

ERICA ZAMPIERI

Il mio superpotere è...

LA GENTILEZZA



SCHEDE DIDATTICHE
PER LA CLASSE

5^a

GENTILEZZA

Spiega perché quelli descritti sono atti di gentilezza.

- Cercare di parlare con persone il più possibile diverse da noi.
- Essere per qualcuno il sole che splende ogni giorno.
- Difendere ciò che è giusto.
- Proteggere tutto ciò che amiamo.

Commenta in classe questa affermazione.

«Essere gentili per opportunismo non è essere gentili!»

Leggi, rifletti e rispondi a voce.

Un maestro di musica di mia conoscenza mi disse una volta: «Mi sento più gentile se dico a un allievo che non è adatto e gli consiglio di non proseguire gli studi, di cercare qualche altro indirizzo più adatto a lui, anziché incoraggiarlo per questa strada. Se gli dico una cosa non vera per non ferirlo, lo traggio in inganno e prolungo magari per anni una serie di difficoltà e sconfitte. Se invece gli dico la verità così com'è, magari sul momento ci rimane male, ma poi si chiarisce le idee su quale dev'essere il suo prossimo passo. Questa è per me la vera gentilezza».

Piero Ferrucci, *La forza della gentilezza*, Mondadori

- C'è conflitto fra gentilezza e sincerità?
- La sincerità, a volte è dura, mentre la dolcezza della gentilezza sembra tutto l'opposto. Ma se la gentilezza ha come base la falsità e la menzogna, è ancora gentilezza?
- Tu cosa preferisci: una frase cortese ma falsa o una frase dura detta con rispetto, ma vera?
- Chi afferma di divertirsi quando è in preda a una noia mortale fa bene?
- Chi dice sì quando vorrebbe gridare no fa bene a se stesso/a? Si può dire di no con gentilezza? Come?
- Secondo te, essere onesti, anche se bisogna dire cose antipatiche o causare dolore agli altri, è nei tempi lunghi la cosa più gentile?

GENTILEZZA

Il senso della gentilezza va ricercato nella relazione che si stabilisce fra le persone, non nelle informazioni che si trasmettono. Lo scopo della gentilezza è attirare gli uni verso gli altri, farli incontrare. La gentilezza crea le condizioni per il dialogo e ci dice che stare insieme è motivo di felicità. La definirei l'arte di organizzare la comunicazione in modo da renderla possibile e accettabile per tutti.

Bertrand Buffon,
Il piacere della gentilezza, ediciclo editore (rid. e adatt. per esigenze didattiche)

Leggi e rifletti.

Buongiorno! vuol dire: «Ti auguro una buona giornata», ma anche «Ti saluto, ti riconosco, ti rispetto».

Per favore vuol dire: «Decidi se vuoi o no dire di sì alla mia domanda» ma anche «Mi rendo conto che ti chiedo qualcosa, perciò ti ringrazio perché la fai al posto mio».

Come si manifesta la gentilezza durante una conversazione? Leggi gli esempi, poi aggiungine altri.

- Aspettando il proprio turno e non parlando mentre un altro sta parlando.
- Ascoltando con attenzione, che significa anche guardare negli occhi chi parla e nel frattempo non fare nient'altro. L'unica eccezione è quando sei a scuola e sta parlando l'insegnante, in questo caso puoi prendere appunti!
- Se non sei d'accordo con chi parla, quando tocca a te, per essere gentile puoi esprimere le tue opinioni diverse dalle sue, sforzandoti di non dire niente che possa infastidire, offendere o ferire l'altra persona.
- Parlare bene, senza usare parolacce, spiegandosi con chiarezza e usando un tono moderato.

.....

.....

.....

Con l'aiuto dell'insegnante scegliete un argomento (per esempio qual è la squadra di calcio che preferite o una materia di studio), poi dividetevi a coppie e spiegate a turno perché vi piace oppure no quella squadra o quella materia, cercando di parlare mettendo in pratica i consigli scritti sopra.

Nota per l'insegnante: è importante che le coppie abbiano opinioni differenti.

GENTILEZZA

 Leggi con attenzione, poi rispondi alle domande.

Sono in volo su un volo da Tokyo a Pechino. – Le dà fastidio se reclino il sedile? – mi domanda un passeggero giapponese seduto davanti a me, poco dopo il decollo. Il giovane giapponese vuole davvero sapere se può abbassare lo schienale del sedile, se la cosa mi dà fastidio. Rimane voltato indietro in attesa di una mia risposta. Non si muove finché non gliela do. Senza rifletterci più di tanto, balbetto:

- That's okay (*Sì, va bene*).
- Are you sure? (*Sei sicuro?*) – insiste.
- Sure (*Sono sicuro*).

Sorride e si volta. Abbassa leggermente lo schienale. Meno di quel che potrebbe. Quel mio «that's okay» era stato interpretato secondo la Japanese way of meaning e tradotto in «il mio spazio vitale si ridurrà di molto e il volo sarà ancora più scomodo con il sedile reclinato», per questo si era limitato ad abbassare lo schienale soltanto di un po'. Quel passeggero giapponese mi ha insegnato una lezione preziosa, che mia madre definirebbe «di buona creanza», cioè la maniera migliore di comportarsi, interagire e convivere con l'altro. Mia madre diceva sempre: «Le altre persone sono sempre nei paraggi. È la vita. Non c'è felicità senza di loro. Trattare male gli altri fa male all'anima. Ciò che non impari qui a casa lo apprendi là fuori».

Da quel giorno in poi, negli ultimi due anni, non ho mai abbassato lo schienale del mio sedile senza prima consultarmi con il passeggero dietro di Me.

Clóvis Barros Filho, *Shinsetsu. Il potere della gentilezza*, Newton Compton Editori

- Ti è mai capitato di dire «okay, va bene», solo per gentilezza, anche se pensavi il contrario? Quando? Perché lo hai fatto?
- Perché il giovane giapponese abbassa lo schienale solo leggermente, cioè meno di quel che potrebbe? Chi dei due è stato più gentile?
- Perché da quel giorno l'autore non ha mai più abbassato lo schienale del suo sedile senza prima consultarsi con il passeggero dietro di lui?
- L'autore scrive «Quel passeggero giapponese mi ha insegnato una lezione preziosa»: quale?
- Che cosa significa che trattare male gli altri fa male all'anima?

GENTILEZZA

Leggi e rifletti in classe.

Con i social network, il termine «amicizia» è stato portato nel web trasformandone il significato, perché vengono chiamati amici sia gli amici sia quelli che sono soltanto dei contatti, cioè dei conoscenti. Per una buona comunicazione umana, è necessario vedere sui volti degli altri le loro emozioni, ma l'utilizzo della tecnologia rappresenta le emozioni con immagini che sostituiscono i volti. La tecnologia limita drasticamente il «calore umano» e il suo massiccio utilizzo riduce ciò che lo psicoterapeuta Claude Steiner ha definito come «intelligenza con il cuore». In rete non essendoci una vicinanza fisica ci si sente più liberi di esprimere le emozioni negative come la rabbia. I social sono pieni di haters, cioè di persone che avvelenano le discussioni con commenti carichi di violenza e odio. Nella realtà l'odio e il rancore si possono trasformare e risolvere attraverso il confronto, ma in rete non si riesce.

Anche in rete è necessaria la gentilezza e si deve imparare un codice di comportamento cortese: la netiquette. Via libera ai social network per migliorarci la vita e non per allontanarci dagli altri! Ecco un breve elenco di buone pratiche per guidare il comportamento online, nel rispetto degli altri utenti, preso da Wikipedia.

- Non usare i caratteri tutti in maiuscolo nel titolo o nel testo dei tuoi messaggi, nella rete questo comportamento equivale a «urlare».
- Non condurre «guerre di opinione» sulla rete a colpi di messaggi e contromessaggi, è meglio risolverle via posta elettronica in corrispondenza privata tra gli interessati.
- Non pubblicare messaggi stupidi o che semplicemente prendono le parti dell'uno o dell'altro fra i contendenti in una discussione.
- Non pubblicare mai, senza l'esplicito permesso dell'autore, il contenuto di messaggi di posta elettronica o privati.
- Non essere intolleranti con chi commette errori sintattici o grammaticali.

Tieni sempre ben presente che nel web qualsiasi cosa si scriva, al di là dello schermo, c'è sempre una persona con dei sentimenti.

Rid. e adatt. per esigenze scolastiche da Cristina Milani,
La forza nascosta della gentilezza,
Sperling & Kupfer

GENTILEZZA

(BRANO)

Leggi e rifletti in classe.

La gentilezza è un sorriso. Lasciamola libera di abitare parole, gesti, sguardi, carezze e persino silenzi.

Se un giorno ti svegliassi e chiedessi a tutte le persone che conosci: «Cos'è la gentilezza?» e poi prendessi tutte quelle risposte, tutto quel sentire, tutto quell'amore e lo unissi attraverso le parole... cosa accadrebbe? Scopriresti che la gentilezza è ovunque. Fuori e dentro. Aspetta solo di essere riconosciuta. Scoperta e celebrata. La puoi trovare in chi ti risponde col sorriso negli occhi e nella voce; in chi non ti fa sentire inadeguato se chiedi ancora e ancora perché non hai capito; la gentilezza abita nei gesti offerti spontaneamente e non richiesti, non dovuti, di chi ti aiuta a portare un pacco, di chi si toglie qualcosa per rispondere al tuo bisogno, di chi, quando hai freddo, ti copre, di chi ti dona il suo posto per poterti sedere. Un disegno regalato da un bimbo, l'omaggio di un fiore. Il cielo gentile nel tardo pomeriggio con tante nuvole bianche, il rosa pastello. La gentilezza che si fa sorriso della luce del cuore. Perché il nostro cuore, ad ascoltarlo bene, sorride. E quel sorriso può lasciarlo nei gesti, nelle parole. Una parola col sorriso del cuore.

Gentilezza ovunque. Quando ti fanno sentire a tuo agio quella è la casa della gentilezza. La disponibilità d'animo, esser pronti a dare con piacere qualcosa di delicato, l'amico vento quando arriva tiepido, incontrarsi con l'eternità dentro, le mani di chi danza, la mamma che ti chiama, la carezza del padre. Gentile è la rabbia, quando è amore mascherato.

Una sublime qualità dell'anima che dona gli occhi per vedere che tutti sono parte di te, che tutto il mondo è casa e tutti gli esseri sono la nostra famiglia, tutti fratelli, tutte sorelle, tutti figli della vita.

Possiamo camminare nella gentilezza, se lo vogliamo. In ogni passo sentirla.

La gentilezza è il grano che si è fatto pane, l'ombra di un albero in piena estate, la mamma che ti accoglie con il tuo piatto preferito.

Rid. e adatt. per esigenze scolastiche da Daniel Lumera - Immacolata De Vivo,
Biologia della gentilezza,
Mondadori

- In base alla vostra esperienza, qual è il modo migliore per "lasciarsi abitare" dalla gentilezza?
- In che modo ci si può comportare con se stessi, con gli altri e con l'ambiente per dimostrare gentilezza?
- In che modo i gesti e le parole delle persone gentili sono diversi da quelli di chi non "è abitato" dalla gentilezza?

GENTILEZZA

(ATTIVITÀ DIDATTICHE)

Dopo aver letto i testi presenti nella scheda 5, rispondi alle domande in classe, riflettendo insieme a compagne e compagni.

- Che cosa significa: "Lasciamo che la gentilezza sia libera di abitare parole, gesti, sguardi, carezze e persino silenzi"?

.....

- Che cosa significa: "La gentilezza è ovunque: fuori e dentro"? Lo si può intendere come una metafora o in senso letterale?

.....

- Come si può celebrare la gentilezza? (Pensate a esempi concreti...)

.....

- Perché i gesti spontanei e non richiesti sono gentili? (Riflettete su questo: la gentilezza è gratuita...)

.....

- Come spieghereste la frase: "La gentilezza si fa sorriso della luce del cuore"?

La luce del cuore si esprime attraverso gesti gentili.

La gentilezza illumina.

- La gentilezza è delicata, vero? Perché?

.....

- Nel brano si dice che "quando la rabbia è amore mascherato, diventa gentile": siete d'accordo?

.....

- Come si fa a camminare nella gentilezza, secondo voi? Lo si può fare in pratica o è una metafora?

.....

GENTILEZZA

(BRANO)

Leggi e rifletti in classe.

La vecchietta non mangiava più. Era sola al mondo, e dimenticata da tutti. Era così avvilita che non riusciva più a deglutire. L'idea di mandar giù anche un solo boccone era troppo. Se ne stava silenziosa e triste, aspettando la morte. Entra in scena Millina, che tutti i pomeriggi li dedicava ad andare in giro a trovare i senzatetto, i vecchi dimenticati, i bambini trascurati. Cercava come poteva di aiutarli a stare meglio.

Millina incontra la vecchietta che non mangia più. Le parla e la fa parlare, per quel poco che può. Con un filo di voce la vecchietta spiega di avere dei figli, troppo indaffarati però per occuparsi di lei. Così non c'è più nessuno che venga a trovarla. Non ha una vera e propria malattia: è deperita perché non riesce più a mangiare, e non mangia più perché è deperita.

Allora Millina le propone: «Le andrebbe un bel gelato?». Strana idea quella di offrire un gelato a una persona in fin di vita. Ma funziona. A ogni cucchiaino, adagio adagio, alla vecchietta ritornano il colorito, la voce, la vita. È un'idea geniale, dirà qualcuno, quella di dare un cibo facilmente assimilabile a chi non riesce più a mangiare. Ma questa spiegazione, pur vera, è contenuta in un'altra spiegazione più vasta. L'idea di dare il gelato alla vecchietta è venuta a Millina perché se l'era presa a cuore. Perché ha visto che questa vecchietta era bisognosa non solo di cibo, ma soprattutto di cure, di amore, di attenzione: ciò di cui ognuno di noi ha bisogno, come dell'ossigeno. La vecchietta ha ricevuto, prima ancora che il gelato, il calore della solidarietà. E ciò che ha portato di nuovo il colorito sul suo viso è stato, più ancora del cibo, un semplice atto di gentilezza.

Vari studi mostrano che dare un regalo rende il cervello felice tanto quanto il riceverne uno. Essere gentili ci fa bene. Le persone gentili sono più sane e longeve, più ben volute e produttive, hanno più successo negli affari, risolvono i conflitti con più facilità e si sentono più felici. Le persone gentili vivono una vita di qualità più elevata e finiscono per essere le più forti.

Certo, sembra quasi un'assurdità parlare di gentilezza. Il mondo è pieno di violenze, guerre, attentati, devastazioni. Chi vogliamo illudere? Eppure il mondo va avanti perché siamo gentili fra noi. Nessun giornale domani parlerà di una madre che ha letto una storia alla sua bambina prima di dormire o di un padre che le ha preparato la colazione, di qualcuno che ci ha ascoltato senza distrarsi, di un amico che ci ha tirato su il morale o di uno sconosciuto che ci ha sorriso sull'autobus. Eppure, se ci facciamo caso, ogni giorno troviamo la gentilezza sul nostro cammino.

Rid. e adatt. per esigenze scolastiche da Piero Ferrucci,
La forza della gentilezza,
Mondadori

GENTILEZZA

(ATTIVITÀ DIDATTICHE)

Dopo aver letto il brano della scheda 7, rispondi alle domande a voce o sui puntini.

- Secondo te, perché la vecchietta non mangiava più?

.....

.....

- Chi è Millina? Che cosa s'inventa per aiutare la vecchietta?

.....

.....

- Spesso gli anziani a causa della solitudine si deprimono e deperiscono. Ogni persona per vivere bene non ha bisogno soltanto di cibo, ma anche di altro... Di che cosa?

.....

.....

- Nel brano si parla del "calore della solidarietà"... Che cos'è e come si esprime?

.....

.....

- Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che le persone gentili sono più sane e longeve, ma hanno anche più successo e si sentono più felici. Secondo te, perché?

.....

.....

- Come si manifesta ogni giorno la gentilezza nella tua vita?

.....

.....