



A tutto il personale scolastico  
Alle famiglie,  
Alle alunne e agli alunni,  
alle Amministrazioni comunali

Prendendo spunto dagli auguri fatti da una docente della scuola di Lomazzo, rivolgo a voi tutti questo pensiero perché il Natale in sé è un atto di amore e di gentilezza gratuito e totale.

*“Praticate gentilezza a casaccio e atti di bellezza privi di senso.”*

Questa frase è stata scritta da Anne e da allora ha fatto e continua a fare il giro del mondo.

Dice la Herbert, che ha scritto questa frase Herbert su una tovaglietta di carta, in una tavola calda di Sausalito, in California, nel 1982: «La gentilezza può generare gentilezza tanto quanto la violenza genera violenza», una specie di bontà da guerriglia, di contagio piacevole.

La gentilezza è difficile da definire ma facile da riconoscere, sono gentili quelle azioni “amevoli”, rispettose, emotivamente attivanti, che suscitano il sorriso e la gratitudine in chi le riceve, una sorpresa piacevole, un inaspettato senso di benessere.

Non la gentilezza motivata dalla paura, gradevole per chi la riceve ma non altrettanto gradevole per chi la esercita, che vive nel timore di non essere accettato, amato, approvato o accolto, che, in qualche modo, “deve” essere gentile, servizievole e premuroso per “meritare” l’affetto e l’accoglienza degli altri.

Gentilezza intesa come dolcezza disinteressata, dall’essere amorosi per il piacere di compiere un gesto amevole fine a se stesso, senza nulla in cambio.

“Gentile è chi non spezza la canna infranta e non spegne il lucignolo fumigante” dice l’evangelista Matteo, anticipando la psicologia, che vede nella gentilezza l’espressione della vera forza interiore.

Infatti chi è molto forte non ha alcun bisogno di imporsi con la coercizione, non ha nulla da dimostrare e può comportarsi con dolcezza.

*«Quando ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, scegli di essere gentile»* dice lo psicoterapeuta Wayne W. Dyer, introducendo un concetto rivoluzionario nella nostra epoca in cui i costumi si imbarbariscono e le conversazioni sono proiettate sull’aver ragione a tutti i costi e denigrare l’altro per poter emergere, affermando la nostra superiorità.

La gentilezza ha effetti positivi anche su chi è gentile:

– Rende più felici: quando si è gentili si sorride, ed i livelli di dopamina, endorfine e serotonina nel cervello aumentano. La conseguenza è una sensazione gradevole di benessere.

– Fa bene al cuore: l’atto gentile procura calore emotivo e si produce ossitocina, che ha un ruolo significativo per abbassare la pressione e proteggere il cuore.

– Rallenta l’invecchiamento: l’ossitocina riduce i livelli di radicali liberi ed ha effetti anti-infiammatori, rallentando l’invecchiamento alla fonte.

-Migliora le relazioni: la gentilezza riduce la distanza emotiva tra le persone, fa percepire una maggiore connessione e agevola la comunicazione. Qualsiasi messaggio, veicolato in un parlato gentile, giunge più facilmente a destinazione nella sua interezza, anzi, potenziato dal calore emotivo.

– È contagiosa: come una pietra gettata nello stagno, la gentilezza crea un effetto che si estende verso gli altri, che sono indotti a loro volta a compiere atti gentili.

E dunque, non posso che condividere l’esortazione di Saverio Tommasi: *“Siate ribelli, praticate gentilezza.”*

Questo augurio lo rivolgo in prima persona a me e a voi tutti!

La dirigente scolastica

Dott.ssa Nicoletta Guzzetti