

**A casa e in azienda.** Marco Aurelio la considerava la più grande gioia oggi se ne riconoscono gli effetti benefici sulla salute del cervello

# Meglio la gentilezza

## Serena Uccello

In un saggio pubblicato negli Stati Uniti nel 2009 dal titolo *Elogio della Gentilezza*, lo psicanalista Adam Phillips e la storica Barbara Taylor si ponevano un domanda: cosa nella nostra epoca fa apparire così pericolosa la gentilezza? Eppure, riflettevano i due autori, «i piaceri della generosità erano ben noti in passato», tanto che Marco Aurelio, filosofo e imperatore, considerava la benevolenza «la più grande gioia dell'umanità», e con lui «nel corso dei secoli altri pensatori e scrittori». Oggi invece, proseguivano, «molte persone trovano questi piaceri letteralmente incredibili o quanto meno sospetti» al punto che si è creata «un'immagine del sé che è del tutto priva di gentilezza naturale» e si è diffusa la convinzione che «la generosità ci impedirà di avere successo nella vita».

## Il Movimento mondiale

Nelle aziende, ad esempio, soprattutto se sono organizzazioni complesse, la gestione «gentile» da parte di chi ha ruoli apicali viene vista come «un tratto di debolezza», una fragilità, un nocimento, spiega Cristina Milani, psicologa ed esperta di consulenza per le imprese, che, anche su questo aspetto, ha scritto un libro dal titolo *La forza nascosta della Gentilezza* (Sperling & Kupfer). Milani è pure la fondatrice della onlus svizzera Gentletude e vicepresidente del Movimento mondiale per la Gentilezza (Wkm). Perché sì, esiste un movimento che aggrega diversi Paesi ed esiste una Giornata Mon-

diale della Gentilezza, in programma ogni anno per il 13 novembre. Si tratta di una sorta di ricorrenza nata per concentrare ed enfatizzare le iniziative predisposte dai movimenti nazionali, ma soprattutto per fare divulgazione.

Un passo indietro: l'idea alla base del Movimento Mondiale per la Gentilezza (Wkm) nasce in una conferenza a Tokyo nel 1997, quando il The Small Kindness Movement of Japan riunisce i movimenti per la gentilezza di tutto il mondo. Il lancio ufficiale del Wkm avviene a Singapore il 18 novembre 2000 in occasione della terza conferenza del Wkm. L'obiettivo, duplice, parte generico - «ispirare le persone verso una maggiore gentilezza» - e poi si formalizza in una dimensione, per quanto ambiziosa, più concreta, ovvero «connettere le nazioni per creare un mondo più gentile».

## Ambientalismo e senso civico

In fondo una carta di intenti che spiega il fatto che, nel mondo, ogni movimento ha assunto una declinazione specifica: si va dall'anima ambientalista di quello americano a quella orientata al senso civico del movimento italiano. Fondato infatti nel 2001 a Parma, dopo un viaggio in Giappone, da Giorgio Aissa e da sua moglie Marta, il movimento italiano punta a sostenere la gentilezza «come senso civico, vale a dire rispetto per le regole e solidarietà nei confronti di chi ha più bisogno».

Ed è forse anche grazie a progetti quali la Giornata Mondiale che negli ultimi anni assistiamo a due fenomeni: l'emergere in chia-

## LA GIORNATA MONDIALE

### 13

#### Novembre

Questa data coincide con la giornata di apertura della Conferenza del "World Kindness Movement" (Tokyo, 1997). La giornata mondiale della Gentilezza è nata grazie al Japan Small Kindness Movement, fondato a Tokyo nel 1988. Nel 1996, proprio a Tokyo, un primo gruppo di organizzazioni si costituisce nel World Kindness Movement (Movimento mondiale per la Gentilezza)

## Il decalogo della Gentilezza

1. Vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti
2. Essere aperti verso tutti: salutare, ringraziare, sorridere
3. Lasciare scivolare via le sgarberie e abbandonare l'aggressività
4. Rispettare e valorizzare la diversità, grande fonte di ricchezza
5. Non essere gelosi del sapere: comunicare, trasmettere, condividere
6. Il pianeta è uno solo: non inquinare e non sporcare
7. Ridurre gli sprechi: riciclare, riutilizzare e riparare
8. Seguire la stagionalità e preferire i prodotti locali
9. Proteggere gli animali: non sfruttarli, non maltrattarli e non abbandonarli
10. Allevare gli animali in modo etico, non infliggere sofferenze

ve divulgativa di un corposo fil di ricerche scientifiche che mostrano gli effetti benefici di "gentilezza" sulla salute, in particolare sulla «salute del cervello» e l'evidenza dell'impatto positivo sulla produttività in azienda. punto di partenza, implicito, è la consapevolezza che la gentilezza, tanto nella sfera privata quanto quella professionale, può essere trattato, una pratica che possono seri sollecitati e imparati.

«Sono già diversi anni - spiega Claudio Mencacci, past president della Società italiana di psichiatria - che la gentilezza viene considerata un indicatore di salute mentale. Perché è la condizione per comprendere meglio le speranze e le paure degli individui». È, cioè, il saper essere gentili che determina anche la nostra capacità di essere empatici, quindi solidali». E qui entra un altro pezzo di scienza: è dimostrato il rapporto tra l'attività, la solidarietà e la vitalità del nostro cervello. «Essere gentili, quindi - prosegue Mencacci - più che un dovere è un convenienza».

## Come misurare la salute

A casa come in ufficio, l'ascolto diventa una condizione determinante per evitare o risolvere lo scontro e per migliorare i risultati. «La gentilezza - spiega Milani - trasforma la competizione in una molla positiva. Il soggetto ci passa dal considerarsi "io con me" a percepirsi come "io con te"». Il passaggio spesso non semplice è indolore. Un esempio? Breve autotest: quando scopriamo un colle-