

7
STORIE
della settimana

4

Lorenzo Canuti e Anna Maria Palma nel libro *La gentilezza che cambia le relazioni* (Franco Angeli, 15 euro) sostengono che per coltivare i rapporti con gli altri contano le buone maniere: verso gli altri e anche verso se stessi.



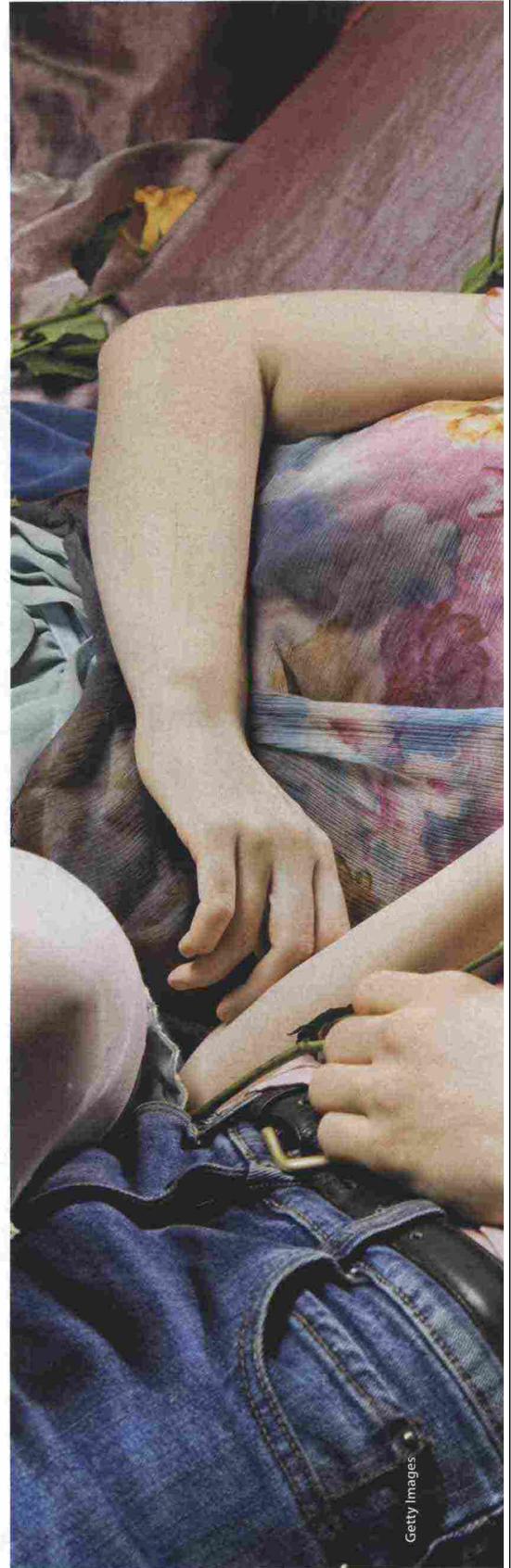
La gentilezza ti cambia la vita. Ma il primo sorriso cortese deve essere tuo

Una parola o un gesto di attenzione fanno bene sia a chi li riceve sia a chi li offre. In famiglia o in ufficio, con amici o con estranei, la gentilezza fa la differenza nelle relazioni con gli altri. Ne sono convinti i due autori di un libro e cinque scrittori e vip

DI CARLOTTA VISSANI

Per favore. Grazie. Prego. Parole facili da pronunciare, che spesso sembrano in via d'estinzione. Sono i vocaboli della gentilezza, quella disposizione d'animo che ci fa tendere al prossimo con l'intento di fare del bene. Anche i gesti, come un sorriso, il tendere la mano a chi ha bisogno, ascoltare con interesse chi ci sta parlando o coinvolgere una persona, rendendola partecipe, sono fondamentali per far capire a chi ci sta di fronte che ci siamo accorti della sua presenza. Non c'è infatti cosa peggiore dell'essere ignorati o trattati con sgarbo. Ecco perché, se vogliamo essere oggetto di gentilezza dobbiamo essere i primi a dispensarne. Lo spiega bene il saggio *La gentilezza che cambia le relazioni. Linfe vitali per arrivare al cuore* (Franco Angeli, 15 euro) dei counselor Lorenzo Canuti e Anna Maria Palma, elogio di questo atteggiamento da coltivare in ogni ambito della vita, in tempi in cui indifferenza, freddezza ed egoismo tendono a prevalere. Essere gentili non costa niente e innesca un circolo virtuoso di cui tutti beneficiano. Voltando pagina scoprirai che cosa è la gentilezza per cinque celeb e scrittori. ►

34



Getty Images

Codice abbonamento: 003600

7

STORIE
della settimana

Andrea Bosca

Attore, 37 anni. Il 5 agosto sarà protagonista a Vulci, Viterbo, dell'evento benefico *Every child is my child - Live for Syria*.

HO ASCOLTATO UNO SCONOSCIUTO CON ATTENZIONE

Che cos'è per lei la gentilezza?

«Avvicinarsi agli altri mentre permetti loro di entrarti nel cuore».

L'ultimo gesto gentile che ha fatto?

«Mi sono fermato e ho ascoltato con attenzione una persona sconosciuta che mi ha raccontato la sua storia».

L'ultima gentilezza che le hanno riservato?

«Un amico mi ha chiesto come stavo e ha aspettato che fossi io a dare la risposta».

La gentilezza è un valore sempre più raro, come mai?

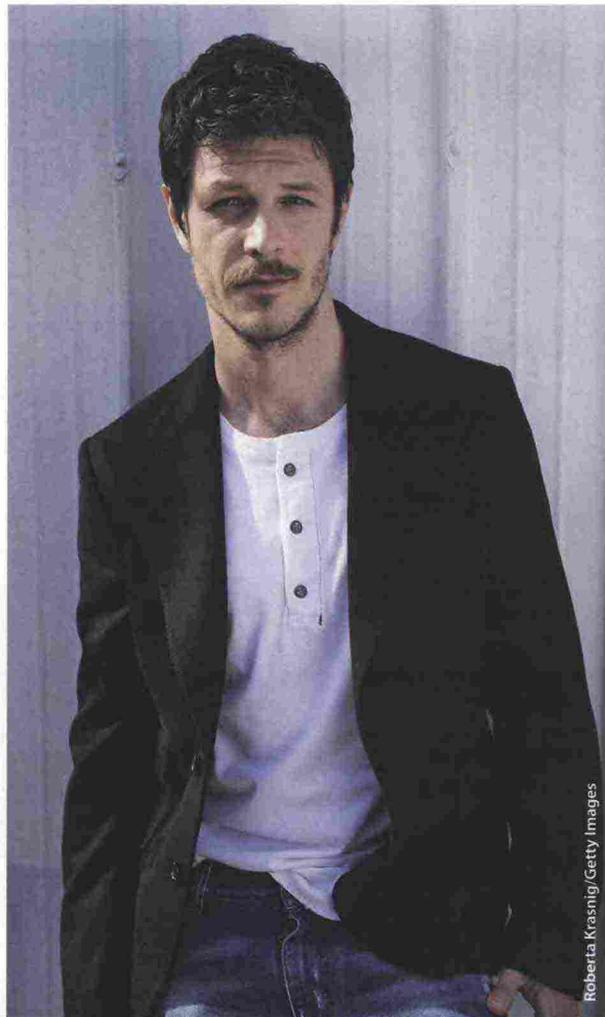
«La gentilezza è rara perché è apertura, inclusione e condivisione, mentre spesso si pensa che chiudersi sia la soluzione per non soffrire più. Non funziona così».

È difficile essere gentili con...?

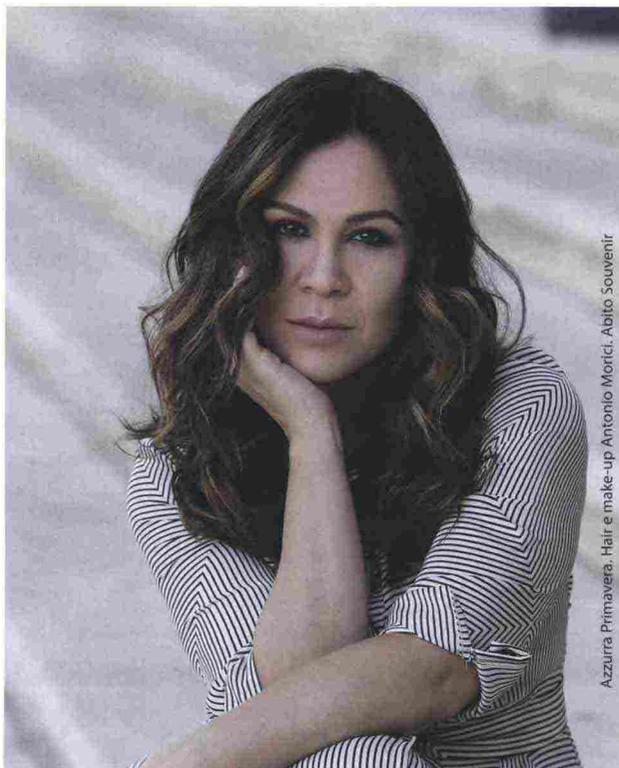
«Con chi ti ha fatto male, con chi te lo fa o te lo farà. È difficile mettersi nei panni degli altri, ma è anche la sfida più bella e affascinante, soprattutto per chi, come me, è attore».

Alla base della gentilezza c'è un concetto semplice: rendi il mondo un posto migliore. Che cosa fa per riuscirci?

«Ascolto. Con le orecchie ma soprattutto con l'anima».



Roberta Krasnig/Getty Images



Azzurra Primavera. Hair e make-up Antonio Morici. Abito Souvenir

Valeria Graci

36 anni, attrice. Conduce il programma *Quelle brave ragazze* (Raiuno) con Veronica Maya, Arianna Ciampoli e Mariolina Simone.

INSEGO LA GENTILEZZA A MIO FIGLIO

Che cos'è per lei la gentilezza?

«Finezza d'intenti e d'amore verso se stessi e il prossimo. Me l'ha trasmessa mia madre e io cerco di insegnarla a mio figlio».

L'ultimo gesto gentile che ha fatto?

«Salutare con un sorriso e un buongiorno, raccogliere qualcosa che cade, far sedere una persona al mio posto sui mezzi pubblici o chiedere "come stai?" ascoltando la risposta».

L'ultima gentilezza che le hanno riservato?

«Un ragazzo mi ha aiutata a sistemare i bagagli sull'aereo. Ero stracarica, tutti mi guardavano ma nessuno si muoveva. A parte lui».

La gentilezza è un valore sempre più raro, come mai?

«L'educazione è un valore poco trasmesso, forse si ha paura che la gentilezza non sia più di moda. Ma si può essere moderni e ribelli anche con un "grazie" e un "per piacere"!».

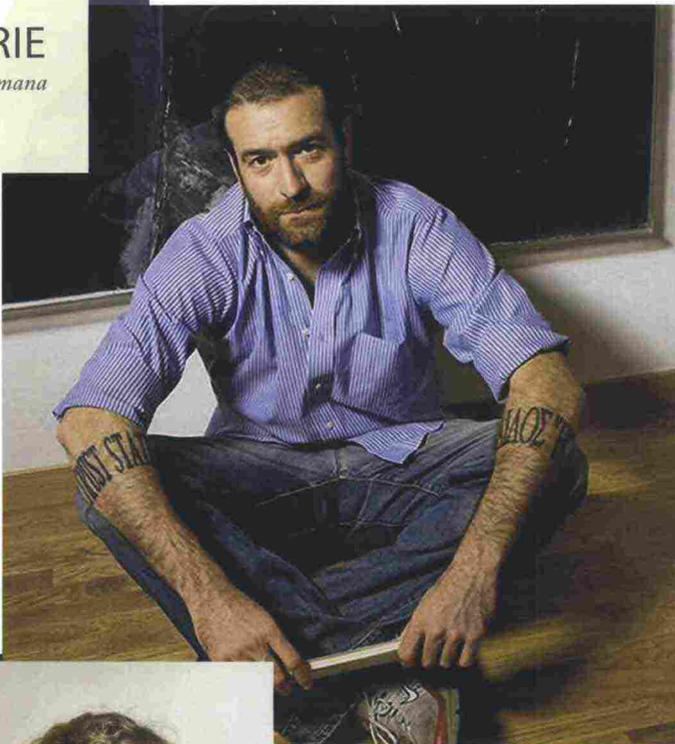
È difficile essere gentili con...?

«Con le persone cattive, ma è da loro che s'impara di più».

Alla base della gentilezza c'è un concetto semplice: rendi il mondo un posto migliore. Che cosa fa per riuscirci?

«Veicolare messaggi amorevoli: prima o poi, tornano indietro». ►

STORIE
della settimana



Michele Dalai

43 anni, scrittore e autore televisivo. Il suo ultimo romanzo è *La lentezza della luce* (Mondadori).

PENSO A ME BAMBINO E ALLA DELUSIONE DOPO OGNI SCORTESIA

Che cos'è per lei la gentilezza?

«Una disposizione naturale dello spirito che va coltivata quotidianamente, un dono prezioso».

L'ultimo gesto gentile che ha fatto?

«Sorridere. Cerco di essere gentile di continuo»..

L'ultima gentilezza che le hanno riservato?

«Un vicino ha ritirato per me una raccomandata, che altrimenti sarebbe tornata al mittente».

La gentilezza è un valore sempre più raro, come mai?

«Perché qualcuno vuole insegnarci a tutti i costi che il conflitto è l'unico modo per sopravvivere».

È difficile essere gentili con...?

«Con chi ostentatamente non lo è. È una sfida».

Alla base della gentilezza c'è un concetto semplice: rendi il mondo un posto migliore.

Che cosa fa per riuscirci?

«Penso a me bambino e alla delusione dopo ogni scortesia. Cerco di non rendere quei piccoli dolori».



Rosebud

Loredana Lipperini

61 anni, giornalista, scrittrice e conduttrice radiofonica. Il suo ultimo romanzo è *L'arrivo di Saturno* (Bompiani).

HO POGGIATO LA MANO SULLA SPALLA DI UNA PERSONA CHE STAVA PIANGENDO

Che cos'è per lei la gentilezza?

«Esprimere le proprie opinioni, anche forti e diverse dal proprio interlocutore, senza violenza».

L'ultimo gesto gentile che ha fatto?

«Poggiare la mano sulla spalla di una persona che stava piangendo».

L'ultima gentilezza che le hanno riservato?

«Portarmi un tubetto di arnica dopo che ero caduta da un palco, senza che lo avessi chiesto».

La gentilezza è un valore sempre più raro, come mai?

«Perché, come spiega il collettivo di scrittori Wu Ming, quel che predomina è "il farsi una risata come risposta a

tutto, l'essere sempre ironici per non mostrarsi mai troppo coinvolti, perché coinvolti equivale a vulnerabili».

È difficile essere gentili con...?

«Con chi non ha nessuna intenzione di confrontarsi ed è solo capace di attaccarti».

Alla base della gentilezza c'è un concetto semplice: rendi il mondo un posto migliore. Che cosa fa per riuscirci?

«Cerco di sorridere. Mi fermo se qualcuno ha bisogno di aiuto. Ringrazio mentalmente, tutte le mattine, lo sconosciuto che alla mia fermata della metro ha attaccato un foglio con su scritto "buona giornata».



Getty Images

Selvaggia Lucarelli

42 anni, conduttrice televisiva e radiofonica e scrittrice. Il suo ultimo libro è *Dieci piccoli infami* (Rizzoli).

HO INVIATO UN MESSAGGIO D'AUGURI A SORPRESA A UNA MIA FAN

Che cos'è per lei la gentilezza?

«Far sentire sempre adeguato chi hai di fronte».

L'ultimo gesto gentile che ha fatto?

«Qualche giorno fa mi ha scritto una signora dicendomi che sua figlia era una mia fan accanita da sempre e che per il suo compleanno sognava di regalarle un mio messaggio di auguri. Mi sono fatta dare il numero di cellulare della figlia e le ho scritto senza indugio».

L'ultima gentilezza che le hanno riservato?

«Il mio fidanzato mi ha aspettato al binario 11 della stazione Centrale di Milano con un mazzo di girasoli».

La gentilezza è un valore sempre più raro, come mai?

«Perché richiede un minimo investimento di tempo e siamo tutti affamati di tempo».

È difficile essere gentili con...?

«Con chi mi chiama "signora"».

Alla base della gentilezza c'è un concetto semplice: rendi il mondo un posto migliore. Che cosa fa per riuscirci?

«Cerco di ricordarmi sempre che quei 30 secondi in più spesi per fare una gentilezza fanno bene, possono regalare felicità».