

# extra

MAGAZINE SETTIMANALE  
DI WEEK END E TEMPO LIBERO  
DAL 13 AL 19 NOVEMBRE 2014

\*Comunicare il vostro annuncio Extra telefonando al numero 0900 33 44 33 (lu-ve: 8.00-12.00 / 14.00-17.00) oppure per fax al no. 0900 33 44 66 (Fr. 2.- risposta + Fr. 1.- min. da rete fissa). Supplemento al Corriere del Ticino del 13 novembre 2014. Non può essere venduto separatamente.



## ATTUALITÀ

# RISCOPRIRE IL SENSO DELLA GENTILEZZA

## CINEMA

CASTELLINARIA,  
IL CINEMA  
E I GIOVANI

► 8-9

## MUSICA

LA PFM  
CANTA DE ANDRÉ  
A CHIASSO

► 19

Splash  
& SPA  
TAMARO



**Offerta entrata 2 ore**  
contro lo stress pre-natalizio.

**Fino al 19.12.2014**

dal lunedì al venerdì, escluso l'8 dicembre.

	ADULTI	RAGAZZI
Entrata Splash 2 ore	27.-	17.-
Entrata Spa* 2 ore	42.-	-

\*L'entrata all'area Splash è offerta.

T +41 91 936 22 22

www.splashspa.ch

ATTUALITÀ

# Conquistiamo il mondo con empatia e cortesia

*In occasione della Giornata mondiale della gentilezza (13 novembre) l'esperta Cristina Milani ci parla di attitudini positive e solidarietà*

NADIA LISCHER  
extra@cdt.ch

Gentilezza, un termine che sottintende una qualità, una caratteristica etica, un concetto semplice a cui si attribuiscono molteplici e diversi significati. Qualcuno pensa che sia una dote innata, qualcun altro che sia un'attitudine che si può assumere con un po' di buona volontà. Ma che cosa significa davvero essere gentili? Ne abbiamo parlato con Cristina Milani, psicologa, fondatrice dell'Associazione Gentletude (ved box a lato) e di recente nominata vice-presidente del World Kindness Movement, fondato il 13 novembre 1997 a Tokyo in occasione della prima conferenza globale sulla gentilezza. Data prescelta per celebrare annualmente la Giornata mondiale della gentilezza. Ventiquattr'ore durante le quali siamo tutti invitati ad impegnarci più del solito ad essere solidali e cortesi verso il prossimo. «Essere gentili – spiega la nostra interlocutrice – significa soprattutto esprimere con le proprie azioni un senso di empatia verso l'ambiente con il quale si interagisce e per ambiente si considerano i rapporti tra umani, quelli con la natura e gli animali».

La gentilezza non va però intesa come un semplice atto decorativo, ma «come un'attitudine interpersonale che crea e mantiene relazioni e sentimenti».

La cortesia, la tolleranza e la solidarietà ci vengono insegnate fin da piccoli, ma purtroppo molto spesso ci scordiamo di metterle in pratica, «le abbiamo messe



In grande la fotografia di Nuno Lobito, vincitrice del Gentletude Award 2013. Sopra, Cristina Milani (a destra) al fianco di Catherine Tam del Movimento Cinese per la Gentilezza (© Gentletude).

nel cassetto delle belle cose e le tiriamo fuori solo per le grandi occasioni o per approcciarci alle persone importanti». «La gentilezza – afferma Cristina Milani – è una predisposizione che abbiamo tutti, chi più e chi meno, e andrebbe riscoperta», non solo il 13 novembre ma anche tutti gli altri 364 giorni dell'anno. «E questo lo si può fare solo se si è empatici, se si è aperti a comprendere le cause delle dinamiche personali del proprio interlocutore oppure di una parte della società con la quale si intende interagire».

«L'empatia può essere innata oppure – continua la nostra esperta – può essere sviluppata attraverso

la comunicazione e la condivisione di esperienze». Ecco perché «la gentilezza, in quanto attitudine – spiega Cristina Milani – va coltivata», soprattutto attraverso la comunicazione, la comunione di idee e di esperienze. In virtù anche del fatto che ci sono molti modi di affrontare la vita, ma la gentilezza è quello che ci avvicina di più gli uni agli altri. Eppure c'è chi ancora sembra non averlo capito.

«La gente spesso e volentieri si comporta male non per cattiva fede bensì perché non è cosciente delle conseguenze delle proprie azioni e quindi non si rende conto di quello che fa, oppure più semplicemente non

sa come affrontare una determinata situazione», spiega Cristina Milani, facendo notare che «è molto più facile trattare in modo sgarbato qualcuno che reagire in modo gentile».

Essere gentili, tuttavia, non è sinonimo di debolezza, al contrario: «la gentilezza è espressione di pazienza, forza e di coraggio, perché sottintende una disponibilità verso l'altra persona ma senza imposizioni e rispettando i suoi tempi. Lasciarsi prendere dalle emozioni e insultare chi ti ha rubato il parcheggio o chi ti ha sorpassato in coda al supermercato, invece – puntualizza la nostra interlocutrice – è un atteggiamento che esprime debolezza. Non solo perché ci si è comportati male ma anche perché non conosciamo il vissuto degli altri», come ci ha insegnato il compianto regista Carlo Mazzacurati affermando che «Ogni persona che si incontra sta combattendo una battaglia personale di cui non sappiamo niente».

«Ecco perché – spiega l'esperta – quando ci troviamo di fronte a qualcuno sgarbato bisognerebbe cercare di comprendere il motivo delle sue azioni». È questo un accorgimento che può fare la differenza, così come pure, spiega Cristina Milani, «se io faccio un piccolo gesto gentile, qualcun altro ne fa uno a sua volta e pian piano tutti cominciamo ad avere un'inclina-



nazione positiva nei confronti della natura, del nostro prossimo e degli animali, alla fine si otterrà un cambiamento culturale. Ovviamente non è una cosa che si può fare dall'oggi al domani. Bisogna impegnarsi giorno dopo giorno: ognuno nel suo piccolo può contribuire a realizzare qualcosa di gran-

de, di concreto». Un esempio eclatante ce lo porta proprio Gentletude, il cui motore, ci racconta la nostra interlocutrice, è alimentato da «tantissime persone che collaborano con entusiasmo come volontari e dedicano il loro tempo all'Associazione e alla realizzazione dei suoi progetti».

## IL DECALOGO DELLA GENTILEZZA

**1**

Vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti

**2**

Essere aperti verso tutti: salutare, ringraziare e 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 e 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 infliggerne loro sofferenze

## GENTLETUDE

### Un'associazione, una missione e tanti progetti concreti

L'Associazione no-profit Gentletude (il nome unisce i termini "gentle" – gentile – e "attitude" – attitudine) fa parte del World Kindness Movement ed è attiva in Svizzera e in Italia dal 2011 attraverso la promozione di attività e progetti mirati alla sensibilizzazione di grandi e piccoli sulla gentilezza, intesa non solo come buona educazione ma come attitudine di vita. Tra le varie iniziative, Gentletude cura una collana editoriale

digitale di "booklets": librettini che contengono riflessioni elaborate secondo la sensibilità e in relazione al settore professionale in cui operano i diversi autori. In ambito scolastico, invece, l'Associazione redige delle schede didattiche che distribuisce a ben 5 mila istituti italiani e svizzeri. Inol-



tre, annualmente, viene indetto il *Gentletude Award*, premio internazionale volto ad incoraggiare chiunque ad essere creativo, realizzando un'opera che rappresenti il concetto di gentilezza. Il bando di concorso 2015 sarà pubblicato il 31 gennaio su [www.gentletude.com](http://www.gentletude.com) e su

[www.gentle-projects.com](http://www.gentle-projects.com), dove è possibile trovare ulteriori informazioni su Gentletude e i suoi progetti. In occasione della Giornata mondiale della gentilezza, giovedì 13 novembre, l'Associazione lancia una campagna contro il bullismo, invitando gli utenti dei social network a condividere sui propri profili un "selfie" (autoscatto) con il messaggio «Contro il bullismo io scelgo la gentilezza» (foto a lato).