

La gentilezza salverà il mondo



di Carmela Fiorini

► Ho incontrato Cristina Milani in un'assolata giornata invernale, a Lugano. Posto informale, di quelli destinati agli appuntamenti veloci, per passeggeri distratti e persone che rincorrono mete sconosciute. Il primo sguardo di Cristina parla una lingua delicata e solare, un assaggio della persona che ho dinanzi.

Cristina è di formazione psicologa, ha svolto consulenza psico-sociale, di psico-oncologia e in materia di abuso di alcool e droghe. Ha seguito un master

in Comunicazione ed uno in psicologia cognitiva-comportamentale. Nel 1999 ha fondato HeS-Human engineering Systems con la quale ha lavorato negli Stati Uniti e in Asia. È stata vicepresidente di Gds Brand consultancy e ha collaborato con Great Place to Work International. Dalla Valle di Blenio, da cui proviene, ha percorso in questi anni parecchi chilometri nel mondo, vivendo a cavallo tra l'America, l'Italia e l'Asia. Nel 2011 ha deciso di abbandonare tutte le sue interessanti attività per dedicarsi a *Gentletude*, un'associazione da lei costituita, che a sua volta fa parte del *Kindness*

Movement mondiale, di cui nel 2014 è divenuta, con onore, vicepresidente. È per saperne di più su quest'associazione *no profit*, che ci siamo date appuntamento. Il nome *Gentletude* è il connubio tra *gentile*, *gentile*, e *attitude*, *attitudine*: un invito a un approccio gentile alla vita in generale, sotto tutte le possibili forme di relazione tra esseri umani, nei confronti del territorio e degli animali. «La gentilezza – spiega Cristina Milani – non è da intendere semplicemente come un atto di buona educazione fine a se stesso, ma significa esprimersi e relazionarsi con il mondo attraverso le proprie emozioni.



L'empatia ci consente di leggere e sentire l'ambiente in cui ci muoviamo, ed entrare in contatto più profondamente con chi abbiamo dinanzi. Questo ci permette di creare una vicinanza con l'altro, aiutandoci a sviluppare un'opinione e ad assumere un atteggiamento più corrispondente e adeguato alla realtà. Ogni giorno incontriamo e, spesso ci scontriamo, con il mondo: il nostro giudizio riguardo alle situazioni si produce nell'arco dei primi trenta secondi, ma spesso è ingannevole e non corrispondente alla realtà. Ognuno di noi, infatti, quando si alza la mattina si porta dietro le lotte e le preoccupazioni della sua vita, che non si vedono, ma ci sono e condizionano il nostro agire. Una reazione gentile è dunque, anche dinanzi a un piccolo sopruso – come vedersi portare via il parcheggio – un atteggiamento di forza e non una debolezza, contrariamente a quanto molti pensano».

«Ogni giorno mi stupisco – continua Cristina – della forza e del piacere che la gentilezza suscita sia in chi la promuove, sia in chi ne è il fortunato destinatario. Il cedere il passo alla cassa del supermercato, il sorriso dedicato a un volto imbronciato, il ringraziare guardando negli occhi chi abbiamo davanti, regalano momenti di rasserenamento che, seppur momentanei, allietano la giornata». E allora perché non promuovere attivamente questa contagiosa e positiva attitudine sia a livello individuale, sia sociale fin dalla più tenera età? «Perché la gentilezza – sostiene Cristina – va coltivata ed è solo attraverso l'esercizio quotidiano che iniziamo a vedere i piccoli cambiamenti che, senza ombra di dubbio, aumentano la qualità della nostra vita e migliorano la società in cui viviamo».



I membri del «Kindness Movement» mondiale.

Gentletude attraverso progetti mirati e concreti desidera promuovere e sensibilizzare adulti e bambini sul tema della gentilezza. Cristina spiega che *Gentletude* cura una collana editoriale digitale di *booklets*, che servono per stimolare le persone a riflettere su questo tema, attraverso esempi concreti; i *booklets* sono dei librettini che contengono riflessioni di autori attivi in vari ambiti, che riferiscono della gentilezza nel loro settore professionale. A livello scolastico *Gentletude* produce delle schede didattiche che distribuisce gratuitamente e con frequenza bimestrale a circa 5'000 istituti svizzeri e italiani. L'obiettivo è di avvicinare i giovani alla gentilezza in contrapposizione al bullismo. Inoltre, annualmente viene assegnato un *Gentletude Award*, premio internazionale

che vuole incoraggiare le nuove generazioni di progettisti in vari settori ad essere creativi, sfidando un termine conosciuto, e spesso non adottato: gentilezza. L'edizione 2015 è dedicata alla scrittura creativa ed è indirizzata a professionisti del settore, ma anche a scrittori dilettanti che desiderano esprimersi sulla gentilezza. Il 2014 è stato l'anno del fumetto, mentre il 2013 ha premiato il miglior pensiero sulla gentilezza nella fotografia. Il bando di concorso è pubblicato su: www.gentletude.com. Tante iniziative che si muovono su vari fronti per diffondere la bellezza e l'armonia della gentilezza. L'invito è di fermarci e osservarci nella quotidianità, basta davvero poco per ottenere grandi risultati. Per chi volesse saperne di più: www.gentle-projects.com.