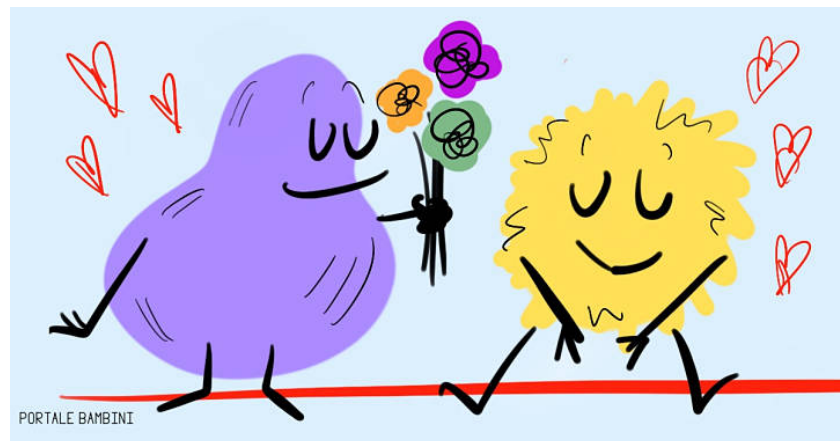


# PORTALE BAMBINI

## LA RIVOLUZIONE SILENZIOSA DELLA GENTILEZZA



La gentilezza può davvero cambiare il mondo? Sì, almeno secondo Cristina Milani, studiosa di psicologia cognitiva comportamentale e di comunicazione, che ha recentemente pubblicato **La forza nascosta della gentilezza** (Sperling & Kupfer, 2017). Secondo la studiosa, la chiave di volta è l'impegno dei singoli: quando decidiamo di mondo, a partire dalla nostra felicità.

Obiettivo del libro è mostrare come anche i piccoli gesti abbiano il potere di cambiare il cambiare le cose, di rendere un po' più felice il nostro angolo di mondo, ecco che scateniamo un effetto domino, capace di travolgere chi ci sta intorno.

## La gentilezza è la vera rivoluzione -silenziosa- del terzo millennio

significa essere attenti agli altri; significa mettere al primo posto un vissuto sociale di qualità. In altre parole: la gentilezza è la vera chiave per evitare che l'egoismo e la competizione (che pure sono naturali e alle volte utili) rovinino le nostre relazioni, rendendoci infelici.

Cristina Milani, dopo alcuni anni di carriera aziendale, ha deciso di lasciare tutto, per dedicarsi a quella che riteneva essere la sua strada: studiare e promuovere la gentilezza. A scuola, a casa e specialmente in azienda, ci dimentichiamo spesso di essere gentili. A volte basta davvero poco: un sorriso, una stretta di mano, una busta passata con gentilezza. Attualmente, la troviamo alla presidenza di Gentletude, associazione elvetica che si occupa di promuovere le pratiche gentili, ma anche vicepresidente del Movimento Mondiale della Gentilezza.

### GENTILEZZA E NEUROPSICOLOGIA: ECCO COSA DICE LA SCIENZA

Anche la neuropsicologia si sta occupando da tempo della gentilezza, con risultati sorprendenti. Candace Beebe Pert, neuroscienziata statunitense, ha provato che sorridere attiva il rilascio di speciali neurotrasmettitori che combattono lo stress e ci rendono felici (**Repubblica, 2017**).

Se questi studi dovessero essere confermati e corroborati, avremmo le prove scientifiche che l'educazione alla **gentilezza** non è soltanto un ideale sociale, ma un **tassello fondamentale nella promozione del benessere psicofisico** individuale. Sarebbe un sostegno forte a tutti coloro che, noi compresi, ritengono che l'educazione alla gentilezza dovrebbe essere obiettivo prioritario della scuola e della vita in famiglia.

### COACHING CREATIVO: DESIDERIAMO LA GENTILEZZA?

Lo spunto di oggi non è operativo, ma serve a fare chiarezza tra i nostri pensieri. Prima del "buon proposito" di essere gentili (sì, i buoni propositi nel 90% dei casi non vanno mai oltre il proposito!) è necessario domandarci se noi crediamo davvero nella gentilezza.

- **Siamo convinti che la gentilezza possa cambiare il mondo**
- Che possa rendere migliori le nostre vite e quelle dei bambini?
- Siamo disposti a qualche piccolo sacrificio per promuovere e praticare la gentilezza?

Prima di **praticare atti di gentilezza a casaccio** (cit.), come quelli che abbiamo proposto nell'articolo "**Educhiamo alla gentilezza**" è necessario desiderare ardentemente una vita all'insegna della gentilezza. Quindi, proviamo a rispondere alle tre domande qui sopra, prendendoci del tempo, se necessario. Cominciamo a meditare sulla qualità della nostra vita e, soprattutto, delle nostre relazioni con gli altri.

In molti casi, non fatteremo ad individuare tensioni che, abbracciando la gentilezza, potrebbero essere facilmente risolte. Senza però dimenticare di **l'assertività**: la gentilezza dovrebbe nascere dal cuore, ma senza trascurare i nostri bisogni! A volte, è il caso di dirlo, è bene ritagliarci dei momenti "solo per noi", chiudendo la porta agli altri.