

Per un distanziamento gentile

Moltiplichiamo sguardi, parole e gesti di gentilezza

 di **Graziella Favaro**  5 minuti di lettura 10 novembre 2020

Mai come in questo momento sentiamo il bisogno di gentilezza. Di atti gratuiti, di sguardi più attenti, di parole dal suono e significato sorridente e inclusivo. È un tempo difficile attraversato sempre di più da ansie e paure, da distanze necessarie e imposte. Il potere della gentilezza è oggi più importante che mai.

Le nostre vite dipendono dagli sforzi e dalle conquiste di altri – degli scienziati, dei medici, dei ricercatori – e nello stesso tempo dai gesti e dalle scelte che ognuno di noi può e deve fare. E dunque, regole, responsabilità, attenzione a stessi e agli altri sono strettamente intrecciati e inscindibili. E vanno innaffiate e nutrite con la gentilezza, il rispetto, la speranza. Come scrive Carofiglio: “Gentilezza insieme a coraggio significa prendersi la responsabilità delle proprie azioni e del proprio essere nel mondo, accettare la responsabilità di essere umani”.

Per giorni più gentili

Ben venga allora in questi giorni di nuovo storti e faticosi la giornata mondiale della gentilezza, che si celebra il 13 novembre e alla quale anche l'Italia, insieme a numerosissimi altri Paesi, aderisce fin dal 1998. Può essere un'occasione in più per sollecitare e moltiplicare le parole e i gesti di cura e di attenzione verso gli altri e per ricordarsi che tante piccole azioni positive messe insieme possono contribuire a cambiare il mondo. Come si può celebrare il “giorno gentile” nel tempo della pandemia e dilatarlo fino a farlo diventare settimana, mese e poi tempo quotidiano di ordinaria e quotidiana gentilezza? Un tempo nel quale prestare attenzione alle relazioni e al “polso emotivo” della classe: piccola comunità di uguali e diversi; un'occasione per discutere delle parole che usiamo, degli atteggiamenti e delle attitudini che esprimiamo nei confronti degli altri.

Distanti ma socievoli

Anche in classe i modi e le posture delle relazioni sono cambiati e siamo tutti più rigidi, sulla difensiva, costretti dentro cammini paralleli che faticosamente possiamo incrociare con gli altri. Distanza è la parola che sentiamo ogni giorno e più volte al giorno e che diventa oggetto di raccomandazione, ordini, norme. Distanza fisica significa anche proibizione di scambiare cose, oggetti, giochi, spazi. Come declinare in questo contesto - e dentro le regole necessarie e cogenti - i messaggi di condivisione, inclusione, attenzione agli altri? Non è facile, ma possiamo provare a farlo coltivando:

- lo sguardo

Rendere consapevoli i bambini del fatto che con gli occhi possiamo dire tantissime cose: la gioia, il dolore, la meraviglia, la scoperta, la noia, l'innamoramento, la richiesta... Per farlo, invitiamoli a osservare, ad esempio, i volti ritratti in opere d'arte famose e a rintracciare e immaginare l'espressione dello sguardo. Anche noi, grazie alle espressioni degli occhi, possiamo esprimere emozioni positive e vicinanza anche senza parole.

- le parole

In tempo di distanza fisica, l'attenzione alle parole e al tono della voce sono fondamentali. Essere gentili a parole vuol fare propri due atteggiamenti diversi: uno "sottrattivo", che ci chiede di eliminare le parole ostili e uno "aggiuntivo" che invita a moltiplicare le parole gentili. Possiamo leggere e discutere con i bambini il *Manifesto della comunicazione non ostile*: www.paroleostili.it.

- i messaggi scritti e visivi

Quando le parole dette e gli sguardi non bastano, o i nostri interlocutori non sono vicini, possiamo usare la scrittura e le immagini per comunicare gratitudine, vicinanza, affetto, amicizia. Lo possiamo fare indirizzando un messaggio e un augurio agli insegnanti, ai compagni, ai nonni lontani...

- gli oggetti

Si può esprimere gentilezza e apertura con un dono: costruendo piccoli oggetti o segni che esprimono un'attenzione gentile (un sasso "della gentilezza" dipinto, un segnalibro gentile, un piccolo libro da costruire, un cibo da scambiare...).

- i gesti

E naturalmente il linguaggio non verbale che spesso dice più di mille parole. Anche in questo caso, possiamo, da un lato, agire per "sottrazione" ed eliminare gli atti aggressivi, le posture ostili e, dall'altro lato, moltiplicare invece i piccoli gesti di attenzione, solidarietà e vicinanza. E diventiamo così consapevoli che i gesti che vengono fatti agli altri e le parole che vengono dette tornano sempre indietro e vengono "restituiti" al mittente, proprio come succede con un boomerang.

Perché anche la gentilezza è contagiosa e anche feconda: genera coraggio, gratitudine, benessere.

Suggerimenti e strumenti

- Puoi leggere il [Manifesto della gentilezza](#) sul numero di novembre di *La Vita scolastica*.
- - Un **cortometraggio**. *The other pair* della giovanissima regista egiziana Sarah Rozih è ispirato a un episodio della vita di Gandhi e racconta in pochi minuti la storia toccante e

commovente di due bambini e di un paio di scarpe.

Di recente si è formata anche la **Rete Nazionale insegnanti per la gentilezza** e che ha [una pagina facebook](#) con segnalazioni di iniziative, strumenti, attività.