la gentilezza siamo noi

Eletta vice presidente del Movimento mondiale per la Gentilezza nel settembre scorso, Cristina Milani è attiva in Svizzera, in Ticino e a Milano con l'associazione Gentletude che ha contribuito ad attivare nel 2011, con lo scopo di "migliorare le relazioni tra le persone, il rispetto per l'ambiente e gli animali a livello regionale e nazionale".

testo Marco Ortelli - uti@illustrazione.ch
foto Gabriele Campeggio

Una vita caratterizzata da incontri e viaggi nel mondo. Roveredo, Friborgo, Milano, New York, Singapore, Hong Kong, San Francisco, Mendrisio sono solo alcuni dei luoghi di crescita e formazione di Cristina Milani, laurea in psicologia, specializzazione in cognitivismo e comportamentalismo, master in comunicazione e in seguito attiva nell'ambito del coaching aziendale e in quello dell'informazione, con una rivista (www.workstyle.ch) che la porta in giro per il mondo a incontrare e intervistare personaggi con idee speciali inerenti alla qualità del lavoro e al clima aziendale.

Fino a giungere, quattro anni or sono, all'incontro "fatale" con la... gentilezza.

"In occasione di una serata tra amici, eravamo arrivati alla conclusione che fosse necessario intraprendere qualcosa per contrastare il degrado che ci sembrava di riscontrare nelle relazioni interpersonali, caratterizzate da freddezza e chiusura. Nel 2011, con un gruppo di persone abbiamo quindi attivato l'associazione Gentletude in Svizzera e la Onlus Gentletude in Italia".

Quali sono gli obiettivi dell'associazione?

"Ci siamo posti due obiettivi, uno inerente alla comunicazione e l'altro di carattere formativo. Per quello che riguarda la comunicazione, abbiamo creato una collana editoriale che comprende articoli lunghi affidati ad autori diversi. Agli autori chiediamo di commentare il termine Gentilezza secondo la loro sensibilità; ogni anno, inoltre, organizziamo un premio internazionale per coinvolgere soprattutto i giovani; quello di quest'anno, riprendendo Twitter, invita a parlare di gentilezza scrivendo un testo di 200 caratteri.

A corollario del premio, il 13 novembre prossimo, in occasione della Giornata mondiale della gentilezza, vorremmo collocare in Piazza Dante a Lugano un albero con appesi tutti i fogliettini con i testi dei partecipanti.
La parte educativa comprende invece schede didattiche consultabili online, con attività che possono essere svolte dai bambini sia a casa sia a scuola e che hanno quale scopo di imparare la gentilezza giocando e divertendosi. In questi primi quattro anni abbiamo ricevuto riconoscimenti diversi, tra cui spicca quello recente dell'Unesco, con la motivazione di essere l'associazione che più incarna i loro valori. Dal 2013 siamo parte del Movimento Mondiale per la Gentilezza (World Kindness Movement) del quale, nel settembre scorso, sono stata eletta vice presidente col compito di ampliare la partecipazione europea. A ottobre-novembre, Gentletude avrà un respiro nazionale e il mio sogno è quello di riuscire a coinvolgere in questo progetto tutte le generazioni".

Una definizione di gentilezza...
"Contrariamente a quanto si pensa o si crede, gentilezza non fa rima con debolezza. È un'attitudine innata, ma va allenata, richiede fatica, impegno, pazienza, perché implica il farsi carico di ciò che fa l'altro senza imporre i propri tempi. Ciò che proponiamo è quindi una filosofia di vita basata sull'empatia, sulla capacità di ascolto e d'immedesimazione nell'altro, sulla condivisione e sull'accoglienza. Una proposta in controtendenza rispetto ai valori ricorrenti, che sembrano fare dell'urlo la propria forma privilegiata di espressione".

Nel mondo attuale (ma anche in quello passato) la gentilezza appare come un fiore nel deserto; qual è lo stato di diffusione del suo profumo nel mondo?
"Si sente nell'aria un grande bisogno di gentilezza, me ne accorgo dall'interesse che il tema riscuote, forse per moda, ma che è il riflesso di

Tra i passatempi di Cristina Milani anche la lettura di gialli d'autore.

una mancanza che si avverte nelle nostre relazioni interpersonali; i social network, la tecnologia, stanno raffreddando le relazioni umane, portandoci a una chiusura in noi stessi e a vivere all'interno di una cerchia che non oltrepassa quella famigliare o degli amici più cari; il mondo esterno ci fa paura. La crisi mondiale, le masse di persone che stanno giungendo in Europa, non fanno che aumentare questa sensazione di paura; come esseri umani abbiamo tre possibilità di risposta alla paura, chiuderci o aggredire, oppure cercare di capire. Ma se la comprensione richiede tempo, i ritmi frenetici della vita quotidiana tendono proprio a ridurre il tempo necessario per la riflessione e così ci lasciamo andare a reazioni aggressive o agli insulti, invece di cercare di capire o semplicemente di lasciar perdere quando la situazione lo richiede. Il tendere alla comprensione è proprio ciò che intendiamo per gentilezza".

SCHEDA *biografica*

Nome: **Cristina**
Cognome: **Milani**
Nata il: **18 maggio 1966**
Professione: **di formazione psicologa, giornalista**
Passatempi: **lettura, giardinaggio**
Il libro: **Follia, di Patrick McGrath,**
Libri... gentili: **La forza della gentilezza, di Piero Ferrucci e Una politica di gentilezza, una raccolta di discorsi e riflessioni del Dalai Lama".**
Il motto: **"Le idee migliori non vengono dalla ragione, ma da una lucida visionaria follia", di Erasmo da Rotterdam".**

Paese che vai, gentilezza che trovi

"Trovo che in Ticino, quale tendenza generale, le persone abbiano una predisposizione alla gentilezza. Su scala mondiale le popolazioni asiatiche hanno certamente un approccio diverso, che a volte può sfociare in rigide forme costrittive che ne inibiscono la spontaneità. Ma direi che non si può parlare di paesi più o meno gentili, in quanto la nozione di gentilezza è assai variabile. Lo scorso anno, in tal senso, Gentletude Svizzera ha ricevuto l'incarico dal movimento mondiale di elaborare un progetto per capire come ogni Paese intenda e definisca la gentilezza".

Un gesto gentile al giorno toglie l'insolenza di torno!

Oltre a noi stessi, quali figure nel mondo potrebbero fungere da riferimento?
"Gli imprenditori che non solo rispettano le leggi e gli accordi presi, ma che trasformano questa filosofia nella loro linea di vita. I ricercatori che si dedicano al progresso scientifico per lo sviluppo e il miglioramento della condizione umana e in generale tutti coloro che si adoperano in modo sincero e disinteressato per la società".

E le sue figure di riferimento?
"Tante, ma soprattutto le persone che ho avuto la fortuna di incontrare a livello professionale. Uomini e donne "illuminate" che con forza e coraggio portavano avanti i loro progetti sempre in un'ottica di condivisione e con un'innata capacità di gestire adeguatamente la propria libertà nel rispetto degli altri".

Quattro anni a stretto contatto con la gentilezza l'hanno cambiata?
"Oggi mi sento molto meglio, ho acquisito un maggiore distacco e più serenità. Ricerche scientifiche, del resto, dimostrano come l'applicazione di atti gentili e la riduzione dell'aggressività facciano aumentare il livello della serotonina - il cosiddetto ormone della felicità - presente nel sangue".

"Al cor gentil rempaira sempre amore", cantava Guido Guinizzelli, nel XIII secolo, a conferma che l'animo gentile accompagna la vita umana nel corso dei secoli. Ma è proprio vero che la gentilezza evoca gentilezza?
"Forse finora sono semplicemente stata fortunata, di fatto, in questi ultimi anni ho riscontrato che un'attitudine gentile suscita un gesto gentile. E non sono necessari atti eclatanti, un semplice sorriso può abbattere un muro di incomprensione".

Cristina Milani si ricorda come una bambina molto silenziosa, amante degli animali e della natura. Ancora oggi ama arrampicarsi sugli alberi, stendersi sui prati, lasciarsi permeare dal profumo dell'erba appena tagliata. Coltiva piante e fiori, che in questa stagione colorano le sue stanze di giallo, come i libri che legge soprattutto nel periodo estivo, gialli d'autore. ❖

SCARICAMI

Qui trovate il materiale per mappare la presenza della gentilezza nel luogo in cui vivete.