

## Gentilezza: il segreto per vivere meglio fin da bambini

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cosa desidera un genitore per i suoi piccoli? Che siano felici, si comportino bene e siano amati. Questi obiettivi non sono solo compatibili, ma si potenziano l'un l'altro...». Inizia così un bel lavoro di ricerca dal titolo suggestivo: "Kindness counts" (La gentilezza conta), svolto da K. Layous e collaboratori, dell'Università della California, e appena pubblicato su PLoS One, una prestigiosa rivista scientifica.

Davvero la gentilezza può essere un tratto vincente, che migliora la qualità di vita dei nostri figli, in un mondo di rozzi, bulli e violenti? I ricercatori hanno seguito prospetticamente i bambini tra i 9 e gli 11 anni, di ben 19 classi, chiedendo loro di fare tre atti gentili a settimana per un mese. I bambini che hanno compiuto più gesti gentili hanno avuto un incremento significativo nell'accettazione da parte dei compagni, un aumento degli indici di benessere, e sono stati meno aggrediti dai compagni di classe bulli.

Possibile, visto che la gentilezza vien spesso letta dal bullo come debolezza? Possibile sì, perché la gentilezza non è affatto, di per sé, sinonimo di debolezza. E' indice semmai di educazione del cuore e dei sentimenti, di capacità di mettersi nei panni degli altri, di aiutare, di semplificare la vita, di alleggerirne il carico e la fatica. E' gemella della cortesia: che indica la padronanza e l'impiego delle buone maniere (così dimenticate!) uniti alla considerazione per gli altri, ossia all'empatia. E' sorella della dolcezza, tratto delizioso che rende più amabile la vita. La gentilezza è un tratto trasversale: non è affatto incompatibile con la forza, né con il coraggio, e nemmeno con la grinta, sia nei bambini, sia negli adulti. Semmai può essere preziosa per mettere il guanto di velluto su un polso che può essere d'acciaio temprato, se serve. Può allearsi al rigore, alla fermezza, alla determinazione, rendendoli, in un adulto, più autorevoli e accettati.

Certo, in un mondo in cui le persone sembrano in stato di guerra permanente, parlare di gentilezza può sembrare obsoleto, come di un sogno romantico smarrito tra le furie dei tempi moderni. E invece, proprio in tempi così difficili e rozzi, c'è ancora più bisogno di gentilezza. Pensiamoci: entriamo o no molto più volentieri a prendere un caffè dove i commessi sono gentili? Quanto amiamo il ristorante dove l'atmosfera è calda e attenta ai piccoli gesti che ti fanno sentire coccolato? Ci piace o no l'impiegato comunale che ci semplifica la vita svolgendo bene il proprio lavoro e aiutandoci con un sorriso? E quanto piace – a noi donne – che un uomo si ricordi ancora di aprire la portiera dell'auto, di aiutare a infilare il cappotto, o di portare un pacco pesante? Certo che possiamo farlo da sole, ma quanto è piacevole cogliere in questi piccoli gesti una gentilezza antica! E quanto fa bene al cuore il sorriso di gratitudine di una nonna o un'amica, se andiamo a trovarla con un fiore o un libro inattesi? Se al telefono sentiamo una voce garbata e cortese, e non un ringhio? Anzi, essendo un tratto sempre più raro, la gentilezza scelta come stile di vita può diventare un tratto supervincente (sostengono questi ricercatori, e io con loro): perché crea oasi di benessere, per la persona gentile e per chi ha la fortuna di starle vicino.

Come si educa allora un bimbo alla gentilezza, perché sia più felice e amato? Cominciando con il buon esempio, visto che i bambini imparano innanzitutto grazie ai neuroni specchio, che filmano e registrano comportamenti, voci e suoni. Coniugi gentili tra loro hanno bambini più educati e

garbati. Insegnanti che usano la voce in modo ben modulato e sensibile hanno allievi che ne apprezzano ancora di più l'autorevolezza. Ne sono conquistati. E la imitano, perché li fa stare bene, emotivamente e fisicamente, molto meglio di quanto stia il bambino che ha genitori maleducati, rozzi o violenti, e insegnanti gretti. E attenzione al linguaggio: non "voglio", ma "vorrei", magari anche con un "per favore" e un sorriso. Con qualche condizionale e congiuntivo in più, modi della possibilità, della flessibilità, del rispetto dell'altro. Diceva mia mamma: «Con garbo e gentilezza si fa tutto nella vita». Parole sane. Perché non provarci, ancora?