

Corriere della Sera 13.11.2016 | LA GIORNATA MONDIALE

La signora della gentilezza: «La insegno nelle aziende»

Cristina, ex consulente: non è solo questione di etichetta, può aumentare la produttività di E.TEB.



«Molti pensano che la gentilezza sia cortesia, dire buongiorno o buonasera, ma è molto di più: è una forma di cura e attenzione agli altri che richiede anche molto impegno. E che però aiuta a vivere meglio». Cristina Milani, 50 anni, svizzera originaria del Canton Grigioni, per vent'anni è stata consulente nel mondo della comunicazione, con un lavoro che la portava da New York e

Singapore. Oggi ha votato la sua vita alla gentilezza («Per me è una droga» dice con un sorriso): la insegna nelle scuole e nelle aziende, guida la Onlus elvetica Gentletude che si propone di diffondere questo atteggiamento come stile di vita ed è vicepresidente del «World Kindness Movement» che ieri ha celebrato la Giornata Mondiale della Gentilezza.

LE LEZIONI «Portiamo le nostre lezioni anche nei luoghi di lavoro, perché la gentilezza, oltre a migliorare la qualità del tempo passato in azienda, rende le interazioni più efficaci — spiega —. Essere gentili aumenta la produzione di serotonina, l'ormone della felicità, quindi facilita i contatti sociali e aumenta la collaborazione».

«Io insegno soprattutto metodi per gestire le proprie emozioni. Essere gentili significa essere attenti agli altri, e questo è possibile solo se si è in contatto con se stessi. Tutti noi abbiamo un fardello che ci portiamo dietro ed è quello che ci può rendere scortesi con gli altri» aggiunge.

Non a caso il primo principio del manifesto della gentilezza è «vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti». Subito dopo c'è l'abc della cortesia «essere aperti verso tutti: salutare, ringraziare e sorridere» e poi «lasciare scivolare via le sgarberie e abbandonare l'aggressività».

SCELTA DI VITA Cristina Milani li ha adottato anni fa. «Ogni volta che tornavo da un viaggio, dopo tutti quegli incontri con sconosciuti, vedevo gli amici e finivamo sempre a lamentarci della stessa cosa: il menefreghismo generale, la freddezza dei rapporti. A un certo punto abbiamo deciso che dovevamo provare a fare qualcosa, nel nostro piccolo», racconta.

«Da quando sono gentile anche gli altri sono semper gentili con me — assicura —. Trovo sempre qualcuno che mi dà un dono inaspettato: un gesto, una parola». Non è un atteggiamento che si limita ai rapporti con il prossimo umano: «Ma una

necessità che riguarda tutti gli aspetti del nostro stare al mondo: dal rispetto per il pianeta in cui viviamo a quello per gli animali».

leri Gentletude ha festeggiato la Giornata mondiale della gentilezza a Milano, con un canto terapeutico. «Ma ognuno può portarne un po' nel mondo: bastano un abbraccio o un saluto. Poi si sta meglio»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

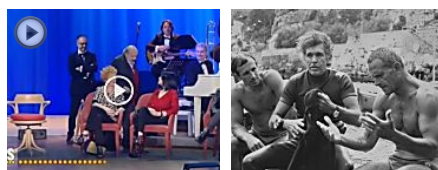
13 novembre 2016 (modifica il 13 novembre 2016 | 23:26)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Simona Ventura a Costanzo: «Ho tradito mio marito una

Il vestito va giù e la presentatrice rimane a seno nudo in diretta



Amore Criminale, Asia
Argento ammazza il pubblico di Raitre



Stefania Nobile come Anna Marchesini: «Ho l'artrite reumatoide»

La potenza dei suoi respiri che incantava noi bambini



Terremoto in Nuova Zelanda «Io, salvata dalla casa antisismica

SISMA

Terremoto, scossa 4.0 vicino Norcia E oggi si torna a scuola

di Fausta Chiesa

Una scossa è stata registrata alle 2:33 tra Marche, Umbria e Lazio. Intanto lunedì si torna a scuola in moduli container. Ancora in attesa i bimbi della materna

BARI

Trovato cadavere di donna in casa Aveva la testa in una busta di plastica

di Redazione Online

L'anziana di 71 anni, vedova, viveva a Palese a nord del capoluogo. Le mani erano sporche di sangue. Il sacchetto con dentro la testa sigillato con lo scotch

IL CAMPIONE

Addio a Maiorca, il re degli abissi I record e la difesa dell'ambiente

di Felice Cavallaro

Il pioniere dell'apnea si è spento all'età di 85 anni nella sua Siracusa. Inizio con una maschera subacquea fatta in casa. I primi grandi primati, la rivalità con Mayol poi le battaglie per difendere il mare. La passione trasmessa alle figlie

IL CASO

Il duello sul nome del Prosecco La contrada omonima sul Carso reclama quota sul ricco business

di Gian Antonio Stella

Le bollicine più alla moda e l'inchiesta di «Report». Tra prezzi stracciati e accuse sui pesticidi è scontro pure sul nome. Un giro d'affari da due miliardi di euro

IL RICORDO

La potenza dei suoi respiriche incantava noi bambini

di Maurizio Caprara

Il re degli abissi è stato per generazioni di italiani una calamita. Grazie ai suoi record anche i bambini restavano ipnotizzati davanti alle televisioni in bianco e nero per ammirare le sue discese negli abissi

QUESTA ITALIA

Iper salutisti e scettici a tavola La generazione dei cibomaniaci

di Dario Di Vico

Al Nord Italia c'è il boom del bio mentre al Sud crescono gli obesi. Ecco come le scelte della generazione millennial stanno mettendo in crisi l'industria

LA TESTIMONIANZA DI UN'ITALIANA

Terremoto in Nuova Zelanda «Io, salvata dalla casa antisismica mentre l'armadio si spalancava»

di Renata Minetto

Renata Minetto, studiosa di Antropologia, vive in Nuova Zelanda da dieci anni
