# NATURAL style

N. 179 mensile - maggio 2018 - 2 euro

## Reese Witherspoon

LEGGO, VIAGGIO FREQUENTO PERSONE POSITIVE: MI VOGLIO BENE

**BEAUTY**
OBIETTIVO CORPO
LE ZONE CRITICHE

**CIBO**
DELIZIE DOLCI

**DIETA**
IL MENU CHE RAFFORZA LA MASSA MAGRA

**WELLNESS**
VOLONTÀ ALLENALA COME UN MUSCOLO

DESIDERIO ACCENDI IL LATO SELVAGGIO DELL'EROS

GENTILEZZA PARTE DA TE E MIGLIORA IL MONDO

**VIAGGI**
DAMMUSI E TENDE ECO-CHIC
8 METE INSOLITE IN ITALIA

# 21 giorni per rinascere

*Il tuo piano detox per mangiare, dormire respirare e vivere meglio*

ISSN 1723 2724
80179
9 771723 272005

CAIRO EDITORE

euro 4,40 in Francia, euro 4,90 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chf 6,60 in Svizzera, chf 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile

# SE SEI GENTILE LA TUA VITA MIGLIORA

*Rivolgiti agli altri con garbo: accorci le distanze e li stimoli a superare la diffidenza, a venirti incontro. Di fronte a gesti maleducati reagisci con invulnerabile calma: eviti ondate di rabbia e di negatività. Ecco come praticare gesti di quotidiana serenità e tolleranza, una rivoluzione che comincia dentro di te e migliora il mondo*

DI BENEDETTA SANGIRARDI

Quando ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, scegli di essere gentile". È una frase dello psicologo statunitense Wayne W. Dyer, nonché il precetto del signor Browne, insegnante preferito degli studenti della Beecher Prep, la scuola frequentata dal protagonista del libro (e del film con Julia Roberts) *Wonder Auggie*. La gentilezza dunque è una scelta. "Ovunque ci sia un essere umano, vi è la possibilità di gentilezza", diceva Seneca secoli fa, mentre Francesco Alberoni l'ha definita una "limpida predisposizione". Ma allora perché siamo portati a voler avere ragione, a imporci sugli altri, a essere aggressivi? «Essere gentili vuol dire, prima di tutto, mostrare cura e rispetto verso ciò che veramente conta: significa trattarsi con amore, fare ciò che fa bene al nostro corpo e al nostro umore, intrecciare relazioni serene e appaganti, coltivare l'empatia e il sorriso, rendere sempre piacevole e accogliente il posto dove stiamo», spiega Cristina Milani, presidente dell'associazione *Gentletude* e del *World Kindness Movement* (Movimento Mondiale della Gentilezza), che ha scritto *La forza nascosta della gentilezza* (Sperling & Kupfer) in cui descrive il potere dei piccoli gesti che fanno star bene noi e gli altri. ▶

Un invito alla riscoperta di questa virtù, anche attraverso piccoli esercizi, che possono portare a una "rivoluzione gentile".

**Come nascono i comportamenti sgarbati?**
È la paura che spesso mette in atto quel meccanismo di difesa, di fuga, di preferire l'offesa al garbo. La nostra società si è divisa in due, vincenti e perdenti: i primi sgomitano, raggiungendo il successo con poca attenzione e cura nei confronti degli altri e dell'ambiente.
**Quali sono gli elementi che portano le persone a essere poco gentili?**
L'ignoranza innanzi tutto, intesa come non sapere stare in società, aspetto comune a chi contesta le regole del vivere civile o semplicemente non le conosce. L'arroganza e l'aggressività, che sono le risposte emotive alla mancanza di autostima. Non amandosi, alcuni usano l'aggressività per affermare la propria identità. L'egocentrismo, che impedisce di concepire l'esistenza di altri al di fuori di se stessi, frenando quindi qualsiasi meccanismo empatico. La mancanza di attenzione: per pigrizia o per opportunismo ci si dimentica di non essere soli al mondo. L'impazienza, che ci spinge a concentrarci su un dettaglio (un lavoro da completare, un appuntamento a cui recarsi, il treno che sta partendo, per esempio) distogliendo l'attenzione dal resto. A questi aggiungerei la pigrizia, la poca volontà di cambiare atteggiamenti "comodi", il dire banalmente "sono fatta così".
**Ci spiega come è cambiata la sua vita da quando è stata in grado di spiegarsi (e spiegare) i comportamenti maleducati?**
Quello che faccio è molto semplice e coinvolge le emozioni: considero che ci possono essere motivi non dettati dalla volontà di una persona che la portano a comportarsi in quel determinato modo. Questo mi consente di mantenere uno stato di benessere generale. Le emozioni negative, infatti, attivano reazioni fisiche e fisiologiche. Troppa rabbia provoca danni epatici, dolori muscolari, gastriti, dermatiti, insonnia. Ecco, ho imparato a evitare tutto questo proprio studiando l'essere umano, che è fondamentalmente buono ma pigro.

## GESTIRE LE EMOZIONI

**Il segreto, quindi, è contare fino a 10 prima di reagire?**
Esatto. Quando subiamo uno sgarbo, fermarsi un attimo a riflettere sul perché di quel gesto ci porta notevoli vantaggi. Il primo è proprio impedire l'innescarsi di una reazione emotiva, magari anche esagerata e violenta, che difatti non pone rimedio al problema ma amplifica la negatività della situazione. Non è un lavoro semplice, anche perché spesso scatta l'orgoglio e serve una buona gestione delle emozioni. E la velocità delle relazioni, oggi, ha creato non pochi problemi alla gentilezza. Fermarci, riflettere, è contrario a quello che avviene tutti i giorni, in cui agiamo in modo impulsivo e frettoloso. Perdere tempo, alle volte, invece paga.
**Facciamo un esempio: siamo al supermercato, in coda, qualcuno ci passa davanti o ci ruba il parcheggio. Come facciamo a far prevalere la gentilezza?**
Aggredire, arrabbiarsi, inveire è molto più facile che soffermarsi ad analizzare la situazione e comprendere il perché quella persona ha superato la coda. Quello che dobbiamo capire, proprio in una situazione come questa, è che dei due la persona sfortunata è quella che è passata avanti. E noi siamo privilegiati nel riuscire a leggere la situazione con altre lenti. Il maleducato, per certi versi, deve essere trattato con tenerezza, anche perché spesso non gli sono stati dati gli strumenti per comportarsi in modo corretto.

## QUESTIONE DI GENI

**Insomma, la gentilezza è anche una questione di allenamento. Oppure gentili si nasce?**
Dopo secoli in cui si è pensato che l'uomo fosse dominato dall'egoismo, nel 2011 un'équipe di psicologi guidati dal professor Reut Avinum della israeliana Hebrew University ha fatto una sensazionale scoperta: nel compiere un atto gentile verso il prossimo il gene AVPR1A rilascia nel nostro cervello neurotrasmettitori che producono una sensazione di benessere fisico. Eccolo il gene dell'altruismo, che è nel nostro Dna. Ma questo gene, in una società dell'immagine che ha preso il posto del contenuto, in un ambiente in cui si corre senza riflettere e l'istinto la fa da padrone, va allenato, giorno per giorno. Non lasciamolo chiuso in un cassetto, per tirarlo fuori solo nelle grandi occasioni. Non dobbiamo imparare a essere gentili, ma serve rispolverare i mecca- ▶

### IL LIBRO
*Cambiare il mondo si può*

Cristina Milani, presidente del World Kindness Movement, nel suo nuovo libro *La forza nascosta della gentilezza* (Sperling & Kupfer, 17,90 euro) ci invita a riscoprire il potere di questa virtù dimenticata e ci spiega come declinarla giorno per giorno nei rapporti personali, sul lavoro, verso di noi e l'ambiente. Secondo l'autrice, che ha due master in Psicologia cognitiva comportamentale e in comunicazione, dobbiamo "impegnarci a migliorare le cose partendo dal nostro piccolo, generando quella boule de neige capace di provocare una valanga di gentilezza che travolge tutto e tutti".

### AZIONI A CASO
*Fai qualcosa di bello e buono*

Dobbiamo agire col cuore, non perché siamo obbligati o ci sentiamo in colpa: il destinatario dei nostri gesti avvertirà che vi è una «predisposizione felice». Gli atti gentili spontanei creano un vortice che genera gioia a chi li fa e a chi li riceve. Basta cedere il posto in coda alla cassa al supermercato, o sul treno, o dare una mano a qualcuno con la sporta della spesa. Piccoli gesti, per nulla impegnativi, ma che assicurano il pieno di sorrisi. Come ci insegna Anne Herbert e la sua filosofia del "praticare atti di gentilezza a caso e di bellezza senza senso" ricevere un gesto gentile casuale ci rende intimamente felici e a nostra volta siamo portati a farne agli altri.

nismi che naturalmente abbiamo. Solo così possiamo ottenere tutti i benefici studiati dalla scienza dovuti all'essere gentili.

**Il sorriso ha un potere enorme. Perché?**
Il sorriso è l'arma, potentissima, che ci fa entrare in relazione con l'altro, ci permette di passare dalla fase di egocentrismo all'attenzione verso l'altro, facilitando e accelerando l'instaurazione di un rapporto. Attraverso un sorriso possiamo abbattere le barriere dettate dalla paura dello sconosciuto, che in genere crea sospetto e prudenza. Quando sorridiamo l'altro è sempre portato a ricambiare. Proviamo a entrare in un negozio con il sorriso o con il muso: nel primo caso creeremo un'immediata empatia con la persona che incontriamo, mettendoci al suo stesso livello. Un linguaggio universale, innato e che non ha bisogno di parole. Diversi studi, come quello della neuroscienziata statunitense Candace Beebe Pert, hanno inoltre dimostrato che quando si sorride si attiva il rilascio di neuropeptidi che contribuiscono a combattere lo stress. Il sorriso è pertanto un elemento importante per poter rimanere sintonizzati su una frequenza gentile.

**Come facciamo a sviluppare l'empatia e a imparare a metterci nei panni dell'altro?**
Con esercizi di decentramento, facilissimi. In metro, possiamo osservare gli altri, immaginando che vita fanno, se hanno figli, se sono felici, tristi, innamorati, facendoci dei film su persone sconosciute. Se incontriamo qualcuno, al posto di parlare, possiamo metterci in ascolto, percependo anche quello che c'è sotto la parola o il timbro di voce. Fare questo vuol dire non pensare solo a noi stessi, ma andare incontro all'altro, capendo le sue emozioni. Vuol dire rallentare, staccarci dalla razionalità che ci frega. L'empatia è proprio questo: una sorta di imitazione degli stati mentali altrui, o meglio la capacità di capire quali emozioni il nostro prossimo sta vivendo e provare nello stesso istante le identiche sensazioni. Allenare l'empatia è il migliore modo per diffondere gentilezza.

## RIDURRE I CONFLITTI

**Quali sono i benefici di un comportamento empatico?**
Sono innumerevoli. La gentilezza e l'empatia fanno bene alla salute, perché attivarsi verso l'altro porta a essere più felici e di conseguenza induce un aumento dei livelli di serotonina, l'ormone della felicità. Ma sono anche un'ottima arma nelle liti in famiglia, o nel lavoro, come riduttori della conflittualità. Quando c'è una discussione, mettersi nei panni dell'altro intanto evita la nota conflittualità "ho ragione io, tu hai torto" e ci mette nella condizione di mediare, di trovare una soluzione condivisa. Negli uffici, dove si sgomita molto e dove la gentilezza è merce rara, questo equilibrio diventa ancora più importante. Gran parte del lavoro di empatia, in ambiente produttivo, lo fa il leader, il capo azienda: se riesce a far capire che attraverso la condivisione del sapere e il supporto reciproco si raggiungono maggiori obiettivi, allora quell'ambiente di lavoro sarà certamente positivo e proficuo.

**Essere gentili (anche) con se stessi e con il proprio corpo: perché è così importante?**
Come faccio ad avere cura degli altri se prima non sto attenta a me? Nel percorso di gentilezza verso noi stessi dobbiamo muoverci tenendo saldi due principi fondamentali: maturare l'idea che siamo unici e quindi rifiutare ogni imitazione. Accettarci per quello che siamo e quindi imparare a perdonarci. Portare avanti l'idea della propria unicità significa essere se stessi e avere la possibilità di esprimere le proprie idee senza temere il giudizio altrui o abbandonare la paura di manifestare le proprie debolezze. Amarsi, essere gentili con noi stessi, significa anche imparare ad accettare quello che si è e quindi i nostri difetti. Cosa non facile in una società che spinge in continuazione verso la ricerca della perfezione.

**Si deve essere gentili anche nei confronti dell'ambiente?**
Rispettare il pianeta che ci ospita fa parte del kit di base per presentarsi al mondo e restarci in modo gentile. Come? Diventando consapevoli, che vuol dire uscire dalla piramide del consumismo e ritornare responsabili del nostro potere di scelta, di ogni nostro piccolo gesto. Scoprendo la sobrietà, quindi limitandoci a poche cose, adottando uno spirito minimalista. Scegliendo la qualità e quindi oggetti che perdurano nel tempo. E riciclando, riparando, riutilizzando, risparmiando: ogni cosa gettata ha un impatto non solo sull'ambiente ma anche sulla vita degli altri.

### TU & GLI ALTRI
*Modalità dolci ed efficaci per sviluppare l'empatia*

Ecco 5 modi per rapportarsi con gentilezza agli altri.

1. **Non restare unicamente focalizzati su di sé:** considerare le relazioni a cui teniamo come un incontro tra l'"io" e il "tu".
2. **Guardare con occhi diversi:** immaginare i sentimenti e gli stati d'animo dell'altro.
3. **Organizzare i propri comportamenti:** non prevaricare concentrandosi solo sulle proprie emozioni.
4. **Mantenere una mente aperta:** non traslare le proprie sensazioni (soprattutto quelle negative) sugli altri.
5. **Allenarsi a "sentire":** esplicitare in modo trasparente e diretto le emozioni provate.

### A CASA, IN UFFICIO
*I consigli per comunicare con rispetto*

- **Osservare:** mantenere un elevato grado di attenzione nei confronti dell'altro. Bilanciare i bisogni: ascoltare invece di limitarsi a sentire e utilizzare una comunicazione chiara e coerente.
- **Aggiustare l'equilibrio interno:** elaborare messaggi interiori positivi e praticare un sano egoismo.
- **Rispettare:** agire sapendo che non si è soli.
- **Essere umili:** non giudicare, non criticare, non vantarsi o mettersi in mostra.
- **Essere sinceri:** evitare le bugie e certe omissioni.
- **Essere costruttivi:** evitare obiezioni negative, polemiche, rivendicazioni.
- **Essere onesti:** non parlare male degli assenti.