

IL 13 NOVEMBRE LA GIORNATA MONDIALE DELLA GENTILEZZA

Contro odio e rabbia riscoprire il valore “terapeutico” della gentilezza

–di **Serena Uccello** | 29 ottobre 2018

In un saggio pubblicato negli Stati Uniti nel 2009 dal titolo *Elogio della Gentilezza*, lo psicanalista Adam Phillips e la storica Barbara Taylor si ponevano un domanda: cosa nella nostra epoca fa apparire così pericolosa la gentilezza? Eppure, riflettevano i due autori, «i piaceri della generosità erano ben noti in passato», tanto che Marco Aurelio, filosofo e imperatore, considerava la benevolenza «la più grande gioia dell'umanità», e con lui «nel corso dei secoli altri pensatori e scrittori». Oggi invece, proseguivano, «molte persone trovano questi piaceri letteralmente incredibili o quanto meno sospetti» al punto che si è creata «un'immagine del sé che è del tutto priva di gentilezza naturale» e si è diffusa la convinzione che «la generosità ci impedirà di avere successo nella vita».

Il movimento mondiale

Nelle aziende, ad esempio, soprattutto se sono organizzazioni complesse, la gestione «gentile» da parte di chi ha ruoli apicali viene vista come «un tratto di debolezza», una fragilità, un nocimento, spiega Cristina Milani, psicologa ed esperta di consulenza per le imprese, che, anche su questo aspetto, ha scritto un libro dal titolo *La forza nascosta della Gentilezza* (Sperling & Kupfer). Milani è pure la fondatrice della onlus svizzera Gentletude e vicepresidente del Movimento mondiale per la Gentilezza (Wkm). Perché sì, esiste un movimento che aggrega diversi Paesi ed esiste una Giornata Mondiale della Gentilezza, in programma ogni anno per il 13 novembre. Si tratta di una sorta di ricorrenza nata per concentrare ed enfatizzare le iniziative predisposte dai movimenti nazionali, ma soprattutto per fare divulgazione.

Un passo indietro: l'idea alla base del Movimento Mondiale per la Gentilezza (Wkm) nasce in una conferenza a Tokyo nel 1997, quando il The Small Kindness Movement of Japan riunisce i movimenti per la gentilezza di tutto il mondo. Il lancio ufficiale del Wkm avviene a Singapore il 18 novembre 2000 in occasione della terza conferenza del Wkm. L'obiettivo, duplice, parte generico - «ispirare le persone verso una maggiore gentilezza» - e poi si formalizza in una dimensione, per quanto ambiziosa, più concreta, ovvero «connettere le nazioni per creare un mondo più gentile».

Ambientalismo e senso civico

In fondo una carta di intenti che spiega il fatto che, nel mondo, ogni movimento ha assunto una declinazione specifica: si va dall'anima ambientalista di quello americano a quella orientata al senso civico del movimento italiano. Fondato infatti nel 2001 a Parma, dopo un viaggio in Giappone, da Giorgio Aissa e da sua moglie Marta, il movimento italiano punta a sostenere la gentilezza «come senso civico, vale a dire rispetto per le regole e solidarietà nei confronti di chi ha più bisogno».

Ed è forse anche grazie a progetti quali la Giornata Mondiale che negli ultimi anni assistiamo a due fenomeni: l'emergere in chiave divulgativa di un corposo filone di ricerche scientifiche che mostrano gli effetti benefici della “gentilezza” sulla salute, in particolare sulla «salute del cervello», e l'evidenza

dell'impatto positivo sulla produttività in azienda. Il punto di partenza, implicito, è la consapevolezza che la gentilezza, tanto nella sfera privata quanto in quella professionale, può essere un tratto, una pratica che possono esseri sollecitati e imparati.

«Sono già diversi anni – spiega Claudio Mencacci, past president della Società italiana di psichiatria – che la gentilezza viene considerata un indicatore della salute mentale. Perché è la condizione per comprendere meglio le speranze e le paure degli individui». È, cioè, il saper essere gentili che determina anche «la nostra capacità di essere empatici, quindi solidali». E qui subentra un altro pezzo di scienza: è dimostrato il rapporto tra l'affettività, la solidarietà e la vivacità del nostro cervello. «Essere gentili, quindi – prosegue Mengacci – più che un dovere è una convenienza».

Come misurare la salute

A casa come in ufficio, l'ascolto diventa una condizione determinante per evitare o risolvere lo scontro e per migliorare i risultati. «La gentilezza – spiega Milani – trasforma la competizione in una molla positiva. Il soggetto cioè passa dal considerarsi “io con me” a percepirsi come “io con te”». Un passaggio spesso non semplice o indolore. Un esempio? Breve auto-test: quando scopriamo un collega in difficoltà usiamo a nostro vantaggio questa difficoltà oppure evitiamo di approfittarne e ci mostriamo solidali, pronti a dare un aiuto? L'esercizio è termometro del grado di “salute” del nostro ambiente lavorativo. Più questo è in “salute”, maggiori sono le possibilità che chi ha ruoli di responsabilità possa agire sulla leva motivazionale per incrementare produttività e risultati.

«Naturalmente la comprensione dell'importanza della gentilezza dipende molto - spiega Milani - dalla dimensione delle aziende. Nelle grandi società in cui l'organizzazione è verticale, molto dipende dal management e dalla proprietà». Un aspetto, questo, in generale ancora abbastanza sottovalutato: «Non dimentichiamo – prosegue Milani – che in azienda le emozioni negative sono contagiose come quelle positive. Purtroppo invece è diffusa l'idea che sorridere, “usare” il sorriso sul lavoro, non sia professionale». Invece «trasmettere l'impressione di essere in grado di organizzare e risolvere mantenendo un atteggiamento sereno, sorridente, aumenta l'autorevolezza», quindi la buona disposizione dei collaboratori. E allora? La soluzione esiste. Alle aziende Milani suggerisce quattro interventi: la consapevolezza di non essere separate dal resto; una leadership sensibile e disposta a partecipare al cambiamento; la consapevolezza di una nuova generazione che desidera il bene comune; il processo in corso di umanizzazione delle aziende.

© Riproduzione riservata