

GENTILEZZA COME RIVOLUZIONE

MICHELE SERRA, giornalista, ne parla a Passpartout 2017 (<https://www.youtube.com/watch?v=hw14HDduFdU>) YouTube

(Il suo intervento che si può seguire su youtube per intero, digitando il titolo o prelevando l'indirizzo sopra sottolineato. Passpartout ha chiesto ai suoi invitati di parlare di qualcosa di rivoluzionario!)

Così comincia Serra. “La gentilezza è rivoluzionaria. E' la forma esteriore della tolleranza, visto che ci sembra di vivere in tempi intolleranti: suprematismo razziale, fondamentalismo religioso, guerre, fanatismo politico... La gentilezza potrebbe essere un antidoto a queste ed altre ancora. La gentilezza può essere la forma fondamentale della civilizzazione. L'uomo è una bestia e ogni convivenza civile è una sorprendente novità rivoluzionaria.

La gentilezza è in minoranza, è un linguaggio di opposizione. “Ero ospite de L'infedele di Gad Lerner, ed era presente un esponente della Lega, che, dopo interventi accesi gli disse: ‘E si ricordi Serra che io sono maleducato perché rappresento elettori maleducati, e questa è la democrazia.’ Questo rappresentante politico rivendicava la maleducazione dei suoi elettori, in contrasto con quelle modalità che poi si chiameranno ‘buoniste’. ...”

“Ci fu un periodo in cui una parte della popolazione sentiva di doversi emancipare. Erano gli anni in cui Don Milani diceva che ‘il padrone è padrone perché conosce 3000 parole e tu sei operaio perché ne conosci 500’.” Ma, continua Serra, “la situazione si è molto evoluta. Anche il padrone oggi conosce 500 parole e questo ha contribuito a livellare il rapporto, però, allora si pensava davvero che la cultura, l'affinamento, l'elevazione dei modi di fare fosse segno di una raggiunta maturità, importante per tutti. Erano gli anni in cui nelle assemblee di partito si alzava qualcuno e diceva: ‘Scusate ma io ho solo la quinta elementare’”. Serra lo ricorda con una certa commozione e commenta: “Non si doveva scusare, non era colpa sua... Né era sua colpa la subalternità. Ma era il segno di come fossero importanti i modi, la cultura, sapersi esprimere. Penso che c'entri con l'elogio della gentilezza che cerco goffamente di fare qui.”

Fino al XII secolo i Gentili erano i nobili. Si può diventare gentili, con la pratica della virtù. Giuseppe Di Vittorio, sindacalista, proponeva questa pratica quando disse ai braccianti pugliesi, ai cafoni: ‘Basta che i signori vadano con il cappello in testa la domenica. Tutti con il cappello in testa, come foste signori.’ Era già una rivoluzione.

“Rivoluzionario è credere che si possa banalmente migliorare.”

Serra dice di avere cercato nei suoi scritti quante volte ha inserito la parola “GENTILEZZA” nei suoi scritti e legge da un’ “Amaca” dopo l’11 settembre 2001: “Sospesi come siamo... bisognerà pure che la mediocre ragionevolezza dei tolleranti trovi una sua voce udibile... e reclami il suo posto in questo pandemonio... Il rumore delle bombe minaccia ogni espressione di gentilezza. I tempi sono di ferro e sangue...”

Aggiunge poi una disanima sulla politica e i politici del momento...(siamo nel 2007) “nulla possiamo aspettarci dal nostro futuro tranne uno sbocco gentile.”

Lo spirito vincente è associato alla virilità, aggressività, al culto della forza fisica e militare. Senza buttarla in politica, accade spesso nella minuta esperienza quotidiana, anche nei nostri modelli mentali, che l'idea di dolcezza e di mitezza sia associata all'idea di debolezza e di remissività. ... “Non avere le palle”, si direbbe insomma, senza accorgersi di quanto perdente sia la prepotenza.

Il prepotente intanto vive male e sembra condannato a perpetuare in eterno la sua iracondia, la sua frustrazione. Nei rapporti familiari, o nei rapporti usuali, mostra insofferenza, insoddisfazione ed è quasi sempre il più debole. Se siamo genitori ben sappiamo come i pochi successi della nostra storia educativa siano legati alla pacatezza, al ragionamento sereno, ad una rara e fortunata sintonia con noi stessi, che ci permette di dire ciò che rappresenta i nostri sentimenti; spesso in questo modo quando la voce non è né troppo alta, né troppo bassa e lo sguardo è davvero rivolto agli altri, “siamo molto più che vincenti o perdenti, siamo convincenti e in pace con noi stessi, senza più alcun bisogno di essere in guerra con gli altri.”

Il Professor LUCA PASQUALE è docente in Pedagogia Generale e Speciale (E' stato invitato a parlare di GENTILEZZA al Festival della Gentilezza di Vicenza – Da Radio Onda UER (<https://www.youtube.com/watch?v=3MZwOFUGa9U>, vi sono molti altri interventi)

Perché fa bene la gentilezza? Gli domanda il conduttore.

La gentilezza, l'essere accoglienti, sorridenti, ci trasforma a livello fisico perché si produce ossitocina, che migliora la nostra prestazione fisica, non solo mentale.

“Un'emozione positiva condivisa con qualcuno è più appagante. Non viviamo da soli un momento di soddisfazione! Ciò migliora il mondo attorno a noi e le relazioni sociali.

Si parla tanto di empatia. Siamo strutturati per essere empatici. Abbiamo cellule neuronali, i neuroni specchio, che ci fanno immedesimare con qualcun altro. Il nostro corpo è già strutturato per questo.”

Non è vero che a volte arrabbiandosi, trattando male qualcuno, sfogandoci, dopo stiamo meglio. La rabbia ci fa stare male. Non dobbiamo reprimerla se proviamo questa emozione, ma siamo molto più sani e sereni se riusciamo ad essere gentili.

Riuscire a trovare una maniera di porci, in modo disinteressato... a volte in famiglia, per esempio, oltre ai messaggi usuali quotidiani di servizio: a che ora torni, compra il pane ecc. abbiamo bisogno di una comunicazione gentile, anche soltanto per comunicare. C'è una canzone di Stevie Wonder che dice 'ti ho chiamato soltanto per dirti che ti voglio bene'... Questo in famiglia sarebbe molto bello.

Che dire della gentilezza nel mondo del lavoro poiché passiamo tanto tempo?

“Le ore passate al lavoro sono tante e condizionano ... Oggi abbiamo una società competitiva, ci si fanno i dispetti, si vuole primeggiare, non ci si aiuta. Purtroppo questo inizia dalla scuola materna, i genitori stessi mettono i bimbi l'uno contro l'altro. C'è spesso un'educazione più competitiva che collaborativa, e si porta negli uffici. Dovrebbe essere importante aiutarci. Ci sono tante modalità per vivere la gentilezza anche nei luoghi di lavoro. Chiunque si dispone diversamente di fronte ad un contatto gentile. Se entriamo in un ufficio pubblico e la persona che ci troviamo davanti ci sorride, rispetto a un luogo dove troviamo persone arroganti, capiamo subito che non è un luogo a misura dell'umanità.

Ma teniamo presente che una persona che ci sorride e ci tratta con cordialità e complicità, può essere anche una persona che ci sta imbrogliando. Mi vengono in mente persone estremamente gentili che trattano di bollette, truffe ad anziani ecc. ci inducono a fare cose che non dovremmo assolutamente fare. Questi sono particolarmente gentili, e qui dobbiamo essere noi a difenderci da una falsa gentilezza utilizzata per fare interessi propri.”

Ci sono situazioni particolari in cui è difficile essere gentili, come comportarci?

“Ci sono state rivoluzioni che hanno cercato giustizia, ma hanno utilizzato la strada della violenza. (la rivoluzione francese, Spartaco per la condizione degli schiavi nell'antica Roma). Abbiamo però anche rivoluzioni gentili. Pensiamo all'America degli anni '50 durante i quali i neri non potevano sedere negli autobus. Dovevano mettersi in fondo e restare in piedi pure se c'erano spazi liberi riservati ai bianchi. Martin Luther King propose una rivoluzione gentile così hanno cominciato a cambiare le cose.”

Ce ne sono state tante. Ultimamente c'è un modo di reclamare, rispetto dell'ambiente, che mostra modalità controproducenti: gli attivisti bloccano le strade, imbrattano i monumenti. Questo tipo di rivoluzione non gentile non dà i risultati sperati.

Pensiamo ai momenti che trascorriamo alla guida della macchina e ci viene rabbia se ci tagliano la strada, se passano prima di noi; si rischia di mettere in pericolo la nostra vita o quella di altri; occorre cercare la gentilezza con chi deve attraversare la strada, evitare di metterci in competizione con chi è in auto che potrebbe farci del male in caso di reazione sgarbata, non sappiamo chi c'è nell'auto... stiamo attenti noi e così in altre situazioni potremmo riuscire a spiazzare le persone arroganti e violente con la nostra gentilezza. “La gentilezza a volte spiazza. A volte si dice che si ottengono più risultati in modo arrogante e freddo, in parte possiamo dire che è vero, ma in questo modo creiamo un mondo veramente molto brutto!”

IL METODO DELLA GENTILEZZA di Shahroo Izadi ed. Bur

Per essere gentili con gli altri, bisogna esserlo prima di tutto con sé stessi.

Liberarsi dalle cattive abitudini, quelle che fanno male, e imparare a volersi bene, trattando noi stessi con gentilezza prima di tutto.

L'autrice, specialista in tecniche comportamentali ed esperta nella cura delle dipendenze lavora nel Regno Unito, è convinta che per poter cambiare bisogna prima di tutto essere gentili con noi stessi, e mettere a tacere quella voce interiore che dice "non ce la farai mai" o che la colpa è nostra.

Attraverso una serie di esercizi pratici e facili da applicare, l'autrice ci insegna a guardare le nostre abitudini e a considerare le nostre debolezze, le nostre capacità, indicandoci le soluzioni per liberarci dai circoli viziosi che ci tengono intrappolati e a realizzare un cambiamento.

...la gente non dovrebbe essere ridotta ai suoi "cattivi" comportamenti... non si tratta più di concentrarsi sull'estensione del comportamento che desiderate cambiare, ma sul fatto che siete pronti a cambiare.... p.57

...farlo per qualcun altro... mettersi nei panni di una persona cara può rivelarsi utile quando affrontate le voglie o le tentazioni di comportarvi in un modo di cui poi siete sicuri di pentirvi.... p. 121°

Perché non sono già cambiato? Le abitudini sgradite che abbiamo sviluppato non sono solo il problema: sono state un tempo, anche la soluzione.

Molto spesso, quando vogliamo davvero cambiare, non riusciamo a immaginare che le abitudini che detestiamo così tanto abbiano anche degli aspetti positivi. ... è importante riconoscere lo scopo a cui servivano queste abitudini... per aiutarci a rafforzare l'idea di essere gentili con noi stessi ...p.135

Portare il futuro nel presente, l'autrice cita:

"una delle mie pazienti voleva affrontare le proprie tendenze alla codipendenza, che si manifestavano attraverso i tentativi di compiacere le persone, paragonandosi agli altri... si rendeva conto di aver quasi perso il controllo perché concedeva troppo tempo e attenzione agli altri, trascurando sé stessa... era deleterio per sé stessa e per il mantenimento di rapporti equilibrati con amici e parenti" ... p. 172

È anche importante considerare l'essere gentili con noi stessi un processo serio e accorto, degno di rispetto. Quando salto giù dalla metro per godermi il sole per dieci minuti, imposto il telefono su "non disturbare". Se decido che mi farebbe bene una conversazione positiva con un amico che però in quel momento non può, trovo qualcos'altro da fare che soddisfi il mio bisogno... queste piccole cose ci fanno star bene e rafforzano la nostra determinazione... come sappiamo, questo è il tipo di ragionamento che ci aiuta a ricordare che siamo degni di raggiungere i nostri obiettivi a lungo termine...p. 206

...incarnate non solo la persona che volete essere, ma anche quella che siete già... osservate ciò di cui andate fieri... le vostre qualità, quelle di cui siete orgogliosi. A volte ci abituiamo a tal punto a creare riserve ed eccezioni sui nostri punti di forza e sulle nostre conquiste che non ci comportiamo come se fossero reali, anche se lo sono al cento per cento. Alcune persone trovano difficile accettare i complimenti senza elencare i motivi per cui non se li meritano sul serio. p. 207

Mappa le tue abitudini, raggiungi i tuoi obiettivi e inizia a trattare te stesso con l'amore e la gentilezza che meriti.

"Adesso so che, nel profondo, non pensavo di meritare quel cambiamento. Né possedevo gli strumenti giusti. Non ero debole, ma intrappolata in un circolo vizioso...mostrando a me stessa la stima e la compassione che riservavo agli altri, ho trovato un modo di spezzarlo."

Lettura e sunto di Lina O., (rilettura del Gr. Organ.)

Si suggerisce inoltre di ascoltare un intervento di Eugenio Borgna su <https://www.youtube.com/watch?v=QQTPHhFZNWE>