

La forza della gentilezza – Piero Ferrucci

✘ Piero Ferrucci è un filosofo-psicanalista allievo di Roberto Assagioli il fondatore della [psicosintesi](#) e il libro, mi si perdoni la banalizzazione, non è nè un testo di psicanalisi nè un testo di filosofia accademica, è piuttosto un *pamphlet* di agevole lettura dedicato al tema del *vivere bene*.

Lo si comprende dando un'occhiata all'indice. Ogni capitolo affronta un tema che ha a che fare con il vivere quotidiano e tutto i temi sono collegati da un unico filo rosso: comportarsi in un determinato modo non solo migliora la situazione in generale, ma ci consente di vivere meglio.

I capitoli: Sincerità: diventa tutto più facile | Perdono: vivere nel presente | Calore: la temperatura della felicità | Appartenenza: ci sono anch'io | Contatto: scambio di energia | Fiducia: sei pronto a scommettere? | Empatia: espansione di coscienza | Attenzione: è tutto più interessante | Umiltà: non ci sono solo io | Pazienza: dove hai dimenticato l'anima? | Generosità: la ridefinizione dei confini | Rispetto: saper vedere, saper ascoltare | Flessibilità: adattarsi o perire | Lealtà: non perdere il filo | Memoria: la forza dei ricordi | Gratitudine: il modo più facile per essere felici | Servizio: una possibilità meravigliosa | Gioia: il nostro stato naturale

Come scrive il Dalai Lama nella introduzione al libro: *La gentilezza e la compassione sono elementi essenziali che danno un senso alla nostra vita. Costituiscono una sorgente duratura di gioia e di felicità. Sono il fondamento di un cuore generoso, il cuore di chi agisce per il desiderio di aiutare gli altri. Con la gentilezza, e quindi con l'affetto, l'onestà, la verità e la giustizia verso tutti, ci*

assicuriamo il nostro stesso vantaggio. E' una questione di buon senso.

Tutto ciò è ancora più vero nella società tecnologica che tende a sostituire il contatto diretto con le caselle vocali dei call-center. Come sostiene Ferrucci, oggi siamo nel pieno di una grande *glaciazione dei sentimenti e delle relazioni umane*; chi voglia coltivare la solidarietà, gentilezza, la attenzione all'altro ha a disposizione più strumenti di un tempo, ma si trova entro una organizzazione economico-sociale che tende ad impedirlo e così, se non si coltivano relazioni migliori, *le cose non vanno per il verso giusto.*

Il primo capitolo mi ha molto colpito perché affronta un tema difficile: quanto e come essere sinceri? Cosa significa esserlo? Si può essere sinceri senza smettere di essere gentili? In fondo *la verità è scomoda e spigolosa.*

Ferrucci sostiene che essere sinceri è una preconditione della gentilezza e che è la incapacità di dire dei NO invece che dei SI' mal digeriti a far male ai rapporti: *essere onesti, dunque, anche se bisogna dire cose antipatiche o causare dolore agli altri, è nei tempi lunghi la cosa più gentile, se viene fatta con buon gusto e con intelligenza, perché rispetta la nostra integrità e riconosce agli altri la capacità di comportarsi in modo maturo e competente.*

Sul tema del perdono si sentono in TV un sacco di imbecillità da parte di giornalisti poco professionali che intervistano le vittime o i loro parenti alla ricerca di dichiarazioni sensazionali da sparare nei titoli. Ma *perdono non significa condono. Perdonare significa solo che non voglio continuare a nutrire rabbia per il torto che ho subito molto tempo fa e quindi rovinami la vita... perchè ci sono molte altre cose interessanti da fare.*

Nell'intero libro Ferrucci fa riferimento costantemente alle culture orientali per gli aspetti di spiritualità e alla sua

esperienza di psicanalista per la esemplificazione. A proposito del perdono osserva che:

- non serve perdonare di fretta; occorre riconoscere il male che è stato fatto ed esternare le sofferenze che ne sono scaturite, magari accettando che si può provare rabbia ed esternando questo aspetto
- se è possibile, come prerequisito del perdono, bisogna provare empatia nei confronti del responsabile

Bisogna evitare di vivere in un mondo di giudici e condannati riscoprendo la dimensione del rapporto tra persone e avere l'umiltà di non ritenersi i detentori della giustizia; ciò determina un mutamento di personalità che ci porta sia a perdonare sia a saper chiedere perdono.

Fiducia: dare fiducia è rischioso, è una scommessa, ma si tratta di una scommessa che bisogna fare perché se non ci si mette in gioco non accade nulla e dunque non c'è vita. *Al centro della fiducia c'è il lasciarsi andare...Capiamo che non possiamo avere tutto sotto controllo, che la vita è insicura e che siamo pronti a metterci in gioco perché ogni difesa finisce per non funzionare.*

Empatia: l'empatia è una specie di prerequisito ed è il modo più utile per migliorare i rapporti e alla lunga a stare meglio. Nello stadio più alto l'empatia si trasforma in compassione cioè *in relazione allo stato puro senza pregiudizi, spiriti di competizione, voglia di dare consigli o di fare paragoni.*

Attenzione: su questo punto Ferrucci cita in maniera efficace Buddha: *in ciò che vedi ci sia solo ciò che vedi, in ciò che senti ci sia solo ciò che senti ... metti tra parentesi le tue idee su com'è ciò che ti troverai davanti e incontra il momento presente senza preconetti, con una attenzione scevra di anticipazioni, in uno stato di completa apertura. Dal momento presente ti devi lasciar sorprendere.* Quando ho letto

questo capitolo mi sono detto: io sono l'esatto contrario; mi si accusa spesso di non saper ascoltare, di non essere presente. In effetti ho il brutto vizio, largamente figlio della formazione da fisico, di voler arrivare alle conclusioni per conto mio, senza nemmeno sentire tutte le premesse; altre volte ho la pretesa di aver capito ed interrompo. *Fare attenzione vuol dire essere svegli. E quindi essere consapevoli di ciò che abbiamo davanti.*

Non voglio farvi perdere il gusto della sorpresa, ma pensate a quanti insegnamenti ritroveremo in **umiltà** (è meglio essere principianti persino in ciò di cui dovremmo essere esperti), in **pazienza** (capire e rispettare il ritmo degli altri), in **generosità** (dare ciò che c'è più caro ... dopo saremo più poveri, ma saremo più ricchi, saremo meno sicuri, ma saremo più liberi. Avremo reso il mondo in cui viviamo un po' più gentile), in **flessibilità** (la flessibilità è una forma di saggezza pratica, un'intelligenza che vive nel presente, che sa leggere ogni minimo segnale di mutamento, e che, una volta capito quello che sta succedendo, ha la disponibilità e la fluidità necessarie per adattarsi il più velocemente possibile alle nuove condizioni).

Ferrucci conclude citando il saggio indiano Ramakrishna: *La liberazione è smettere di tenere stretti con paura i nostri possessi, di aggrapparci ai nostri ruoli e alle nostre idee. E lasciarsi andare. Quando siamo gentili ci occupiamo di più degli altri e diventiamo meno schiavi del nostro ego e della sua tirannia; i mostri dell'ansia e della depressione hanno meno appigli dove attaccarsi; i blocchi e gli impacci causati dalla eccessiva attenzione a noi stessi scompaiono.*

La forza della gentilezza. Pensare e

***agire con il cuore fa bene al corpo e
allo spirito***

Ferrucci Piero

Prezzo di copertina € 10,00

225 p., brossura Editore Mondadori
