

# La manutenzione delle relazioni

*Chiediti ogni giorno: "oggi ho fatto qualcosa di gentile?"  
Fai della gentilezza un'abitudine e cambierai il tuo mondo.  
(Annie Lennox)*

**La gentilezza è il sorriso espresso anche a parole. Essere gentili ci fa sempre sentire meglio e tuttavia non riusciamo ad essere gentili così spesso come vorremmo. Ecco che allora festeggiare la giornata mondiale della gentilezza (il 13 novembre) può aiutarci a riscoprire questa virtù dimenticata, utilizzandola con se stessi e con gli altri, sul lavoro, a casa e verso l'ambiente. La gentilezza ha un grande potere: essa ha la capacità di cambiare le persone e di conseguenza il mondo intorno a noi. Bastano piccoli gesti di attenzione, semplici e spontanei, per innescare una rivoluzione gentile capace di contagiare tutti. Leggete questi libri per provare anche voi ad essere più gentili ogni giorno!**

**La gentilezza che cambia le relazioni. Linfe vitali per arrivare al cuore di** Lorenzo Canuti e Anna Maria Palma, Franco Angeli, 2017

"Scusa", "per cortesia", "complimenti", sono alcune delle parole che stanno scomparendo dal lessico della nostra vita familiare e professionale. Non si tratta di semplice maleducazione, ma di un fenomeno che, come ben spiega questo volume, va sotto il nome di "disconferma"; non ci accorgiamo dei bisogni, o più semplicemente, della presenza dell'altro. Il campione di esempi è davvero vasto: parliamo con un collega e nello stesso tempo inviamo un sms al cellulare, non richiamiamo le persone che ci hanno cercato, ignoriamo i saluti degli altri...; tutto ciò esprime una tendenza che rischia di diventare il male di relazione del nostro tempo. In pratica siamo sempre più spinti a prestare attenzione alle nostre esigenze e a ignorare l'altro. La disconferma causa in chi la subisce una perdita di motivazione, di senso di appartenenza, compromettendo l'intera relazione. I due counselor, autori di questo interessante saggio, invitano quindi a usare la gentilezza per primi e in ogni ambito della vita.

**Cortesia. Pratiche di gentilezza quotidiana** di Elio Meloni, Claudiana, 2016

L'invito che viene dalla lettura di questo libro, agile e coinvolgente, è considerare la gentilezza non come un atteggiamento "buonista", ma come una dinamica fondamentale per ridisegnare significativamente le relazioni umane e tracciare una strada di maggior empatia ed attenzione tra gli uomini. Elio Meloni, insegnante, formatore e pedagogista, dando voce a una celebre frase di San Paolo, che invita a far uscire dalla bocca parole buone piuttosto che cattive, *parole che possono giovare a quelli che ascoltano*, ci suggerisce una serie di piccole pratiche quotidiane, alcune anche tratte dagli insegnamenti buddisti, per coltivare relazioni autentiche ed empatiche e contrastare l'egoismo e la degradazione dei rapporti umani.

Novembre 2017 a.10 n.19  
SanGiorgioRassegne



### Il piacere della gentilezza. Piccolo trattato sulla buona educazione nell'era globale di Bertrand Buffon, Ediciclo, 2014

In questo agevole volumetto di "piccola filosofia da viaggio", Bertrand Buffon, specialista di comunicazione, indaga il tema della gentilezza come arte della relazione tra gli uomini. La gentilezza, sostiene Buffon, è un'opportunità per chi desidera trovare nelle relazioni sociali un sempre nuovo motivo di felicità. È per questo che la buona educazione, lungi dall'essere un pignolo elenco di regole astruse, va considerata una forma di eleganza e di attenzione, che, valore aggiunto di umanità, può introdurre nel cerchio ristretto dell'amicizia e della familiarità.

### Il potere della gentilezza. 16 regole d'oro per ottenere e dare fiducia di Franck Martin, Feltrinelli, 2014

La gentilezza è un bene complesso e potentissimo, che appartiene a ciascuno di noi, ma che va riscoperto e praticato quotidianamente, perché porti i suoi frutti migliori. Affrontando il tema della crisi che oggi imperversa nelle relazioni umane, Franck Martin ci suggerisce sedici regole d'oro ispirate alla gentilezza, che possono aiutarci a conseguire i risultati desiderati in tutti gli ambiti della nostra esistenza privata e sociale, facendo avanzare progetti di ogni genere: da un processo aziendale, alla creazione di una squadra sportiva, ad un progetto politico.

### L'egoismo è inutile. Elogio della gentilezza di George Saunders, Minimum Fax, 2014

Da anni George Saunders è riconosciuto come una delle voci più originali e influenti della narrativa americana contemporanea; senza aver mai scritto un romanzo, ma solo racconti, ha ricevuto elogi unanimi dalla critica. Ha raggiunto il grande successo di pubblico, grazie alla raccolta *Dieci dicembre*, definito dal New York Times Books Magazine "il libro più bello dell'anno", pubblicato in Italia da Minimum Fax. L'egoismo è inutile porta il memorabile discorso di Saunders agli studenti della Syracuse University in cui lo scrittore invita i neolaureati a basare la propria vita sulla gentilezza verso il prossimo invece che sull'ambizione personale. La riflessione che Saunders propone è di largo respiro e suggerisce di utilizzare la gentilezza come potenziale strumento per provare a essere migliori: è un consiglio che vale per chiunque, giovane o anziano, ricco o povero. *Siate gentili perché ciò che rimpiango di più nella mia vita è aver mancato di essere gentile*. Di fronte a un essere umano "addolorato" o solo, non deve prevalere una logica egoistica, ma un atteggiamento di apertura e di empatia verso l'altro. Un messaggio molto bello da leggere e da diffondere, adatto a chi si accinge a camminare con le proprie gambe, ma anche a chi, affaticato dal viaggio, comincia a chiedersi dove sta andando.

### Elogio della gentilezza di Adam Phillips, Barbara Taylor, Ponte alle Grazie, 2009

La concezione di gentilezza è considerevolmente mutata nel tempo; una volta la si credeva fonte di benessere individuale e collettivo, mentre oggi si tende a credere che l'egoismo sia "normale", e molti considerano la generosità un'eccezione, qualcosa che desta stupore. Prendersi carico della propria vulnerabilità e di quella altrui viene addirittura letto come un segno di debolezza; in realtà, come spiega bene questo testo, attraverso esempi storici molto interessanti, la gentilezza è un principio cardine e irrinunciabile per trovare armonia in noi stessi e verso gli altri.

### Elogio della cortesia. L'attenzione per gli altri come forma di intelligenza di Giovanna Axia, il Mulino, 2012

Pubblicato per la prima volta nel 1996 e riproposto postumo dalla casa editrice Il Mulino nel 2012, questo saggio di Giovanna Axia parte da una prospettiva psicologica con incursioni nella sociolinguistica e nella sociologia per proporre una lettura della cortesia come lubrificante sociale. Pur richiamandosi nella sua accezione etimologica alle regole della vita di corte, la cortesia viene qui definita dall'autrice senza essere confinata a una mera dimensione formale, bensì come la capacità di usare il linguaggio avendo cura di non offendere i sentimenti altrui, di non limitare lo spazio di libertà degli altri. *La cortesia è la capacità di far star bene gli altri. È il sorriso espresso anche a parole*. Un bel libro, questo di Axia, che ha anche il merito di tracciare una precisa linea di demarcazione tra la cortesia e concetti considerati affini (dalla deferenza fino alla piaggeria come uso machiavellico della cortesia stessa) ma sostanzialmente diversi, restituendo così alla gentilezza tutto il suo pieno spessore culturale ed ontologico.

### La forza della gentilezza: pensare e agire con il cuore fa bene al corpo e allo spirito di Piero Ferrucci, Mondadori, 2005

Il nostro mondo è costituito dalle nostre relazioni. Ogni nostro atto o pensiero, anche il più individualistico, può essere compiutamente capito solo nell'ambito delle relazioni che abbiamo, del tessuto di rapporti che è la nostra vita. La gentilezza fa bene al cuore; è il nome della relazione ottimale, dice Ferrucci. Un relazione fatta di onestà, calore, rispetto; la relazione che noi vorremmo avere con un compagno o compagna, coi nostri figli e genitori, coi nostri amici e con i colleghi di lavoro. Ed è infatti solo riscoprendo e coltivando in noi quelle disposizioni che ci portano a essere più gentili e generosi con gli altri, che potremo trovare davanti a noi un cammino promettente di crescita personale.

