



Fiorella Tonello  
Recensione del libro “La forza della gentilezza”  
di Piero Ferrucci (Oscar Mondadori)

Pensare e agire con il cuore fa bene al corpo e allo spirito, scrive Ferrucci come sottotitolo al libro e il Dalai Lama stesso riporta nella prefazione quanto anche il suo cuore sia stato toccato da come l'autore presenta la gentilezza: una sorta di origine, di fonte da cui sgorgano e fluiscono tante qualità positive come la Fiducia, la Sincerità, la Pazienza, la Generosità, il Calore, il Perdono, l'Appartenenza, il Contatto, l'Umiltà, il Rispetto, la Flessibilità, la Lealtà, la Memoria, la Gioia, la Gratitude, il Rispetto, l'Empatia, la Flessibilità, il Servizio.

La quantità di qualità che la gentilezza riesce ad evocare nell'animo umano può lasciarci increduli, ma, se ci fermiamo a riflettere, troviamo evidente che la nostra sopravvivenza dipenda dagli atti di gentilezza di tante persone. Dal momento della nascita dipendiamo, infatti, dalla cura e dalla gentilezza dei nostri genitori; più tardi nella vita, quando dobbiamo affrontare le sofferenze e i disagi della vecchiaia, dipendiamo di nuovo dalla gentilezza degli altri.

Il Dalai Lama invita a usare la gentilezza come *modus vivendi* verso gli altri proprio per una questione di buon senso: se coltiviamo stati mentali positivi come la gentilezza e la compassione, ci occupiamo della nostra salute e possiamo provare stati d'animo di felicità.

Leggere queste pagine mi ha fatto assaporare qualcosa di buono e, come dice il Dalai Lama, “è straordinariamente importante che noi cerchiamo di fare qualcosa di buono con la nostra vita”<sup>1</sup>.

Il modo per creare valori nella nostra vita, come perle di una unica collana, Piero Ferrucci ce lo mostra ampiamente in queste pagine, invitandoci a nutrire queste qualità umane fondamentali sopra enunciate, fra cui la sincerità, la fiducia e la gratitudine, su cui mi piace soffermarmi.

## SINCERITÀ

*Diventa tutto più facile.*

Inizialmente si potrebbe pensare, come dice l'autore, che la sincerità e la gentilezza non possano convivere, ovvero dire la verità sembrerebbe più scomodo e più faticoso che dire una bugia. In realtà questa è una convinzione che può spingerci facilmente a mentire.

Al contrario, è proprio il mentire che alla lunga diventa più faticoso e ci complica la vita. La macchina della verità, infatti, si basa esattamente su questo principio: se diciamo una menzogna, sottoponiamo il nostro corpo a uno stress che è misurabile grazie alle diverse alterazioni fisiche: la sudorazione, il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la tensione muscolare che aumentano. La conferma di tutto ciò ci viene data dalle recenti indagini come la scansione computerizzata delle attività cerebrali: quando mentiamo il cervello deve compiere una serie di complesse operazioni che invece gli sono risparmiate quando diciamo la verità. Sembra, dunque, che siamo fatti per essere sinceri.

---

<sup>1</sup> Ferrucci P., La Forza della Gentilezza, Oscar Mondadori, Milano, 2011.

Un effetto molto visibile per coloro che seguono questa via è la possibilità di guardare qualcuno negli occhi e avere la sensazione di arrivarci dritto al cuore perché non ci sono schermi o finzioni. Questa particolare apertura ci consente di guardare dentro di noi senza timore.

Come dice Amleto ciò che conta più di tutto: *“sii vero con te stesso e ne seguirà che non potrai essere falso con alcuno”*. Quindi la sincerità, a volte così dura, ha comunque qualcosa da spartire con la gentilezza che sembrerebbe tutto l'opposto: se la gentilezza ha come base la falsità non è più gentilezza ma una cortesia manierata senza sostanza che viene dalla paura di comprometersi, di evocare reazioni esagerate e di dover affrontare critiche e discussioni.

A questo proposito l'autore riporta diversi aneddoti personali di pazienti e riferimenti ad altre culture. *“Come per gli antichi aztechi noi nasciamo senza faccia e la faccia ce la dobbiamo formare, conquistare, a mano a mano che cresciamo. E solo con un autentico volto saremo capaci di uscire da Tlalticpac, il mondo dei sogni.”*<sup>2</sup> Questa metafora potente ci dice che se stessi non si nasce ma si diventa e il nostro volto ce lo guadagniamo con la verità.

La sincerità riguarda anche quegli elementi piacevoli della vita, che spesso nascondiamo facilmente, come la tenerezza, la nostra capacità di commuoverci.

In ogni caso, quando si parla di contesti terapeutici, come dice l'autore, svelare sempre le proprie emozioni potrebbe causare danni o altri equivoci, peraltro una psicoterapia funziona se si è creata una buona relazione e questa funziona se uno dei principi è proprio l'onestà.

## FIDUCIA

### *Sei pronto a scommettere?*

L'autore con questa frase vuole subito dire che il rischio è insito nella natura stessa della fiducia. E se potessimo davvero fidarci di tutti in ogni situazione, la fiducia perderebbe di valore: un po' come se ogni giorno ci fosse il sole, il denaro fosse illimitato o come se vivessimo per sempre. La fiducia diventa così un valore che ha un costo, per questo parliamo di togliere la fiducia o di darla o, meglio, di donarla. Noi con la fiducia possiamo arricchire la vita altrui e nutrire la nostra e in più generare infinite possibilità; mentre la mancanza di fiducia produce frustrazione e paralisi.

Piero Ferrucci parla della fiducia come di una qualità, assieme al calore, che affonda le sue radici nella nostra storia evolutiva. Proprio per noi mammiferi e in particolare per l'essere umano la sopravvivenza è legata in modo indissolubile alla fiducia. Un bambino che si trova tra le braccia della madre si può abbandonare solo se lo sente fatto su misura per lui e quell'abbandono fiducioso diventerà il fondamento dei suoi futuri rapporti. Senza questa esperienza, tutto sarà più ostico e faticoso. La paziente, che ci porta un vissuto di cleptomania, come l'autore cita, si scopre essere in un atto di ribellione alla sfiducia regnante nella casa in cui era vissuta.

È proprio nel primo anno di vita che si sviluppa la fiducia di base che poi ci accompagnerà in ogni passo: siamo obbligati come cuccioli alle cure e protezione dei genitori per questo la fiducia ha le sue radici nella nostra biologia. E sarà forse per questa componente biologica che la fiducia è legata alla salute. Si è scoperto, infatti, che le persone più fiduciose stanno meglio ed hanno una dose superiore di humour.

Sembra che il prodotto della fiducia sia il lasciarsi andare. La capacità di scommettere e di avere fiducia ha su di noi un effetto profondo e rivoluzionario. Ci porta ad allentare la tensione, a mettersi

---

<sup>2</sup> Ibidem, pag. 23.

più in gioco e stimola un abbandono di sé che è spesso accompagnato da una maggiore comprensione. Il mistico indiano Ramakrishna, come cita l'autore, diceva che dobbiamo essere come una foglia che si stacca dall'albero e volteggia per l'aria, cadendo senza più aggrapparci a nulla.

## GRATITUDINE

*Il modo più facile per essere felici.*

L'intensità emotiva della gratitudine ci colpisce per la bellezza di questo sentimento. In realtà, il sentimento è l'aspetto più visibile della gratitudine, ma alla base di tutto è un'operazione della mente: consiste nel riconoscere il valore di ciò che la vita ci offre. Ciò che prima non aveva valore adesso ce l'ha e questo provoca la liberazione dell'oppressione delle emozioni.

Tutto si gioca sul riconoscere il valore di quello che abbiamo per sentirci ricchi e fortunati. Se non lo riconosciamo, ci sentiamo poveri e infelici. La capacità di discernere il valore anche in situazioni umili è essenziale per essere felici.

L'autore ci racconta l'interessante storia del tagliapietre: un uomo che odiava il suo lavoro e che, con il suo forte desiderio di ricchezza, un giorno riuscì a diventare ricco. Il suo desiderio, però, non si placò e continuò a desiderare questo e quello finché un giorno ridiventò nuovamente il tagliapietre e scoprì di essere contento di ciò che era. Era passato dalla rivendicazione alla gratitudine.

Ci presentiamo al mondo spesso chiedendo, presumendo di avere un diritto. Talora quello che vogliamo lo chiediamo con veemenza, magari con prepotenza. Gli altri sono i nostri concorrenti e li guardiamo con sospetto. Se smettiamo di protestare e sappiamo vivere la gratitudine, gli altri cessano di essere potenziali avversari, se non nemici.

Citando una frase del poeta inglese William Blake *“la gratitudine è il paradiso.”*

Una condizione importante per raggiungere tale consapevolezza, dice Ferrucci, è abbandonare le nostre difese e mostrarci per quello che siamo, rinunciare ad ogni forma di orgoglio, riconoscendo che la nostra felicità dipende anche da qualcun altro.

La via della gratitudine è una strada possibile che ci aiuta nella ricerca della felicità, ma soprattutto della meraviglia; giova alla nostra salute e ci rende più efficienti.

Per salute l'autore intende la capacità di riconoscere una ricchezza e affermare una relazione: *“quando uno dei miei clienti in psicoterapia prova gratitudine, so che è guarito. Per me quello è il criterio più sicuro per sapere come sta una persona. Infatti vuol dire che i suoi canali di comunicazione sono aperti, che non si sopravvaluta, sa di aver bisogno degli altri e non si sottovaluta, perché sa di meritare ciò che riceve. Vuol dire che è capace di apprezzare quello che c'è di buono nella sua vita.”*<sup>3</sup>

## CONCLUSIONI

Piero Ferrucci considera Roberto Assagioli come il maggiore ispiratore di questo libro e come il maggiore esperto di gioia che abbia mai conosciuto. Sembra che Assagioli avesse un archivio di annotazioni, con una o più cartelle dedicate a ciascuna qualità. Per lui le qualità non erano concetti astratti, ma esseri viventi. E quindi ci è possibile incontrarle e passare un po' di tempo in loro compagnia. Ci possono stimolare, guidare e ispirare.

Se uno dei nostri obiettivi è quello stato particolarmente sfuggente che è la felicità, secondo l'autore non può non far parte del nostro orientamento nella vita. A questo proposito indica due teorie.

---

<sup>3</sup> Ibidem, pag. 182.

Per la prima, l'edonistica, la felicità viene quando tutto va come vogliamo noi, quando non c'è sofferenza e il piacere è al massimo. Per la seconda teoria, l'eudaimonistica (dal greco daimon, il nostro vero sé) siamo felici quando realizziamo le nostre potenzialità, quando facciamo ciò che vale la pena di fare e quando abbiamo relazioni vive e coinvolgenti. Questo può richiedere sforzi, disavventure e frustrazioni, ma per Ferrucci è quella più convincente.

Concludendo, possiamo dire con l'autore che:

- *“Le occasioni per essere gentili sono ovunque”*: la vita collabora in questo e ci offre infinite possibilità, basta saperle vedere.
- *“Ognuno è gentile a modo suo”*: ci sono infiniti modi per essere gentili, l'importante è trovare il nostro, unico e irripetibile, quello che sentiamo più affine alla nostra persona.
- *“Ogni persona è tutti gli altri”*: ogni individuo contiene in sé l'umanità intera e la gentilezza è un fattore di grande rilievo per operare nella salvaguardia del nostro pianeta e dei suoi abitanti.
- *La gentilezza è un cammino verso la liberazione*: un modo per liberarci dai pesi e dai blocchi, che ci imprigionano, e di allentare l'eccessiva attenzione verso noi stessi.

Sembra paradossale ma il modo più intelligente e davvero semplice per raggiungere la nostra libertà è sentire quella sensazione fugace che è la felicità, quando ci occupiamo degli interessi degli altri, di aiutarli a liberarsi dalla paura e dal dolore.

Essere gentili con gli altri ed essere gentili con se stessi sembra per l'autore proprio la stessa cosa.

Si potrebbe dire che la gentilezza in questo libro appare come sinonimo di amore e uno dei principi umani fondamentali. Un tema prediletto per l'autore e sempre presente nei suoi numerosi libri: *Crescere, Esperienze delle vette, Introduzione alla psicoanalisi, Bellezza e Anima*. Nel suo ultimo libro, *La Nuova Volontà*, riporta un fattore nuovo: *“mi sono reso sempre più conto che se ci sentiamo impotenti e sopraffatti dalle difficoltà, se abbiamo un deficit di volontà, le nostre emozioni si colorano di rabbia, paura e scoramento. Amare diventa una impresa più ardua. Una personalità equilibrata e armoniosa si fonda sullo sviluppo di amore e volontà.”*<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ferrucci P., *La Nuova Volontà*, Astrolabio, Roma, 2014.