostegno;
- **generosità:** la disposizione a condividere tempo, risorse, affetto e conoscenze con gli altri in modo disinteressato e altruistico, manifestando un atteggiamento di dono e abbondanza;
- **compassione:** la capacità di provare empatia profonda per il dolore, la sofferenza e le difficoltà degli altri, e di rispondere con amore, sostegno e solidarietà per alleviare il loro dolore;
- **rispetto:** il riconoscimento della dignità e dell'umanità degli altri, trattandoli con cortesia, considerazione e rispetto, e promuovendo relazioni basate sulla fiducia e sul reciproco rispetto;
- **tolleranza:** la capacità di accettare le differenze, le opinioni e le prospettive degli altri senza giudizio o pregiudizi, e di promuovere l'inclusione, la diversità e il rispetto reciproco;
- **autenticità:** l'onestà e la coerenza nel comportamento e nelle relazioni, agendo in modo sincero, genuino e rispettoso dei propri valori e principi, e rispettando l'integrità personale;
- **saggezza:** la capacità di prendere decisioni ponderate e sagge, basate sull'esperienza, la conoscenza e la riflessione, per agire in modo equilibrato e compassionevole nelle relazioni e nelle situazioni complesse;
- **coraggio:** la determinazione e la forza interiore per affrontare le sfide, superare le paure e agire con fiducia e determinazione per difendere i valori, la giustizia e la verità.

Queste virtù, insieme alla gentilezza, possono contribuire a coltivare relazioni significative, a promuovere un clima di fiducia e rispetto reciproco e a diffondere amore, compassione e positività nel mondo. La pratica di queste virtù può arricchire la vita personale e contribuire a creare un ambiente di armonia e benessere per se stessi e per gli altri.

Ora che ci siamo accordati sul significato della gentilezza che desideriamo esplorare, andremo a vederne il corso nella storia.

2

Storia della gentilezza

Da dove deriva la parola gentile?

Dal latino *gens, gentilis* = appartenente a una famiglia, di buona stirpe, nobile → (per i cristiani) i pagani.

Dunque, è subito evidente che la gentilezza è legata ai concetti di nobiltà e cortesia che si ritrovano in un gruppo di persone.

Che cos'è dunque la gentilezza nelle sue origini?

Superando il significato che fa riferimento alle classi sociali, la gentilezza si riferisce a una serie di sentimenti nobili: cortesia, aiuto reciproco, rispetto.

Perciò la gentilezza sottintende un altro significato molto importante ma centrale al suo interno: la socialità.

Per gli antichi romani l'ideale di gentilezza era racchiuso nell'*humanitas* (valore etico che si riconosce nelle azioni rivolte alla cura reciproca tra gli esseri umani, anche se sconosciuti gli uni agli altri).

“Nessun atto di gentilezza, per piccolo che sia, è mai spreco” (Esopo, *Favole*, VI sec. a.C.).

“La gentilezza è la delizia più grande dell'umanità” (Marco Aurelio, *L'arte di conoscere se stessi*).

Con l'avvento del cristianesimo il significato del termine assume sfumature religiose e si riferisce maggiormente all'amore verso Dio e il prossimo.

Agire cristianamente vuol dire dunque agire guidati dalla fede, fondando una società che si basa sulla benevolenza e sull'altruismo.

“Un albero è conosciuto per i suoi frutti, un uomo per le sue azioni. Una buona azione non è mai perduta. Colui che semina cortesia miete amicizia, colui che pianta gentilezza raccoglie amore” (San Basilio, IV secolo).

“Le parole gentili sono brevi e facili da dire, ma la loro eco è eterna” (Madre Teresa di Calcutta, *Sorridere a Dio*, 1976).

Proprio ai gentili, ovvero ai pagani, San Paolo sceglie di rivolgere il Vangelo, mentre invece Pietro non era d'accordo e questo ha causato un dissidio. Dunque, il significato di questo termine è cambiato moltissimo.

Nel Medioevo invece il gentile per eccellenza è il cavaliere cristiano che si distingue per un animo buono. Come rispecchiato nella figura di Roland, valido combattente, leale nei confronti del proprio comandante e dei propri compagni, rispettoso verso il nemico, profondamente religioso e pronto a morire per la Fede e per i propri ideali, nobile d'animo e non solo di sangue. Dunque, la gentilezza è la nobiltà d'animo. Amore e Gentilezza rappresentano un binomio inscindibile, come recitavano i poeti del tempo: “Al cor gentil rempaira sempre amore” (Guido Guinizelli, *Al cor gentil rempaira sempre amore*, XIII sec.), “Amor, ch'al cor gentil ratto s'apprende” (Dante Alighieri, *Divina Commedia*, Inferno, Canto V, v. 100).

Al giorno d'oggi però la gentilezza è un valore che a volte viene mal giocato o svilito. A volte viene presa come un segno di debolezza.

“Tutti comprendono la giustizia, non tutti la gentilezza. Per dare e ricevere questa occorre una certa educazione del

sentimento. Dobbiamo dunque essere giusti con chiunque; possiamo non esser gentili con chi alla gentilezza è impervio” (Carlo Dossi, *Note azzurre*, 1870/1907).

“L’uomo forte può permettersi di essere buono e gentile, mentre il debole è colui che non è sicuro di sé, non fa che vantarsi e lasciarsi andare alle spaccionate” (Mino Guerrini, *Il terzo occhio*, 1966).

La gentilezza è una qualità etica che incentiva l’attenzione e il rispetto verso il prossimo, la cortesia non affettata e artificiale, fatta di piccoli gesti, pazienza e cura.

Si suggerisce l’ascolto dei bisogni degli altri, senza dimenticare i propri.

È “urbanità”, intesa come comportamento sociale che, armonizzando con essa, contribuisce attivamente e senza manierismi a renderci esseri migliori.

“La gentilezza è la catena forte che tiene legati gli uomini” (Johann Wolfgang Goethe).

La gentilezza, come stiamo vedendo, ha sempre giocato un ruolo fondamentale nella storia dell’umanità.

In molte culture, per esempio, la gentilezza è stata considerata una forma di resistenza non violenta, utilizzata per contrastare le ingiustizie e le violenze.

Gandhi, per esempio, ha fatto della gentilezza uno dei sostegni della sua filosofia di resistenza pacifica, affermando che la gentilezza può vincere la violenza.

Anche il reverendo Martin Luther King Jr. ha fatto della gentilezza uno dei pilastri del suo movimento per i diritti civili, sostenendo che la gentilezza può conquistare il cuore degli oppressori. Inoltre, nella storia della letteratura e dell’arte, la gentilezza è stata rappresentata come una virtù essenziale per la costruzione di rapporti umani autentici e significativi.

Ma vediamo le testimonianze storiche di personaggi gentili.

Ci sono numerosi personaggi storici che sono stati noti per la loro gentilezza, compassione e altruismo. Ecco alcuni

esempi di personaggi storici che sono stati ricordati per la loro gentilezza:

- **Santa Teresa di Calcutta (Madre Teresa):** conosciuta in tutto il mondo per il suo impegno verso i poveri e gli emarginati, Madre Teresa è un'icona della gentilezza e della compassione. Ha dedicato la sua vita a servire gli indigenti e i morenti, ispirando milioni di persone con il suo esempio di amore e altruismo;
- **Mahatma Gandhi:** è stato un leader spirituale e politico indiano noto per la sua pratica della non violenza e della gentilezza. Ha condotto la lotta per l'indipendenza dell'India attraverso mezzi pacifici, dimostrando che la gentilezza e la compassione possono portare a grandi cambiamenti;
- **Santa Francesca Cabrini:** conosciuta come la “santa dei migranti”, Santa Francesca Cabrini ha dedicato la sua vita a servire gli immigrati italiani negli Stati Uniti e in altre parti del mondo. La sua gentilezza e la sua dedizione verso i più bisognosi l'hanno resa un modello di altruismo e solidarietà;
- **Oskar Schindler:** è stato un imprenditore tedesco che ha salvato più di 1.200 ebrei durante l'Olocausto, offrendo loro lavoro nelle sue fabbriche e proteggendoli dalla deportazione. La sua gentilezza e il suo coraggio hanno fatto di lui un eroe della resistenza contro l'ingiustizia e la persecuzione;
- **Hellen Keller:** è stata un'attivista e scrittrice americana, nonostante fosse sordocieca fin dalla giovane età. La sua gentilezza, determinazione e impegno per i diritti delle persone con disabilità hanno ispirato molte persone in tutto il mondo;
- **Nelson Mandela:** è stato un leader sudafricano e attivista anti-apartheid che ha lottato per l'uguaglianza, la giustizia e la libertà. Dopo aver trascorso anni in prigione, Mandela ha incarnato la gentilezza, il perdono e la riconciliazione nella sua leadership come primo presidente nero del Sudafrica;

- **Malala Yousafzai:** è una giovane attivista pakistana per i diritti delle donne e l'istruzione. Malala ha combattuto per il diritto all'istruzione delle ragazze, nonostante le minacce e gli attacchi subiti. La sua determinazione, gentilezza e coraggio l'hanno resa una voce potente per il cambiamento positivo nel mondo;
- **Fred Rogers:** noto come mister Rogers, è stato un educatore, conduttore televisivo e attivista per i diritti dei bambini. Attraverso il suo programma televisivo *Mister Rogers' Neighborhood*, Rogers ha promosso valori di gentilezza, accettazione e compassione verso gli altri.

Nella storia antica ci sono diversi personaggi noti per la loro gentilezza e umanità. Ecco alcuni esempi:

- **Buddha:** Siddhartha Gautama, noto come il Buddha, è stato un maestro spirituale indiano che ha insegnato il concetto di compassione, non violenza e saggezza. La sua filosofia si basava sull'amore e sulla gentilezza verso tutti gli esseri viventi;
- **Confucio:** è stato un filosofo cinese che ha insegnato l'importanza della moralità, della virtù e dell'umanità. Le sue idee hanno influenzato profondamente la cultura cinese e promuovono la gentilezza, la lealtà e il rispetto verso gli altri;
- **Socrate:** è stato un filosofo greco antico conosciuto per il suo approccio alla ricerca della verità attraverso il dialogo e la riflessione. La sua gentilezza e umiltà nel confronto con gli altri sono stati evidenziati nei suoi insegnamenti e dialoghi;
- **Ashoka il Grande:** è stato un imperatore indiano della dinastia Maurya noto per la sua conversione al buddhismo e il suo impegno per la pace, la non violenza e la benevolenza verso i suoi sudditi. Ashoka ha promosso la gentilezza e la compassione attraverso editti e politiche sociali;
- **Antonino Pio:** è stato un imperatore romano famoso per il suo governo pacifico e giusto. Era noto per la sua filosofia

stoica e la sua prudenza nell'amministrazione dell'Impero Romano. Era un sovrano rispettato e amato dal popolo.

- **Marco Aurelio:** è stato un importante imperatore romano noto per il suo coinvolgimento nella filosofia stoica e per il suo scritto "Pensieri" che rappresenta uno dei principali testi della filosofia stoica. Durante il suo regno, Marco Aurelio si distinse per la sua saggezza e filosofia praticata, che lo rese uno degli imperatori più rispettati della storia romana. Nella storia dell'antico Egitto, ci sono alcune donne faraone che sono state descritte come gentili e compassionevoli.

Ecco alcuni esempi di donne faraone conosciute per la loro gentilezza e umanità:

- **Cleopatra VII:** è una delle figure più famose dell'antico Egitto e fu l'ultima regina d'Egitto. Anche se Cleopatra è spesso associata al suo coinvolgimento in politica e alle sue relazioni con i leader romani, alcune fonti storiche suggeriscono che fosse anche una regina compassionevole che si preoccupava del benessere del suo popolo;
- **Hatshepsut:** è stata una delle poche donne faraone dell'antico Egitto a regnare come sovrana. È nota per aver governato con saggezza e abilità, espandendo il commercio e le relazioni diplomatiche. Anche se il suo regno è stato controverso, alcuni storici la considerano una regina gentile e benefica per il suo popolo;
- **Nefertari:** è stata la grande sposa reale di Ramses II e una delle regine più influenti dell'antico Egitto. È stata descritta come una regina amata dal popolo e rispettata per la sua bellezza, intelligenza e gentilezza.

Questi sono solo alcuni esempi di personaggi storici che sono stati celebrati per la loro gentilezza e altruismo. Le loro storie e il loro impatto positivo sul mondo continuano a ispirare e motivare le persone a praticare la gentilezza nella propria vita quotidiana.

3

Caratteristiche della gentilezza

La gentilezza è una qualità umana fondamentale che si manifesta attraverso comportamenti, azioni e attitudini che riflettono amore, compassione, rispetto e generosità verso gli altri. Alcune delle caratteristiche della gentilezza includono:

- **empatia:** la capacità di mettersi nei panni degli altri, comprendere i loro sentimenti, bisogni e esperienze per rispondere con compassione e comprensione;
- **altruismo:** la disposizione a mettere le esigenze degli altri al di sopra delle proprie, offrendo supporto, aiuto e gentilezza senza aspettarsi nulla in cambio;
- **generosità:** la propensione a condividere tempo, risorse, conoscenze e affetto con gli altri in modo disinteressato e amorevole;
- **rispetto:** il riconoscimento e la valorizzazione dell'umanità e della dignità di ogni individuo, trattando gli altri con cortesia, gentilezza e considerazione;
- **compassione:** la capacità di provare empatia profonda per il dolore, la sofferenza e le difficoltà degli altri, dimostrando sostegno e solidarietà in momenti di bisogno;
- **pazienza:** la capacità di mantenere la calma e la compostezza nelle situazioni difficili, mostrando gentilezza

e comprensione anche quando si affrontano sfide e conflitti;

- **tolleranza:** la capacità di accettare le differenze, le opinioni e le prospettive degli altri senza giudizio o pregiudizi, promuovendo l'inclusione e il rispetto reciproco;
- **cura:** la dedizione a prendersi cura degli altri, garantendo il loro benessere emotivo, fisico e spirituale attraverso gesti premurosi e attenzioni amorevoli;
- **gratitudine:** l'apprezzamento e il riconoscimento delle gentilezze ricevute dagli altri, manifestando gratitudine e ringraziamento per le relazioni positive e gli atti di bontà;
- **autenticità:** la sincerità e l'onestà nel mostrare gentilezza e compassione, agendo in modo autentico e coerente con i propri valori e principi.

Queste sono alcune delle principali caratteristiche della gentilezza che contribuiscono a creare relazioni positive, a promuovere un clima di fiducia e rispetto reciproco e a diffondere amore e compassione nel mondo. La gentilezza è un tratto universale che può trasformare la vita delle persone e generare un impatto positivo sulla società nel suo insieme.

Abbiamo imparato che solo prendendoci cura delle nostre vocazioni e della relazione con gli altri potremo costruire un mondo sostenibile in cui il talento di ogni persona potrà esprimersi.

Per descrivere una relazione gentile utilizzerò tre codici usando la metafora familiare:

- il **codice materno** per fare sentire tutti, come la mamma fa con i figli, unici, con i loro talenti;
- il **codice paterno** per dare dei limiti, perché non è tutto possibile, ma generando il desiderio della crescita personale;
- il **codice del noi (fratelli e sorelle)** che è la forza dello spirito di squadra.

Perché un animo gentile non teme nulla, coinvolge e sente le emozioni prima di fare.