

**anche la 'gentilezza' ha la
sua giornata – segno che ce
n'è bisogno**



13 novembre giornata mondiale della gentilezza

Gardez bien en vous ce trésor, la
gentillesse. Sachez donner sans
retenue, perdre sans regret,
acquérir sans mesquinerie.

George Sand

Dire grazie o dare una carezza, il valore

**grande di piccoli gesti virtuosi
Parole e abitudini nel mondo, dal caffè sospeso
italiano all'Ubuntu in Sudafrica**

La gentilezza sta nei piccoli gesti, in quel modo di essere e relazionarsi con gli altri con la massima umanità. Il 13 novembre ricorre la Giornata mondiale della gentilezza, una ricorrenza nata dall'iniziativa di gruppi umanitari e dalla loro Dichiarazione della gentilezza risalente al 13 novembre 1997, ricorrenza osservata dal 1998 da Canada, Giappone, Australia, Nigeria, Emirati Arabi Uniti, -dal 2009- da Italia, India e Singapore e dal 2010 da Gran Bretagna. Sono stati i giapponesi a promuovere questa iniziativa: la giornata è nata in Giappone grazie al Japan Small Kindness Movement, fondato nel 1988 a Tokyo, dove due anni prima si era costituito un primo gruppo di organizzazioni riunito nel World Kindness Movement (Movimento mondiale per la Gentilezza).

Una giornata non cambia gli stili di vita è chiaro ma ha il valore di accendere una luce per riflettere sull'importanza della gentilezza e sul circolo virtuoso che innesca. Compiere un atto gentile ci rende, infatti, più felici. Chi è felice tende poi a sua volta a essere gentile con gli altri. Dire grazie, prego, scusa, per favore va infatti al di là della buona educazione per diventare atteggiamento e modo di essere.

- Se vuoi essere amato, ama e sii amabile
diceva Benjamin Franklin**
- Tre cose sono importanti nella vita umana: la prima è essere gentili, la seconda è essere gentili e la terza è essere gentili (cit. Henry James);**
- Dove c'è l'educazione non c'è distinzione di classe (cit. Confucio)**

Da circa 20 anni il 13 novembre le persone sono incoraggiate a fare la propria, personale dichiarazione di gentilezza:

regalando libri, cibo o vestiti agli altri membri della comunità.

Abitudini, tradizioni e celebrazioni

La Giornata della gentilezza si festeggia in modi diversi in tutto il mondo. Alcuni organizzano flash mob, altri partecipano invece ad eventi caritatevoli. La ricorrenza viene celebrata negli Stati Uniti, in Italia, Emirati Arabi, India, Singapore, Nigeria, Giappone, Australia e Canada. In ogni luogo, però, ad essere al centro dell'attenzione sono sempre i piccoli gesti, come aprire la porta a uno sconosciuto, aiutare un vicino, lasciare al partner il controllo del telecomando per una sera o pagare il caffè a un amico. Ecco dall'app per le lingue Babel una ricerca su come 'si festeggia' la gentilezza nel mondo.

*In **Italia** risale ad almeno un centinaio di anni la tradizione, tutta napoletana, de 'o caffè sospiso. In cosa consiste? Ci si prende un caffè al bancone, poi si va alla cassa e se ne pagano due invece che uno. In questo modo, chi non può permetterselo può entrare al bar e chiedere se per caso ci sia un "caffè in sospeso", disponibile e gratuito. Le due persone coinvolte non si incontrano mai, è vero, ma in qualche modo gustano un caffè assieme. Da qualche anno poi, con l'inizio della crisi, questa bella tradizione sembra essersi diffusa in tutta Italia, approdando addirittura nei bar di altri paesi europei.*

Altri esempi di gentilezza nel mondo:

Giappone

La senbetsu è la tradizione nipponica di fare un regalo a qualcuno alla vigilia di un viaggio. Allo stesso modo, però, è anche un dono d'addio per chi se ne sta andando o sta cambiando lavoro. Dietro questo gesto c'è la consapevolezza della difficoltà che ogni grosso cambiamento comporta. Un mazzo di fiori, quindi, ha il compito di addolcire il passaggio alla prossima tappa. Non è solo un atto di gentilezza, ma anche un buon augurio per il futuro!

Israele

La tradizione del Mishloach Manot (“dare una porzione”) prevede che, in occasione di Purim, ogni persona di religione ebraica che abbia già celebrato il suo Bar o Bat Mitzvah doni almeno due diversi tipi di pietanze per la festa. A finire nel cesto di Purim sono solitamente vino e dolci, specialmente i biscotti triangolari chiamati hamentashen. Grazie a questa mitvah (“buona azione”) tutti hanno così abbastanza da mangiare in occasione della festa.

Myanmar

Circa l'1% della popolazione del Myanmar è formata da monaci buddisti. La loro sopravvivenza dipende in gran parte dalle donazioni, siano queste in forma di cibo o denaro. I monaci condividono poi il cibo ricevuto con i poveri, offrendo ciotole di riso al curry ai più bisognosi. Questo circolo del dare e ricevere è valso al Myanmar il titolo di “Nazione più caritatevole del mondo”, conferitogli dalla CAF (Charities Aid Foundation) ed è la dimostrazione che, nonostante l'elevato tasso di povertà che contraddistingue il paese, la generosità non ha a che fare solo con la ricchezza: è tutta una questione di buon cuore.

Spagna

Le persone che ogni anno percorrono, in tutto o in parte, i circa 800 chilometri che formano il Cammino di Santiago compiono uno dei pellegrinaggi più popolari della tradizione cattolica. Lungo il tragitto, sono numerosissimi i gesti di gentilezza che vengono abitualmente destinati ai pellegrini: dai rifugi a basso costo o gratuiti; agli abbracci gratis, dati e ricevuti; fino all'offerta di acqua pulita. Bodegas Irache, un ex monastero lungo la strada, si spinge però ancora più in là, offrendo a camminatori e ciclisti del vino “per fare un brindisi alla felicità”.

Sudafrica

L'Ubuntu è una filosofia sudafricana, molto nota e seguita anche in Malawi e Zimbabwe, che definisce il senso di umanità attraverso i rapporti umani e la gentilezza che dimostriamo al

nostro prossimo. Ci ricorda, infatti, che ogni essere umano è parte di un legame universale e che quindi siamo più forti quando lavoriamo assieme piuttosto che da soli. Per questo motivo, chi segue l'Ubuntu accoglie sempre con benevolenza anche i viaggiatori sconosciuti che si avventurano in quella regione del mondo. Commemorando Nelson Mandela, l'ex presidente americano Barack Obama ha utilizzato la parola Ubuntu per descrivere il modo in cui Mandela ha vissuto la propria vita: nel segno del perdono, della compassione e dell'amore per gli altri, anche per quelli che gli avevano fatto del male. Regola di vita basata sul rispetto e gentilezza, l'Ubuntu continua a crescere e a diffondersi in tutta l'Africa e nel mondo.

Filippine

Nella lingua locale esiste una parola per definire l'azione di aiutare coloro che si trovano in una situazione di bisogno temporaneo. Il termine tulong può però assumere molte forme diverse: dalla condivisione di cibo, alle offerte in denaro o di un letto per dormire. Pur essendo nato come un gesto solidale tra membri della stessa famiglia (per esempio, in seguito alle migrazioni interne tra un'isola e l'altra), con il passare del tempo il suo significato si è evoluto includendo diversi tipi di sostegno, oltre che regali ai non appartenenti alla famiglia. Per esempio, il Tulong-aral è un gesto di aiuto specifico che riguarda l'istruzione. Il tulong ha inoltre giocato un ruolo tangibile dopo l'ondata di disastri naturali (i recenti tifoni, terremoti ed eruzioni) che hanno provocato disagi a migliaia di persone nelle diverse isole dell'arcipelago filippino.

Cina

Il Mudita è l'esatto opposto dell'invidia e della meschinità. È la felicità che proviamo quando qualcun altro è baciato dalla fortuna e, secondo la tradizione buddista, è la pratica (attenzione, parola-chiave!) della gioia altruistica. Anche il termine yiddish naches ha un significato simile. Praticare il mudita attraverso la meditazione e la consapevolezza porta a un apprezzamento degli altri come esseri "ricchi di sfumature" ed è uno dei prerequisiti per raggiungere l'Illuminazione. Le manifestazioni del mudita includono la celebrazione della

realizzazione personale di un amico oppure l'atto di trasmettere conoscenze ai propri sottoposti in ambito lavorativo.

Online / internazionale

Reddit's Random Acts of Pizza è un sito da cui si può ordinare e far consegnare a casa di qualcuno del cibo, senza alcun motivo specifico. A volte il donatore ottiene qualcosa in cambio, per esempio un'opera d'arte creata da chi ha ricevuto la pizza. L'idea di fondo, però, è quella di donare semplicemente perché ce lo si può permettere. È davvero semplice e, cosa ancora più sorprendente, dimostra che gli sconosciuti su internet sono capaci di compiere atti di gentilezza.

Italiano: Giornata della Gentilezza

Tedesco: Welt-Nettigkeitstag

Spagnolo: Día de la Bondad

Francese: Journée de la gentillesse

Portoghese: Dia da Bondade

Svedese: Snällhetsdagen

Turco: Dünya İyilik Günü

Indonesiano: Hari Kebaikan Dunia

Russo: Den' dobroty День доброты

Danese: Venlighedsdag

In realtà, il 13 novembre è il giorno clou della Settimana Mondiale della Gentilezza, che in tutto il mondo viene dedicata alla divulgazione di quel che davvero significa essere gentili. E cioè comportarsi in modo da mettere al centro la cura e l'attenzione per gli altri.

Sai davvero cos'è la gentilezza? Innanzitutto, è cortesia, buona educazione, buone maniere . Dire grazie, per favore, prego, scusa. Ma non basta. Gentilezza è anche essere una brava persona: altruista, generosa e disponibile con gli altri, in modo disinteressato.

La gentilezza fa bene non solo a chi la riceve, cioè a tutti coloro che ti stanno intorno, ma soprattutto a chi la fa . Per riflesso sicuramente, ma anche per appagamento del tuo senso del dovere. Per di più fa bene anche al tuo cuore, rendendoti sereno e rilassato!

Ecco quindi tanti motivi in più per imparare a praticarla senza sforzi e con un po' di attenzione verso il prossimo. E non solo nel giornata mondiale della gentilezza ma ogni giorno della tua vita.