Psicologia Nel libro di Cristina Milani (Sperling & Kupfer), presidente del World Kindness Movement, le implicazioni sociali e biologiche della cortesia

Empatia e allenamento, così si impara la gentilezza

di **Marco Gillo**

Essere gentili, prima di tutto con se stessi. Fare ciò che fa bene al nostro corpo e al nostro umore, coltivare l'empatia e il sorriso, rendere sempre accogliente il posto dove stiamo. È questo quello che ci insegna Cristina Milani con il suo libro *La forza nascosta della gentilezza*. La neo eletta presidente del World Kindness Movement, il movimento mondiale per la gentilezza, ci invita a riscoprire piccoli gesti dimenticati, ci spiega come declinarli quotidianamente giorno per giorno, contribuendo a propagare un'energia rivoluzionaria in grado di contagiare tutti.

Il volume

● *La forza nascosta della gentilezza* di Cristina Milani è pubblicato da Sperling & Kupfer (pagine 215, € 17,90)

Una delle domande che si pone l'autrice è: «Gentili si nasce o si diventa?». Si parla di una ricerca compiuta dalla Hebrew University in Israele, di un gene denominato AVPR1A che, quando compiamo un atto gentile, rilascia nel nostro cervello neurotrasmettitori che producono una sensazione di benessere fisico. Ecco che essere gentili fa bene al mondo ma soprattutto a se stessi.

La gentilezza deriva da una moltitudine di fattori ambientali e dai modelli sociali che ci vengono proposti, ma siamo spinti verso di essa anche da un impulso biologico. Nel saggio si fa riferimento anche alla storia dando alla gentilezza un possibile inizio parallelo al cristianesimo delle origini: compassione e misericordia lo rendono una religione di tolleranza, aperta all'accettazione e al proselitismo, all'accoglienza verso tutti. Questi concetti, in parte, muteranno nel corso dell'evoluzione storica con l'avvento delle dinamiche conquistatrici e con la classificazione dei non credenti in *gentiles* (pagani).

In questo viaggio nei sentimenti l'autrice ci fa capire che essere gentili è tutta questione di allenamento. Ottenere un'educazione che fornisca gli strumenti utili a stare in società e a relazionarsi con gli altri oltre alla capacità di ascolto influisce e condiziona il nostro grado di empatia. Questo «mettersi nei panni dell'altro» è lo strumento per diffondere gentilezza: essere in grado di immedesimarsi nelle emozioni altrui, sentire gli stati emotivi che ci vengono comunicati. Imparare a chiedere scusa all'altro senza pensare che questo sia un segno di debolezza.

Essere gentili è avere cura di tutto ciò che ci circonda, essere socialmente responsabili. La formula delle «tre R» sintetizza in maniera efficace quello che può essere il nostro atteggiamento nei confronti dell'ambiente: Riciclare, Riparare, Riutilizzare.

Come dice Cristina Milani, «la gentilezza è un fluido che olia gli ingranaggi della comunicazione», contribuendo alla costruzione di un mondo migliore.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il 13 novembre

Una giornata per celebrarla

Un giorno per rendere omaggio alla gentilezza e gli altri 364 per metterla in pratica. Lanciata a Tokio nel 1997, la Giornata mondiale della gentilezza si celebra ogni anno il 13 novembre in centinaia di Paesi. Tra cui l'Italia, dove è stata introdotta nel 2000 dalla costola nostrana del World Kindness Movement.