Altruisti si nasce non si diventa. Anche se talvolta la disponibilità verso l'altro sembra diventata nella nostra società un atto di coraggio

NUNO LORITO, VINCITORE DEL GENTLETUDE AWARD 2013

La forza del sorriso

Il potere dei piccoli gesti che fanno star bene noi e gli altri perché siamo biologicamente programmati alla gentilezza. Ogni volta che lasciamo il posto a qualcuno sul treno, il nostro corpo produce l'ormone della felicità. Una rivoluzione gentile che può cambiare il mondo. Iniziando dai regali e dalle code all'aeroporto per chi parte. Come fare ce lo spiega la psicologa Cristina Milani.

di Simonetta Caratti

Basterebbero piccoli gesti quotidiani per sentirsi felici. Costano poco e rendono tanto. Come cedere il posto a sedere su un bus strapieno. Aiutare un turista che si è perso. Regalare del tempo al collega, ai genitori. Piccole attenzioni che ci fanno stare bene con noi stessi, con gli altri e aumentano i livelli di serotonina nel sangue, l'ormone della felicità. Nel 2011 l'équipe del professor Reut Avinum della israeliana Hebrew University, fa una sensazionale scoperta: altruisti si nasce, non si diventa. Ebbene sì, siamo biologicamente pre-programmati alla gentilezza.

Ma allora perché la disponibilità verso l'altro sembra diventata quasi un atto di coraggio?

Se altruisti si nasce, siamo davvero giù di allenamento. Ne parliamo con un'esperta, la psicologa **Cristina Milani** presidente del Movimento mondiale della Gentilezza (nato in Giappone nel 1997). Prendendo spunto dal libro che ha appena pubblicato 'La forza nascosta della gentilezza' (edito da Sperling & Kupfer), ci spiega come declinare questa virtù anche durante il Natale.

Ti supera in coda? Non sbottare, non subire

«La gentilezza fa parte del nostro Dna ma spesso non la manifestiamo a causa del contesto nel quale siamo immersi, caratterizzato da una bulimia da consumo e da un raffreddamento dei rapporti interpersonali che sviluppano, naturalmente, dei comportamenti aggressivi. Le possibili reazioni sono due: ritirarci su noi stessi isolandoci o reagire con aggressività. Molti usano i comportamenti aggressivi per imporsi credendo che questo sia il modo migliore per vivere in società. Oggi, sempre più persone si accorgono invece che reagire in modo gentile conviene e i benefici sono molti, sia a livello fisico che psichico», spiega Milani. La gentilezza ha tempi lunghi. Essere gentili significa portare avanti le proprie idee senza prevaricare l'altro ma nemmeno essere passivo. Un buon esempio è la coda al supermercato, quando c'è qualcuno che ti passa avanti. «Si può insultarlo, non dire nulla ma covare frustrazione o far rimarcare in modo gentile che c'è una coda e va rispettata. Chiedere scusa e sorridere sono due chiavi che aprono qualsiasi porta, lo faccio da sette anni e funziona».

La rabbia all'aeroporto e ti viene la gastrite

Siamo in tempo di vacanze e gli imprevisti per chi viaggia sono sempre più frequenti, come l'overbooking, quando la compagnia ti lascia a terra o ti scompiglia i programmi con scali aggiuntivi. Situazioni da far saltare i nervi. «Partire in periodi densi di traffico significa avere alte probabilità di problemi. Gli imprevisti fanno parte della nostra esistenza ed è impossibile prevederli per questo dobbiamo diventare flessibili. Chi vuole controllare tutto, oltre a vivere un'illusione, rischia di sbottare al minimo intoppo, perché non sa gestire la situazione e le emozioni che ne derivano. Quando non ci sono soluzioni, arrabbiarsi e insultare l'hostess non serve a nulla», dice. Troppa rabbia può causare molti danni: gastriti, dermatiti, insonnia eccetera.

Regalare del tempo è il dono più gentile

La gentilezza si pratica anche coi regali di Natale soprattutto oggi che trascuriamo alcuni suoi elementi essenziali: pazienza e attenzione. «Passare del tempo con le persone che amiamo ci allunga la vita. Regalare del tempo è il dono più bello che possiamo fare. E ci fa pure bene. Come un pomeriggio con la zia per imparare a fare i biscotti, o un paio d'ore con il nonno per una passeggiata». Ma essere gentili significa anche sviluppare uno spirito critico: «Ci sono delle condizioni che sosteniamo quando ad esempio acquistiamo l'ennesimo cellulare, come le guerre in Congo per il coltan, un minerale più prezioso dei diamanti che serve per gli schermi di tv, smartphone e tablet. Inoltre meglio un dono che dura nel tempo, piuttosto che un regalo usa e getta, che crea rifiuti».

I CONSIGLI

Piccoli esercizi per imparare a essere cortesi

Cristina Milani

TIZIANO PUTELLI

Chi vuole allenare la gentilezza può farlo con piccoli esercizi o esperimenti quotidiani.

Come ad esempio provare a guardare l'altro con occhi diversi. Aiuta, partire dal presupposto che ognuno di noi porta un fardello più o meno pesante sulle spalle. Sentire sentimenti e stati d'animo dell'altro è un buon inizio per sviluppare l'empatia.

Mentre per migliorare le relazioni, la psicologa, consiglia di «abbandonare la rigidità, essere aperti al cambiamento e sorridere il più possibile; che non solo permette di sintonizzarsi velocemente sugli altri ma è anche 'un'arma' che apre tutte le porte».

Infine, chi non è gentile verso se stesso, come potrà mai esserlo verso gli altri? Al riguardo i cinque suggerimenti della psicologa sono questi: abbandonare la felicità materiale, applicare un sano egoismo, essere consapevoli della propria unicità, imparare ad accettarsi e accettare i propri difetti e infine evitare i continui paragoni.

Tutto parte da noi. «Per diventare gentili bisogna per prima cosa innamorarsi di se stessi. E innamorarsi non è forse la disponibilità a cambiare, a lasciarsi andare e a rischiare?» conclude Milani.

SOCIETÀ ALLA LENTE

Dove c'è poca gentilezza (politica e social) e dove sta crescendo

Soprattutto in politica e nella rete, la gentilezza è una bestia rara, mentre sta diventando sempre più presente nelle aziende, perché hanno capito che l'empatia paga, favorisce la solidarietà tra colleghi e anche la pazienza. Quando il boss è più gentile ed empatico, i lavoratori sono più produttivi.

«Quello virtuale è un mondo iper connesso, nel quale i rapporti sono mediati da una macchina quindi le relazioni sono artificiali e pertanto non è possibile l'applicazione dell'empatia che è il motore della gentilezza», precisa la psicologa.

Peggio dei social oggi c'è solo la politica. «Il saggista francese **Frédéric Rouvillois** che ha analizzato l'evoluzione storica della gentilezza spiega che manca in politica, perché quest'ultima si basa ancora molto sul contrasto ('Mors tua vita mea') piuttosto che sul perseguimento del bene più elevato e collettivo».

Se il boss è empatico, si lavora di più

Mentre dove si stanno facendo passi da gigante è il mondo economico. Tante aziende stanno introducendo una cultura aziendale basata sulla gentilezza, perché hanno capito che tenere in considerazione l'altro aumenta anche la produttività. Insomma quando il capo è più empatico anche i lavoratori sono più motivati e produttivi. Ascoltare e guardarsi in faccia sono armi vincenti.

La psicologa Cristina Milani viene spesso invitata dalle aziende a tenere dei seminari su come coltivare un ambiente più gentile. «Azienda e collaboratori devono sentirsi come un corpo solo, con una leadership più aperta e attenta all'altro, capace di integrare la parte razionale con quella emotiva e preoccupata di includere nel proprio bagaglio di competenze virtù quali la gratitudine, l'autenticità e l'umiltà», precisa l'esperta.