

## Nei panni dell'altro: empatia e gentilezza

Buonasera a tutti.

Quando ho saputo che il tema del Premio letterario Piero Chiara di quest'anno sarebbe stato il potere della gentilezza, ho subito pensato a quanto esso sia fortemente connesso a una capacità tipica dell'essere umano, ovvero l'empatia.

L'empatia è quella capacità che ci permette di percepire e comprendere le sensazioni e lo stato d'animo degli altri. È grazie all'empatia se proviamo dolore quando vediamo qualcuno farsi male o ci commuoviamo mentre guardiamo un film emozionante.

È una capacità propria della specie umana, ma credo che nella società odierna sia stata messa da parte. Oggi si agisce in funzione dell'utilità, del successo e dei propri interessi personali, su qualsiasi piano. Sia le azioni che compiamo tutti i giorni, sia le interazioni con altri esseri umani e le relazioni vengono basate sul principio dell'utilità: **facciamo solo ciò che può tornarci utile**, ci relazioniamo solo in base al profitto che possiamo ottenere dalla situazione che affrontiamo.

Abbiamo applicato i principi dell'economia a tutte le nostre azioni e abbiamo perso di vista il vero senso della vita: creare relazioni e legami veri, basati sull'ascolto e la comprensione disinteressata dell'altro. Questo ha portato ad un isolamento dell'individuo da tutto ciò che è altro da lui; le relazioni vere e profonde sono sempre più precarie, difficili e rare. E abbiamo perso completamente la capacità di provare empatia, di provare a metterci nei panni dell'altro, di provare a capire e sentire quello che sentono gli altri esseri umani. Le conseguenze di tutto ciò sono visibili in tutti gli ambiti: nella famiglia, nelle istituzioni e nella società.

Come può esserci gentilezza con questi presupposti? Siamo sempre pronti a giudicare, a puntare il dito contro gli altri, contro chi sbaglia, contro chi non agisce come vorremmo. Ma proviamo per un momento a riflettere insieme: quanto giova al nostro umore e alla nostra giornata incontrare una persona gentile? Una persona che ci dice "Grazie", "Per favore", qualcuno che ci tiene la porta aperta quando entriamo in un negozio o che semplicemente ci sorride quando incontra il nostro sguardo, anche se non ci conosce. E se ci pensate bene, anche quando noi per primi siamo gentili con gli altri il nostro umore migliora, ci sentiamo persone migliori. E bastano davvero piccoli e semplici gesti.

Molte ricerche in ambito psicologico hanno mostrato che esiste una forte relazione tra l'essere gentili, assumendo atteggiamenti prosociali, ed essere felici e soddisfatti della propria vita. Provare emozioni positive ci induce a comportarci in modo migliore verso gli altri e, viceversa, tutte quelle azioni di aiuto, di sostegno, i comportamenti volti a creare e a mantenere il benessere altrui migliorano il nostro stato affettivo e il nostro umore, con effetti positivi sulla nostra vita, sulla percezione del futuro e sulla percezione che abbiamo degli altri.

In questo mondo in cui si sono persi tutti i valori, in cui stiamo perdendo tutte le relazioni, in cui la vita frenetica provoca stress, ansia e in cui non ci si saluta più nemmeno tra vicini di casa, credo basterebbero davvero piccoli cambiamenti per tornare ad avere una società che possa definirsi tale e non sia fatta, invece, solo di divisioni e di individualità: se imparassimo di nuovo a provare empatia e ad essere gentili con noi stessi e con gli altri, nella quotidianità, cambierebbero molte cose.

Sembra un discorso banale, ma proviamo a trasformare tutti quei gesti di rabbia, frustrazione, derisione, egoismo, gelosia, in gentilezza: ci vuole, innanzitutto, allenamento e tanta fatica, perché non è immediato né tantomeno facile comportarsi in modo gentile, soprattutto quando percepiamo che gli altri ci stanno facendo un torto.

Sono convinta, però, che se nel nostro piccolo provassimo a cambiare, questo avrebbe una ripercussione enorme su tutto quello che ci circonda: proviamo a

trasformare i litigi, le urla, gli insulti in discussioni formative, proviamo a sorridere, a salutare e conoscere le persone che incontriamo; proviamo a capire l'altro, prima di criticare. Agire in questo modo porterà l'altro ad agire come noi: **siamo lo specchio del mondo in cui viviamo**. Essere gentili genera altra gentilezza: questo aiuta a creare e a ricreare una rete sociale forte ed ampia, porta a sentirci tutti parte dello stesso mondo, della stessa "specie". Solo così possiamo creare una società diversa, nuova, tornando ad esaltare valori come la gentilezza, l'altruismo e la cooperazione. Solo così possiamo combattere l'egoismo, la violenza, l'isolamento e l'individualismo tipici dei giorni nostri.

Questo mondo è di tutti noi, tutto ciò che fa ogni singolo individuo ha un peso e un valore enorme, anche se a noi non sembra così. Proviamo a cambiare nel nostro piccolo e, soprattutto, quando vediamo un'altra persona, come prima cosa non pensiamo a cosa va bene o no, a cosa sta sbagliando, a quali sono i suoi errori: per un attimo proviamo a pensare come se fossimo quella persona, proviamo a capire quali sofferenze, quali difficoltà, quali emozioni prova questa persona. Sono certa che diventerà immediato e semplice essere gentili, essere umani, in tutti i sensi. E riscopriremo quanto possano essere potenti e pieni di forza piccoli gesti come una parola gentile, una carezza, un gesto altruista e disinteressato. Riflettiamo su tutti i problemi che abbiamo, pensiamo a tutte le sfide che dobbiamo affrontare ogni giorno, alle difficoltà, ai momenti difficili che la vita ci chiede di superare. E adesso pensiamo che **ognuno di noi, a partire dalle persone che avete accanto stasera, ogni giorno affronta i nostri stessi problemi e le nostre stesse preoccupazioni**. Non importa a quale ceto sociale apparteniamo, in quale ideale politico ci rispecchiamo, quale religione professiamo o quale lingua parliamo: in fondo, viviamo tutti la stessa vita su questo "piccolo" pianeta. Forse, invece di ostacolarci a vicenda, sarebbe tutto più facile se ci stringessimo le mani e affrontassimo tutto insieme. Credo che questo semplificherebbe molte cose, nella vita di tutti i giorni. Potrebbe aiutarci a comprendere di più gli altri e ad essere, semplicemente, gentili.

C'è una frase che mi piace molto, con cui vorrei chiudere questo breve intervento; sicuramente l'avrete già sentita, ma vorrei invitarvi a riflettere su essa in profondità e non in modo superficiale e frettoloso. La frase è stata attribuita a vari personaggi, da Platone, a Filone di Alessandria, persino al regista italiano Carlo Mazzacurati, ma probabilmente è di Ian McLaren (pseudonimo di John Watson, scrittore e teologo scozzese). Non è tanto importante chi l'ha detta per primo, l'importante è il messaggio che veicola e la traduzione italiana dice così: *"Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile, sempre."*

**Elisabetta Francesca Piotti**

Varese, 15 maggio 2019