



# La gentilezza ci fa bene

Riscopriamo i piaceri della gentilezza. Possiamo trarne dei vantaggi quotidiani, per noi stessi e per gli altri. Ci farà del bene, ci sentiremo di buonumore e ben disposti verso gli altri e la vita

 di **Maurizia Butturini**  2 minuti di lettura 13 novembre 2019

La gentilezza migliora la nostra vita, la rende più gioiosa e dolce; soprattutto incide sui rapporti umani e ci permette di superare piccole difficoltà senza perdere la calma, ci fa scoprire il buono che c'è nelle nostre giornate, così piene di impegni e a volte di problemi da risolvere.

**Abbiamo bisogno di gentilezza**, come se fosse una buona medicina in grado di prendersi cura di noi in una situazione non facile. Il mondo intorno infatti non è segnato da questa caratteristica della gentilezza, piuttosto emergono le liti, le urla, gli insulti, come sentiamo ogni giorno dai mezzi di comunicazione. **Serve l'antidoto della gentilezza** per far fronte alla realtà negativa; la gentilezza ci dona una leggera ma potente forza che **può cambiare le nostre relazioni**, ad ogni livello: a casa, a scuola, nel mondo, in ogni ambiente che frequentiamo.



La gentilezza non è un sentimento o un modo di porsi formale; **richiede l'autenticità e si rivela nei piccoli gesti quotidiani** che mostrano cura, rafforzano i legami, aiutano a sollevare dalle tensioni, donano felicità a chi li riceve, trasmettendo empatia, affetto, disponibilità.

Per questo è necessario lavorare su di sé innanzi tutto, **scegliere di essere gentili** e sviluppare le capacità collegate alla gentilezza, quelle che possiamo definire come qualcosa che supera anche le “buone maniere” e diventa modo di avvicinarsi all'altro con sensibilità e comprensione.

Penso che **l'imprinting della gentilezza si riceva in famiglia**, come un dono, **e si rafforzi con l'esperienza educativa a scuola**, nel primo e più vasto mondo sociale che il bambino frequenta.

Essere gentili nell'animo e nei modi di fare, potrebbe a volte farci apparire “deboli” di fronte alle sfide e alle aggressioni che incontriamo. Invece, **chi è gentile non è mai fragile** perché emana una luce speciale che lo protegge e che gli permetterà sempre di usare gli strumenti della cultura e della comunicazione in modo efficace e rispettoso verso sé e gli altri. Auspico che ogni nostra scuola possa **educare alla convivenza gentile** e che i bambini ne traggano un'esperienza che lasci il segno per sempre.

## **Piaceri**

*Il primo sguardo dalla finestra il mattino*

*il vecchio libro ritrovato*

*volti entusiasti*

*neve, il mutare delle stagioni*

*il giornale*

*il cane*

*la dialettica*

*fare la doccia, nuotare*

*musica antica*

*scarpe comode*

*capire*

*musica moderna*

*scrivere, piantare*

*viaggiare*

*cantare*

*essere gentili.*

**Bertolt Brecht**

## ***Per saperne di più***

[www.gentilezza.it](http://www.gentilezza.it) prendiamo ispirazione da questo sito per pensare al valore della gentilezza.

**Rendiamo concreta per i bambini la gentilezza** vivendola ogni giorno, attraverso i giochi, le storie, le esperienze, i gesti di aiuto. Creiamo un manifesto della gentilezza, un cartellone con le foto dei gesti gentili, uno scaffale con libri disegnati e inventati dai bambini con storie di gentilezza.