



L'ARTE

DI

BUONE
PRATICHE
QUOTIDIANE

Lorenzo Canuti
Anna Maria Palma

ESSERE

GENTILI

Terra Nuova

Lorenzo Canuti
Anna Maria Palma

L'arte
di essere gentili
Buone pratiche quotidiane

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Lorenzo Canuti e Anna Maria Palma

Editing: Claudia Benatti
Direzione grafica: Andrea Calvetti
Copertina: Claudia Bessi

©2022, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: giugno 2022

Ristampa

V IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Nuovi paradigmi

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prima di cominciare

Ci sentiamo in dovere di esprimere un grazie di cuore a Giulia Cerrone e Gianni Spulcioni per esserci stati accanto in questa stesura. Li ringraziamo per la cura, la presenza amorevole, l'incoraggiamento costante, l'amicizia che ci hanno dimostrato.

Non possiamo, anzi non vogliamo, per la stima che nutriamo nei loro confronti, considerarli come "correttori del nostro testo", unicamente perché non sempre abbiamo scelto di seguire i loro suggerimenti.

La loro sconfinata competenza ha fatto sì che più di una volta ci abbiano proposto di rivedere un po' lo stile, o di aderire alle comuni norme editoriali, con le note in calce e altro.

Noi abbiamo preferito perseverare nel voler mantenere uno stile dialogico, quel modo di discorrere come se fossimo in compagnia dei lettori e potessimo scambiare amicalmente riflessioni e considerazioni.

Non intenzionati a scrivere un saggio, ma gentilmente ostinati nel voler ispirare alle buone pratiche.

Capitolo 1

Creare, costruire, generare gentilezza

*Vorrei che tutti leggessero.
Non per diventare letterati o poeti,
ma perché nessuno sia più schiavo.*
Gianni Rodari

Ormai da qualche tempo, quando ci accingiamo a condividere le nostre riflessioni e le nostre esperienze sul tema della gentilezza, in un convegno o in una conferenza o, come in questo caso, in un libro, abbiamo l'impressione di entrare in uno spazio noto, familiare, dove ci riconosciamo e ci scopriamo non inclini a seguire un iter ordinato che contempi un inizio, una durata e una conclusione. E ciò pur avendo ovviamente maturato la consapevolezza, che in ognuna delle situazioni citate, questo ordine rappresenta un ciclo irrinunciabile.

Questo avviene perché, quando trattiamo di gentilezza, abbiamo ogni volta la sensazione di rientrare in un discorso appena lasciato, in un continuum della volta precedente, tanto ci appartiene ormai questo tema. In realtà, nei vari contesti, le modalità possibili con cui entriamo in questo argomento, da tempo a noi caro, sono ogni volta diverse.

Creare, costruire, generare gentilezza saranno le tre declinazioni da cui stavolta prenderemo le mosse e che esploreremo nell'occasione di questo libro, dove trovano spazio non solo gli autori, ma anche altre persone che in diverse realtà, a partire dalla loro personale esperienza, dalla loro sfera professionale, creano, costruiscono, generano gentilezza.

Partiamo dall'atto del creare.

Creare rimanda al senso divino nell'uomo, senso che ha in sé qualcosa di sublime, che gli permette di partecipare alla creazione del suo pensiero, del suo linguaggio, del suo agire.

Questo senso del divino crea dentro di noi le condizioni migliori per lavorare instancabilmente ad alimentare la cultura della gentilezza, prima di tutto con noi stessi. Sa ridurre ed eliminare la conflittualità intrapersonale, trovare sempre un sorriso anche interiore, che consenta di rapportarsi con la realtà senza dinamiche di intolleranza, contrapposizione, prevaricazione, competizione.

Esso può creare tutte le condizioni possibili per trattarsi bene, riconoscere e ascoltare i propri desideri e bisogni, prendersene cura, assaporarne la percezione. E sa poi comunicarli, garantendone la piena soddisfazione, sempre nel rispetto degli altri e di tutto ciò che vive ed esiste intorno a noi.

L'atto del creare è quasi un'intima, personale capacità, che ci permette di scegliere come rispondere a quello che stiamo vivendo, perché, anche quando non ci riconosciamo creatori di ciò che ci sta accadendo, sicuramente lo saremo del modo in cui lo stiamo affrontando.

Passiamo alla fase del costruire.

Costruire ci riporta a quando eravamo bambini. Con i Lego o con altri giochi montavamo o smontavamo pezzi che facevano parte di una dotazione, messa insieme per realizzare qualcosa.

E ci sentivamo tanto più fieri di avere costruito, quanto più il risultato corrispondeva a ciò che avevamo immaginato.

Così nella fase della progettazione, immaginiamo, intraprendiamo, adottiamo prospettive e, oltre al cuore, ci sono tanta pianificazione, la ricerca delle risorse di cui abbiamo bisogno, una loro gestione razionale, un'organizzazione puntuale.

Abbiamo un risultato da raggiungere, abbiamo un obiettivo da realizzare e lo faremo gentilmente, avendo cura, sempre prima di tutto, della relazione e avendo ben chiaro dentro di noi che nessun obiettivo vale il suo deterioramento.

Sarà un costruire gentile perché avverrà fra e con persone che avranno, dentro di loro, ugualmente avviato e in atto quel processo di creazione che abbiamo appena descritto.

Sono persone che hanno trovato con gentilezza una connessione fra cuore e mente, una coerenza nei più semplici gesti quotidiani, dal buongiorno mattiniero al porgere un bicchiere d'acqua o una pratica d'ufficio.

A questo punto siamo pronti ad accogliere il senso del generare.

Un sospiro di sospensione e subito possiamo sentire il profondo significato di questa dimensione: ciascuno di noi ha preso vita da un atto di generazione, dall'incontro di due esseri umani, spesso dal loro amore.

La dimensione umana è forte, decisiva nell'atto della generazione. Al cuore di questa fase sono indispensabili le relazioni: buone, sane, autentiche, gentili.

In questo spazio è possibile alimentare condivisioni e corresponsabilizzazioni, riconoscere e nutrire il senso di appartenenza e la gentilezza, nel riconoscimento e nel rispetto di tutti, anche nella fragilità, soprattutto nella fragilità.

Con il senso profondo dell'umano e partendo dall'atto da cui abbiamo avuto origine, comprendiamo la complessità che il generare comporta.

La sua incertezza, innanzitutto: non sappiamo mai bene prima come si svilupperanno, come cresceranno quell'idea, quel progetto, quella prospettiva.

Eppure, proprio l'incertezza ci spinge necessariamente a non rimanere ancorati al già conosciuto, ad aprirci al nuovo, a un divenire sempre accudito, pur con le necessarie precauzioni.

Ci vuole coraggio ma anche tanto affetto per intraprendere strade nuove o comunque per guardare il mondo con occhi diversi.

Se nella fase del creare abbiamo riconosciuto i sogni, i desideri, le curiosità, nel generare dobbiamo e vogliamo dare loro credibilità e spazio. La dimensione fondamentale della generatività è quella della passione per l'esistenza.

Un'esistenza che sa comprendere il mondo, l'universo: l'essere umano e la foglia, la pianta, l'albero, la foresta, il bosco come i fiumi e il mare, i monti e l'oceano con tutta la fauna possibile e immaginabile. Insomma, l'intero nostro pianeta.

La passione per l'esistenza ci fa sentire che siamo tutti connessi, che tutto è connesso, che ogni pensiero, ogni parola, ogni gesto in qualunque dimensione, crea, costruisce, genera un movimento nell'universo.

L'ovvio corollario è l'auspicio che sia un movimento gentile.

La passione per l'esistenza alimenta una sensibilità che si nutre di queste dimensioni e permette di considerare ogni gradino, anche quello più basso, per salire nella direzione della gentilezza.

Attenzione, consapevolezza e "response ability"

*Il regalo più prezioso che possiamo fare a qualcuno
è la nostra attenzione.*

Thich Nhat Hanh

Queste tre parole, che da anni si trovano in tanta letteratura, richiedono un approfondimento, per l'uso approssimativo che quotidianamente ne viene fatto; sentiamo il bisogno di declinarle per consentire loro di mettere radici dentro di noi.

Prima però è necessario partire dalla considerazione che in ciascuna persona convivono e possono essere esplorate tre dimensioni in cui si manifesta la vita: il corpo, la mente, le emozioni.

Il corpo, la dimensione più materiale, più concreta. Conoscerlo, e non solo anatomicamente, aiuta a considerarlo una preziosa risorsa.

Siamo purtroppo avvezzi a tenerlo presente solo quando viviamo qualche disagio, sperimentiamo qualche dolore e quando, a volte, subiamo qualche significativa menomazione.

Diventa interessante, e per certi versi irrinunciabile, allenarsi a percepire il corpo, a sentirlo, perfino ringraziarlo con una certa sistematicità, per ognuna delle sue straordinarie funzionalità.

La seconda dimensione da esplorare è la mente.

Senza addentrarsi nelle funzioni specifiche del cervello, che chiaramente è il motore che alimenta ogni funzione esistenziale, consideriamo la mente come la sede dei nostri pensieri, delle diverse concettualizzazioni, dei filtri e giudizi con i quali interpretiamo la realtà.

Essere consapevoli del processo del pensare ci porta a cogliere che è possibile e importante governare i pensieri: rintracciare quelli ricorrenti, riconoscere quelli disfunzionali, quelli potenzianti e quelli depotenzianti e di volta in volta favorire una loro elaborazione evolutiva.

La terza dimensione riguarda le emozioni, questo ricco, magico, spesso misterioso campo, alimentato dai pensieri e dalle percezioni della realtà che percepiamo.

Ciò che garantisce una risposta gentile alle esperienze che la vita ci propone è la consapevolezza di queste tre dimensioni, la confidenza con la quale ci muoviamo quotidianamente nell'organizzazione che le comprende.

La gentilezza parte dall'aver cura del nostro corpo, dal trattarlo bene, riconoscerne i bisogni e per farlo è necessario saper ascoltare con rispetto le sue esigenze, averne cura, nu-

trirlo con cibi sani, praticare un qualche movimento almeno un paio di volte nella settimana, concedergli quotidianamente il rispetto che merita.

Dobbiamo considerarlo attimo dopo attimo e non solo nel fine settimana, durante le ferie o quando siamo in pensione e pensiamo che sia venuto finalmente il tempo di dedicargli attenzione. Il nostro è un organismo meraviglioso, perfetto e magari, nel quotidiano, a volte lo trattiamo come un somaro, stratonandolo quando non vuole andare dove abbiamo deciso che debba andare o stare.

È importante rendersi conto che il corpo trae un significativo beneficio semplicemente allentando i muscoli del viso, dando alla colonna vertebrale una spinta gentile e dignitosa, che consenta alle scapole di chiudersi e allo sterno di affacciarsi di più verso la luce,

Questa cura del corpo e della mente ci permette di entrare in un circolo virtuoso, nel quale anche le emozioni beneficiano della consapevolezza che accompagna il nostro divenire.

Tutto questo è quello che chiamiamo auto-consapevolezza, ma non meno indispensabile è la consapevolezza sistemica, quella che ci permette di prendere coscienza degli altri, di tutto ciò che ci circonda. Per molti versi più complessa della prima, quella sistemica garantisce la qualità del nostro vivere, attraverso le buone relazioni e il rispetto di tutto ciò che ci circonda.

Un'altra parola chiave è l'attenzione, parola tante volte ascoltata e letta, con la quale siamo cresciuti e siamo stati educati, in casa come a scuola.

Questo tipo di attenzione, che tutti abbiamo conosciuto e praticato, può allertarci per un pericolo o favorire una maggiore concentrazione, ma qui vogliamo riferirci al significato etimologico del termine: attenzione come presenza, da *ad-tendere*, tendere verso qualcosa.

Attenzione al mio corpo, alla mia postura, a come respiro, a come cammino, alle espressioni del mio volto, attenzione ai miei pensieri, alle mie emozioni.

E poi attenzione alle persone, ciascuna nella sua complessa organizzazione.

Attenzione alle relazioni, alla loro delicata manutenzione.

E infine attenzione all'ambiente, da quello casalingo a quello di lavoro e ancor più ampiamente al mondo, al pianeta, all'universo.

È l'attenzione che alimenta, nutre e feconda la consapevolezza in un processo auto generativo continuo.

Da tutto questo nasce la responsabilità, nell'accezione in cui abbiamo scelto di considerarla, *response-ability*, abilità a rispondere.

L'attenzione nutre la consapevolezza e questo permetterà di riconoscere l'abilità nel trovare la risposta migliore, qualunque sia l'esperienza che stiamo vivendo. Non si tratterà sempre di un processo lineare e semplice, ma se noi scegliamo di impegnarci a vivere l'esistenza da attori protagonisti sarà sicuramente possibile.

Dal contrasto alla gentilezza possibile

*Scusarsi non significa sempre che tu hai sbagliato
e l'altro ha ragione.
Significa semplicemente
che tieni più a quella relazione che al tuo orgoglio.*
Anonimo

La gentilezza non si impara, o almeno non si impara come tecnica, come metodo. La buona educazione, le regole del vivere, il galateo sono una cosa, ma la gentilezza è altro.

Nella letteratura, anche nella nostra, l'etimologia della parola "gentile", la sua traduzione nelle varie lingue, riporta a un senso di appartenenza al genere umano.

È nell'umano che la gentilezza, di cui stiamo parlando da anni, potrebbe trovare le sue radici ma, come sappiamo, le radici scavano, scendono in profondità e richiedono tempo per attecchire nel terreno, per irrobustirsi, perché sanno di dover dare origine e sostenere tutto quello che crescerà sopra di loro.

Nella scelta di un tempo da dedicare a noi stessi, al nostro essere, alla cura di ciò che possiamo chiamare anima, spirito, o qualunque termine ciascuno voglia usare per identificare la nostra essenza, ha radici l'intenzione.

L'intenzione di fare della gentilezza un proprio stile di vita, l'intenzione di generare valore con la nostra presenza, l'intenzione di trattarsi bene, per imparare a trattare bene.

Leggiamo la definizione dell'Enciclopedia Treccani:

«L'intenzione è un orientamento della coscienza verso il compimento di un'azione, la direzione della volontà verso un determinato fine; può indicare semplicemente il proposito e il desiderio di raggiungere il fine, senza una volontà chiaramente determinata e senza la corrispondente deliberazione di operare per conseguirlo».

L'intenzione nasce dentro di noi, là dove avvertiamo le sensazioni, le emozioni, un luogo profondo, dove ininterrottamente accade qualcosa, quella che abbiamo iniziato a chiamare "la stanza dei bottoni".

Noi però corriamo, spesso non ci ascoltiamo e così perdiamo il senso di quello che ci succede dentro. Abbiamo bisogno di un tempo di qualità, per stare con noi stessi e dedicare attenzione a qualunque cosa si muova dentro di noi. Un tempo in cui anche la sola igiene del corpo diventi un gesto di attenzione e di presenza, un gesto per il quale il corpo possa beneficiare non solo dell'igiene, ma di tutta la corrente energetica che la nostra presenza è capace di creare.

Abbiamo trovato un riferimento interessante sul senso profondo dell'intenzione in uno scritto attribuito a Zengzi, un discepolo di Confucio, che con le sue parole mette in evidenza la via maestra che lega l'individuo e il suo perfezionamento a tutta la società: ciò che rende migliore l'individuo diventa miglioramento anche dell'intera società.

«Nell'antichità, per far risplendere la luce della virtù (gentilezza, pace, serenità) per tutto l'universo, si iniziava riordinando il proprio paese.

Per riordinare il proprio paese, si iniziava riordinando la propria famiglia.

Per riordinare la propria famiglia, si iniziava perfezionando se stessi.

Per perfezionare se stessi, si iniziava rendendo autentica la propria intenzione.

Per rendere autentica la propria intenzione, si iniziava sviluppando la propria conoscenza e si sviluppava la propria conoscenza esaminando le cose.

Una volta che l'intenzione sia autentica, il cuore diventa diritto.

È rendendo diritto il proprio cuore che si perfeziona se stessi.

È perfezionando se stessi che si riordina la propria casa ed è riordinando la propria casa che si riordina il paese, ed è quando i paesi sono in ordine, che la Grande Pace si realizza in tutto l'universo».

Nella complessità di questo processo, la ricerca di un continuo equilibrio dinamico nelle nostre interazioni interpersonali, ma anche intrapersonali, richiama l'immagine del funambolo che se cerca sul filo un equilibrio, in qualche maniera statico, può ottenerlo, e soprattutto mantenerlo, solo in movimento.

Tutto questo ci orienta verso la cultura della gentilezza, ci permette di scegliere continuamente la parola migliore, il gesto migliore, un ascolto affettuoso, una elaborazione e una trasformazione funzionale di pensieri, conflitti, emozioni.

Questo è il senso di intenzione di cui parla il discepolo di Confucio, che permette di tenere a freno le reazioni, anche comprensibili, di fronte a quello che è diventato uno stile diffuso, quello della contrapposizione e del contrasto finì a se stessi, dei continui “ma” o “però” e delle assillanti critiche senza possibilità di evoluzione.

La consapevolezza favorisce il fare, giorno per giorno, scelte deliberate di reazioni gentili, anche quando la vita sembra infierire proponendoci esperienze dolorose o anche quando le persone ci propongono interazioni non sempre allineate con le nostre modalità gentili e soprattutto non sempre coerenti con i valori che pure ci accomunano.

Le intenzioni vanno costantemente rinnovate e ogni volta che a fine giornata ci rendiamo conto di essere scivolati in risposte affrettate (o non abbiamo risposto a qualcuno), questa attenzione rinnovata ci potrebbe aiutare a non sentirci frustrati e a non arrenderci. Rinnovare le nostre intenzioni ci permetterebbe, in un continuum di apprendimento riflessivo, di consolidare la nostra direzione, perché gentili forse si nasce, ma certo lo si può diventare.

L’attenzione, attraverso le pratiche più appropriate, ci permette di entrare nella profondità della nostra umanità, dando vita così alla forma più rara e più pura della generosità. Nell’arte del donare, nel donare non solo materiale, ma anche nel regalare tempo, ascolto, presenza, condivisione, la gentilezza trova un habitat prestigioso.

La dimensione dell’attenzione riguarda il proprio stato, personale e professionale. La vita di ogni giorno è, conside-

randola dal punto di vista dell'energia, un avviamento continuo, un continuo investire attenzione nelle diverse dimensioni dell'universo soggettivo: negli oggetti materiali, nel luogo dove vivo, in quello dove lavoro, nella mia scrivania, sullo schermo del computer, nell'uso di ciò che ho a disposizione, nella sua manutenzione.

E ancora attenzione nelle relazioni, verso le altre persone, i loro volti, i loro sguardi, nelle parole che uso. In me stesso, in me stessa, nel mio corpo, nel mio respiro, sui miei pensieri, sulle mie percezioni, sulle espressioni del mio volto, il mio agire, i progetti, il mio vivere.

Ma anche, nelle divergenze e negli scontri, attenzione per non arrivare al conflitto, nel modo di formulare critiche, nella cautela con la quale esprimo giudizi.

Tutto questo dà forma all'universo soggettivo della persona e le consente di orientarsi, di muoversi in esso con tutte le competenze disponibili.

Così la nostra storia di persona che pilota la propria barca nell'oceano della vita è la storia di un'intenzione che si rinnova, "trafficcando" con gli eventi, in una prospettiva di alleanza.

Allora niente è più impossibile: possiamo sentirci ancora piccolissimi, ma la vita diviene decisamente più interessante e gli eventi si rivelano palesemente più favorevoli.

Indice

Prima di cominciare	3
----------------------------	---

Capitolo 1

Creare, costruire, generare gentilezza	4
Attenzione, consapevolezza e “response ability”	8
Dal contrasto alla gentilezza possibile	12
L’attenzione “periscopica”: l’uomo e il pianeta Terra	17
La costellazione della gentilezza	20
Le buone pratiche	24

Capitolo 2

L’ascolto gentile	25
Da cuore a cuore	29
Le quattro orecchie gentili	33
“Auscultare” il cuore	39
Ascoltare la natura	42
Proposta di buona pratica	45

Capitolo 3

Il linguaggio del cuore	46
L'ecologia nella comunicazione gentile	50
Il valore del tempo	52
Preservarci dall'inquinamento della lamentela	55
La comunicazione che differenzia	60
Proposta di buona pratica	65

Capitolo 4

Gentilezza nella percezione	66
Il cuore al governo della percezione	71
Riconoscere e accogliere ogni emozione	74
Distacco e perdono nelle relazioni	78
La natura che abbraccia e genera fiducia	81
Proposta di buona pratica	85

Capitolo 5

La gentilezza del pensare	86
Oltre i pregiudizi e le convinzioni limitanti	89
Pensare con il cuore	96
Compassione e amore nei pensieri	100
Pensieri e parole	103
Proposta di buona pratica	108

Capitolo 6

Gentilezza sempre	109
La gentilezza nel più piccolo gesto quotidiano	113
La persona e il ruolo: così a casa, così a lavoro	117
Lavorare con il cuore	121
Agire nel virtuale	125
Proposta di buona pratica	127
La costellazione della gentilezza	129
Non fare ad altri...	
Razionalità e convenienza della gentilezza: in sanità e non solo, <i>Mauro Bologna</i>	130
Farsi cuore gentile: una scelta quotidiana che accompagna la nostra vita e trasforma il nostro modo di lavorare, <i>Giulia Cerrone</i>	140
La medicina gentile: sentire l'essere umano, non misurarlo, <i>Franco Cracolici</i>	145
L'accordo gentile, <i>Giorgio Fabbri</i>	151
La gentilezza nella consulenza: come può cambiare e far evolvere la relazione, <i>Serena Galletti</i>	156
La gentilezza che lascia a bocca aperta, <i>Teresa Leporace</i>	162
Essere gentili con se stessi per esserlo con gli altri, <i>Vitiana Paola Montana</i>	166

INDICE

Alcune coordinate d'accesso al flusso sapienziale, <i>Massimo Mori</i>	168
Espressioni di anatomia spirituale comuni tra sufismo e taoismo, <i>Amal Oursana</i>	173
La gentilezza, un capolavoro unico, <i>Renato Palma</i>	178
Un clima gentile per favorire l'apprendimento, <i>Lilia Pavone</i>	186
La gentilezza al confine della vita, <i>Silvana Senzani</i>	190
Le persone... esistono!, <i>Gianni Spulcioni</i>	195
Può l'economia diventare gentile?, <i>Vera Zamagni</i>	201
Chi siamo	211
I progetti	215
Bimed, <i>Andrea Iovino</i>	215
Filmatrix, <i>Virginio De Maio</i>	220
Progetto Nazionale "Costruiamo Gentilezza", <i>Luca Nardi</i>	223
Vidas, <i>Maurizio Vanzini</i>	228
Chi siamo	239
I satelliti della gentilezza	241
Salvatore diventato gentile attraverso l'arte, <i>Manuela Ambrosini</i>	241

La gentilezza è cura, <i>Maria Baldecchi</i>	242
La gentilezza che arriva dal ghiaccio, <i>Gianluca Bertoncini</i>	243
La gentilezza di un sorriso, <i>Elena Cozzari</i>	246
Gentilezza e bellezza salveranno il mondo, <i>Silvia Panighini</i>	248
Una pandemia di gentilezza, <i>Maria Rosaria Riccio</i>	252
Chi siamo	253
Noi, gli autori	255
Indicazioni di lettura	257
Sitografia	259
Considerazioni in divenire	260
Per approfondire il contatto con gli autori	263

Quello della gentilezza è un concetto importante, ma non basta dirne o scriverne. Per fare una sostanziale differenza nel mondo occorre crearla, costruirla, generarla. Ogni giorno.

L'arte di essere gentili è un invito e una guida pratica per vivere la gentilezza, in ogni momento e aspetto della vita: nella cura di noi stessi, nelle relazioni affettive e lavorative, nella scuola, negli ospedali, ovunque. Nel libro si intrecciano le voci di quei professionisti, dottori, insegnanti, educatori, che ogni giorno generano gentilezza nella propria vita lavorativa, ricevendo in cambio tanti risultati positivi. E le pagine che ospitano i progetti dimostrano che la gentilezza può essere realtà e creare felicità. Alla fine avremo una nitidissima e avvincente immagine di ciò che ognuno può davvero generare per aiutare il mondo a essere un posto migliore.



ANNA MARIA PALMA vive a Firenze. È professional counselor, coach di intelligenza emotiva e senior trainer nei processi evolutivi personali e professionali. È Ambasciatrice del progetto nazionale *Costruiamo Gentilezza* e socia fondatrice del *Centro studi per la democrazia affettiva* che promuove un sistema di relazioni tra pari nel rispetto delle differenze e preferenze.

LORENZO CANUTI vive a Firenze. È senior trainer, consulente nelle tematiche del management e del governo delle risorse umane, psicologo del lavoro, professional counselor, istruttore di Mindfulness (MB-i). È socio fondatore del *Centro studi per la democrazia affettiva* e Cittadino per la gentilezza nel progetto nazionale *Costruiamo Gentilezza*.

Con il contributo di: Manuela Ambrosini, Maria Baldecchi, Gianluca Bertoncini, Mauro Bologna, Giulia Cerrone, Elena Cozzari, Franco Cracolici, Virginio De Maio, Giorgio Fabbri, Serena Galletti, Andrea Iovino, Teresa Leporace, Vitiana Paola Montana, Massimo Mori, Luca Nardi, Amal Oursana, Renato Palma, Silvia Panighini, Lilia Pavone, Maria Rosaria Riccio, Silvana Senzani, Gianni Spulcioni, Vera Negri Zamagni, Maurizio Vanzini.

ISBN 88 6681 714 7



9 788866 817147

€ 14,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it