



5

STORIE  
della settimana

CELEB

## GENTILI

Ne abbiamo incontrate sei  
che qui raccontano come cambia  
la vita se hai attenzione per gli altri

*Dire per favore, sorridere a uno sconosciuto o tendere la mano a chi è in difficoltà. Spesso basta un piccolo gesto per dare gioia e riceverla in cambio. Da Elisa Sednaoui a Massimo Gramellini, ecco cosa pensano attori, artisti e scrittori del tema di questo numero di F*

DI DANIELA GIAMMUSSO

## Elisa Sednaoui È UNA SCELTA CHE PUÒ SALVARTI NEI MOMENTI DIFFICILI

*Elisa Sednaoui, 31 anni. Modella e imprenditrice sociale, ha dato vita alla sua fondazione che si dedica a programmi educativi innovativi. Il primo progetto si chiama Funtasia e si occupa di lotta al bullismo e sviluppo dei talenti. Dal 2018 è attivo nella Scuola statale di Bra. Per donare il 5x1000: elisasednaoui.org. Sposata, ha due figli.*

**Cos'è la gentilezza?**

«È una scelta. La vita, le esperienze ci formano, a volte ci segnano, e possono portare ad avere reazioni dure o difensive verso gli altri. Per questo dico che si sceglie di essere gentili, anche quando magari qualcuno ci ferisce a parole o con i gesti».

**Rende migliori?**

«Tutto ciò che ha un'intenzione di bontà, di condivisione e rispetto dell'altro non può che portare del bene indietro. Penso anche alla vita in due. Nei momenti di difficoltà o quando magari non ci si sente compresi, la gentilezza aiuta a non farsi male gratuitamente».

**Esiste una gentilezza anche nel lavoro?**

«Io l'ho trovata impegnandomi in prima persona per i ragazzi. Amo fare la modella e l'attrice, ma diventata mamma avevo bisogno di una motivazione più forte per lasciare a casa mio marito e i miei

figli. Sono ripartita dai bambini e dalla mia esperienza: cresciuta tra Italia ed Egitto, appartengo alla prima generazione di figli "misti". In classe a Bra (Cn) eravamo solo in quattro con un cognome straniero. Ho conosciuto difficoltà, bullismo. La mia Fondazione e il progetto Funtasia sono nati per aiutare la scuola, che ha grandi eccellenze, ma va supportata nel cambiamento».

**Il gesto gentile che ama di più?**

«A volte basta anche disfare un tavolo, lavare un piatto, un "grazie" o un "per favore". Piccoli gesti che generano energia positiva».

**Chi è la persona più gentile che conosce?**

«Mi vengono in mente personaggi come Gesù o Buddha: illuminati che ci hanno insegnato pazienza e accettazione. Ma nella vita sono fortunata: mi sento circondata da persone molto gentili, a partire da mio marito e mia madre».

Papo Walsman

083430



Marco Mazzari



## Beatrice Venezi

### BASTA UN GRAZIE PER METTERE IN CAMPO ENERGIE POSITIVE

*Beatrice Venezi, 29, è pianista e compositrice e la più giovane direttrice d'orchestra italiana. Per Forbes è tra i 100 under 30 più influenti al mondo. Ha scritto Allegro con fuoco. Innamorarsi della musica classica (Utet).*

#### Cos'è la gentilezza?

«Un'attitudine. In parte innata, in parte si eredita. È importantissimo l'ambiente familiare in cui cresci, ciò che vedi accadere intorno a te.

Non costa nulla, eppure per qualcuno sembra così difficile da praticare nella vita quotidiana».

#### Rende migliori?

«Ne sono convinta. Si mettono in campo energie positive e questo non può che influenzare la tua giornata positivamente. Negli Stati Uniti hanno persino lanciato l'app *Kindness is cool* (La gentilezza è forte, ndr): per ogni gesto cortese compiuto verso sconosciuti, guadagni punti da spendere con partner convenzionati. Se ci serve questo per essere gentili siamo messi un po' male, ma è significativo di quanto sia necessario recuperare una certa dimensione di cortesia».

#### Esiste una gentilezza anche nella musica?

«Tutto il linguaggio musicale è gentilezza. È una dote che si può poi declinare anche nel modo di guidare l'orchestra, i cantanti o il coro. Essere decisi, fermi nelle proprie idee, non pregiudica un atteggiamento cortese. Gentilezza non è debolezza, va combattuto questo stereotipo. E poi esiste la gentilezza verso i compositori, nel rispettare le loro partiture».

#### Il gesto gentile che ama di più?

«Saper dire "grazie" o lasciar passare qualcuno sulla soglia di una porta: piccoli gesti che cambiano l'umore».

#### Chi è la persona più gentile che conosce?

«Come popolo, i giapponesi. Sono talmente gentili che non riescono a dire "no" anche quando sanno che non potranno aiutarti o magari non hanno veramente capito cosa desideri. E poi i miei genitori. In tutto quello che fanno hanno massimo rispetto fra di loro, verso di me o gli altri».



## STORIE

della settimana

### Lino Guanciale

#### È UN PIACERE DELLA VITA

*Lino Guanciale, 40. Attore e testimonial per UNHCR a dicembre dirigerà i neo diplomati dell'Accademia di ERT - Emilia Romagna Teatro in Nozze di Elias Canetti. È single.*

#### Cos'è la gentilezza?

«Il regista Bertolt Brecht la inseriva tra i grandi piaceri della vita, come fare il bagno nel fiume. È vero, la gentilezza ti fa sentire bene. L'etimologia della parola, poi, rimanda anche al concetto di "nobiltà". E oggi dovremmo tutti nobilitarci un po'».

#### Rende migliori?

«Sono convinto che gentilezza chiami gentilezza. È uno di quei valori che innescano un circolo virtuoso di reciprocità: io sono gentile con te e di rimando tu sei portato a esserlo verso di me. Certo, a volte bisogna stare attenti a non esser scambiati per deboli. Quest'anno, per esempio, dirigerò altri colleghi a teatro, in Nozze

Giuseppe Distefano



di Elias Canetti. Sarò gentile, ma se servirà mostrerò di avere polso».

#### Esiste una gentilezza anche nel recitare a teatro?

«Credo stia nel dare il meglio di te a chi viene a vederti. Alcuni attori, per esempio, recitano meravigliosamente ignorando la platea. Io invece ho bisogno di lavorare sul contatto, di sapere che lo spettatore è lì e che la sua

attenzione vibra o respira a seconda di ciò che vede e sente. È qualcosa che ha a che fare con la grazia scenica, con il rispetto. A volte, però, è il pubblico che a teatro dimentica di essere gentile verso noi attori. Come quando dal palcoscenico inizi a vedere i volti illuminati dalle luci dei cellulari».

#### Il gesto gentile che ama di più?

«Il caffè al mattino. Mi piace trovarlo,

ma anche alzarmi e prepararlo per chi amo».

#### Chi è la persona più gentile che conosce?

«Marcello Mastroianni. Tante maestranze e macchinisti ne parlano ancora come una persona molto gentile. E mio fratello Giorgio. È uno psicologo e per me è davvero un esempio di comportamento».



### Giorgio Marchesi

#### TI AIUTA A USCIRE DA SITUAZIONI SCOMODE

*Giorgio Marchesi, 45, attore. In queste settimane è impegnato sul set di Oltre la soglia, nuova fiction Mediaset con Gabriella Pession ambientata nelle corsie d'ospedale. Nella vita fa coppia con Simonetta Solder e ha due figli.*

#### Cos'è la gentilezza?

«Un'attenzione verso l'altro. Alcune persone sono gentili già nei modi, per indole. Molto però lo devi a ciò che ti viene insegnato».

#### Rende migliori?

«Entrare in empatia con l'altro aiuta sempre. Certo, nel mestiere dell'attore siamo esposti a critiche, a volte anche poco "gentili". Fa parte del gioco. Più che replicare, in certi casi, preferisco passare oltre. Ma essere gentili aiuta sempre, anche a uscire da situazioni "scomode". Mi viene in mente quando ti ferma un vigile per strada e hai torto: essere garbati, invece di protestare, magari offre una chance in più per evitare conseguenze ancora peggiori».

#### Esiste una gentilezza anche nel recitare sul set?

«Il cinema, come le serie tv, è uno degli ambienti di lavoro dove più ci si deve dare una mano l'uno con l'altro. La gentilezza si pratica verso tutta la troupe, a partire dalle maestranze, i costumisti o chi ti trucca. Verso un collega, per esempio trattenendosi oltre il proprio orario

per dargli le battute anche se in quella scena non verrai inquadrato. L'unico che può permettersi di essere duro sul set è il regista, il grande capo. Ognuno ha il suo modo di guidare gli attori e accade anche che mentre stai lavorando si accenda uno "scontro". A fine giornata, però, come alla fine dei 90 minuti di una partita a calcio, si torna tutti affabili».

#### Il gesto gentile che ama di più?

«Fare i complimenti, anche quando non sono scontati. Il grande Ennio Fantastichini (scomparso a dicembre 2018, ndr) diceva che l'attore ogni tanto ha bisogno di una carezza o di una coccola. Ecco, a me piace dire "bravo" a un collega per come ha recitato, ma anche a un medico che ha trovato la giusta diagnosi o a un autista che mi ha accompagnato. A chiunque faccia il proprio lavoro con passione e buoni risultati».

#### Chi è la persona più gentile che conosce?

«La mia compagna Simonetta. Ha sempre un occhio di riguardo verso tutti e verso il mondo. Sono fortunato ad averla accanto».

IPA

063430



## STORIE della settimana

## Antonella Boralevi

## CI RENDE PIÙ INDULGENTI, ANCHE CON NOI STESSI

Scrittrice e giornalista, Antonella Boralevi, 66 anni il 18 giugno, ha appena pubblicato *Chiedi alla notte* (Baldini Castoldi). Ha due figli.

## Cos'è la gentilezza?

«È la capacità di ascoltare l'altro. Le sue esigenze, quello che dice o trasmette con l'anima. È anche una delle virtù praticate da Emma, l'avvocata protagonista dei miei ultimi due romanzi. Lei non indaga sui delitti o i colpevoli, lei "sente". È gentile, perché si mette in ascolto dell'altro, pronta ad accettarlo e aiutarlo».

## Rende migliori?

«Come in medicina la funzione crea l'organo, così sono convinta che se sei gentile con gli altri, lo diventerai anche con te stessa. E noi donne non di rado abbiamo difficoltà a volerci bene, ad accettare le nostre debolezze e capire che possiamo anche sbagliare. Spesso poi la gentilezza è anche il segreto delle coppie che durano. Sorridere a un marito che torna tardi dal lavoro, magari lo invoglierà a rinunciare a qualche impegno la prossima volta per stare con voi».

## Esiste una gentilezza anche dello

## scrivere?

«Quando scrivo mi piace mettermi al servizio di chi mi legge, per intrattenerlo. Mi impegno molto per costruire una storia che lo porti via dalle grane della vita quotidiana. Racconto il buio che c'è in fondo al cuore di ognuno di noi e il momento in cui la vita lo porta a galla».

## Il gesto gentile che ama di più?

«Quando qualcuno mi guarda negli occhi e mi dice "buongiorno", anche senza conoscermi, in ascensore, in fila alla posta o al supermercato. Farlo con un sorriso è come dirsi "Siamo accanto e affronteremo entrambi una lunga giornata, ma io ti auguro che sia buona"».

## Chi è la persona più gentile che conosce?

«La senatrice a vita Liliana Segre, che da bambina ha vissuto l'orrore dei campi di concentramento. Ma non parla mai di odio. Anzi, va nelle scuole e ai ragazzi racconta di amore e gentilezza».

Giovanni Gastel

## Massimo Gramellini

TI FA AFFRONTARE  
MEGLIO LA GIORNATA

Massimo Gramellini, 58, è giornalista e vicedirettore del *Corriere della Sera*. Da tre anni fa coppia con la scrittrice Simona Sparaco, da cui ha avuto Tommaso.

## Cos'è la gentilezza?

«È una forma mentale. Talvolta ipocrita, però utile ad ammorbidire le asprezze della vita. "Grazie", "prego", "passi pure", "mi scusi", "ha bisogno?", "non si preoccupi", "disturbo?": ciascuna di queste espressioni è una pennellata di grasso sugli ingranaggi esistenziali. Un balsamo che non migliora le cose, ma consente di affrontarle per quel che sono, senza dovervi aggiungere lo sconforto che sempre ci assale quando sentiamo di andare contromano».

## Rende migliori?

«In tempi di volgarità anche verbale, una sequela ben combinata di gesti e di parole cortesi non è un indice di debolezza, ma di forza. Qualcuno che prova a essere gentile ogni tanto lo si incontra ancora. Ma passa subito per



retorico, approfittatore o ruffiano. L'idea che nelle relazioni umane sia ancora possibile mettersi nei panni degli altri è considerata bizzarra».

## Esiste una gentilezza anche dello scrivere?

«Sì, e si chiama ironia. Non si irride l'avversario, ma lo si prende garbatamente in giro. Senza usare

parolacce liberatorie né storpiargli il nome. La gentilezza vince anche contro gli *hater*. Io nelle giornate storte reagisco e replico a tono, sbagliando. In quelle buone, aspetto che mi passi la rabbia e poi rispondo con gentilezza. A quel punto, o non rispondono più, oppure diventano degli agnellini. L'odio si alimenta con

l'odio. Se tu cambi tono, li smonti».

## Il gesto gentile che ama di più?

«Ringraziare. Ma non sempre ci riesco».

## Chi è la persona più gentile che conosce?

«La mia compagna, la scrittrice Simona Sparaco. Non perde mai la calma e il rispetto per gli altri, nemmeno sotto pressione».

Contrasto

083430