

Dell'importanza Di Dire Grazie E Di Come La Gentilezza Sia Tornata Di Moda

Non solo: fa bene alla salute di chi la compie e a chi la riceve, è un buon esercizio alla felicità e spiana la via al successo, così importante da avere la sua giornata mondiale e app dedicate

DI PATRIZIA SVELTO

21/10/2019



Non posso fare a meno di sorridere quando Cristina Milani mi spiega uno dei suoi esperimenti di **gentilezza**: «Scrievevo bigliettini motivazionali con frasi tipo “Sei bellissima”, oppure “Sarà una giornata stupenda”, andavo in un grande negozio di abbigliamento di Milano e li infilavo nelle tasche dei jeans sugli scaffali immaginandomi la reazione di chi, una volta a casa, li avrebbe trovati». Un altro dei suoi target, racconta, erano le banche svizzere, che lei ingentiliva «abbandonando libri che avevo letto e che mi erano piaciuti».

Milani è anche autrice di un libro, *La forza nascosta della gentilezza*, uscito nel 2017

+ RELATED STORY



Il potere della gratitudine

per Sperling & Kupfer, un long-seller, al quale intende far seguire un manuale intitolato **La gentilezza insegnata a mia figlia**. Ed è la presidente del **Movimento Mondiale della Gentilezza** (a Lugano, c'è appena stata la decima assemblea generale), e la fondatrice di Gentletude, un movimento che si propone di «purificare il mondo dall'aggressività, dall'arroganza e dalla maleducazione». Entrarne a far parte non costa nulla, se non l'impegno a diventare ambasciatore di garbo e positività. «Per aiutarti ti regaliamo una spilla con sopra scritto “gentile più del solito”. La indossi e subito ti senti “obbligato” ad agire di conseguenza». Avverte: «Ma per aprire lo sguardo al prossimo bisogna **rallentare**. Se stai correndo, sei sei immerso nei tuoi pensieri non ti accorgi di chi hai intorno. Un altro aspetto positivo? Vivere qui e adesso è un buon esercizio, ti aiuta anche a relativizzare i problemi, i conflitti».

Gentletude fa capo al World Kindness Movement, fondato a Tokyo nel 1997. Per l'esattezza, il 13 novembre, che, da allora, è diventata la **Giornata mondiale della gentilezza**. Ma di associazioni simili ce ne sono a migliaia. Negli Stati Uniti, a fare da capofila è l'organizzazione RAK, Random Acts of Kindness, che promuove centinaia di iniziative. Come il Matt Kurtz Kindness Award, un premio di 250 dollari (la cifra è simbolica) assegnato ogni anno.

Chiara Ruini, docente di **Psicologia clinica** all'Università di Bologna e presidente della Società italiana di **psicologia positiva**, chiede ai suoi pazienti di compiere un gesto cortese nei confronti di qualcuno che non conoscono almeno una volta a settimana. «Piccole cose come cedere il posto sui mezzi pubblici, lasciare il biglietto del parcheggio pagato sul parabrezza di un'auto a caso». I **benefici**? «Duplici. Chi ha compiuto la gentilezza si sente appagato, chi l'ha ricevuta prova un sentimento di gratitudine. Ed è più propenso a replicare un comportamento simile».

E i risultati di un test pubblicati a marzo sul *Journal of Happiness Studies* proverebbero che basta addirittura il pensiero: due gruppi di persone avevano il compito di fare una passeggiata di 12 minuti, con la differenza che solo ai partecipanti di uno dei due veniva richiesto di augurare mentalmente il bene a tutti quelli che incontravano. Risultò che il gruppo gentile aveva livelli di **ansia** più bassi e di felicità più alti.

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO

Per chi volesse mettersi alla prova esistono guide e manuali di self-help anche online e applicazioni come The Kindness, RAK, Kinditude. «Ma se decidi di agire per il bene degli altri solo perché l'app ti ricorda che è arrivato il momento non otterrai nessun beneficio», spiega Ruini. «Solo la gentilezza autentica porta alla felicità autentica».

Altri studi ancora dimostrano anche che partire da un atteggiamento comprensivo nei confronti di noi stessi è fondamentale. Per esempio, la ricerca condotta di recente dalle università di Exeter e Oxford su 135 studenti. È bastato far ascoltare due registrazioni diverse, una per ciascun gruppo: quelli che erano stati istruiti a un atteggiamento autocritico tendevano a un comportamento meno positivo anche nei confronti del prossimo. E avevano livelli di ansia più alti. Conferma Ruini: «Le persone che soffrono di **depressione**, ma anche di disturbi alimentari come anoressia e bulimia, sono meno inclini a giustificare le fragilità proprie e degli altri. Sono più esigenti e si sottopongono a livelli di stress molto alto. In casi estremi sacrificando persino bisogni primari come il cibo e il riposo».

Un manuale appena pubblicato In Gran Bretagna, *Kindfulness: How to Be Kinder to Yourself and Find True Happiness* della giornalista Caroline Millington, applica i principi della mindfullnes all'auto-gentilezza. Decine di ricerche hanno dimostrato che la loving kindness meditation abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e favorisce il rilascio di serotonina che, viceversa, favorisce il **buonumore**.

In America il 20 per cento delle grandi compagnie offre corsi di empathy training ai dirigenti e, secondo una ricerca, addirittura l'80 per cento dei manager considera l'**empatia** fondamentale per avere successo sul lavoro. Fermarsi un minuto ogni lunedì mattina per chiedere ai propri dipendenti e colleghi com'è andato il weekend è tutt'altro che una perdita di tempo. Nel suo libro *The War for Kindness*, pubblicato lo scorso giugno, Jamil Kaki, professore di psicologia alla Stanford University, cita diversi studi che dimostrano, per esempio, come i costi per le **cure mediche** salgano del 46 per cento in ambienti di lavoro stressanti. E che pur di lavorare in un ambiente più «gentile» molti dipendenti rinunciano persino a essere promossi di grado e a guadagnare di più.

Luca Streri, un passato da broker a Ginevra, ha fondato nel 2014, a Torino, il movimento Mezzopieno. «Ma l'origine di tutto», racconta, «risale al 2005, quando ho cominciato a vivere per lunghi periodi in India e ad assorbire la loro filosofia: gli orientali hanno una visione diversa dalla nostra, evolutiva, basata sulla lentezza, la condivisione». Nei suoi avanti e indietro, Streri comincia a notare comportamenti che prima non vedeva: «Mi resi conto che qui le persone si lamentavano in continuazione, che cercavano un capro espiatorio per giustificare ogni insoddisfazione. Bisognava cambiare il modo di vedere il mondo. Abbiamo inventato il percorso dei 52 passi, come il numero delle settimane che compongono un anno. Ogni lunedì ricevi una newsletter con uno step da compiere. Per esempio, informarti su qualcosa che disapprovi o che non conosci, oppure ritrovarti con gli amici per condividere le cose belle che ti sono accadute. Poi, una volta al mese ci si incontra in gruppo con un coach per confrontarsi sui progressi e le difficoltà».

+ RELATED STORY



Dire, Fare... Ringraziare

Quattro anni fa Mezzopieno e l'associazione Cor et Amor, fondata da Luca Nardi, hanno lanciato i Giochi della gentilezza che, ogni fine settembre, coinvolgono decine di scuole, dalle materne alle medie. «Si tratta di attività basate sul fair play,

spiega Silvia Selo, maestra di scuola elementare che lavora all'istituto comprensivo 58 Kennedy, nel quartiere Scampia di Napoli. «I bambini hanno bisogno di imparare il **rispetto** da subito, devono capire che i problemi non si risolvono con la **violenza**». In pratica? «Per noi insegnanti si tratta di sorridere, accogliere, ascoltare. Per gli alunni, di scambiarsi paroline semplici come "grazie", "per favore". Oppure creare una piccola biblioteca di classe, da cui prendere in prestito un libro, portarlo a casa, leggerlo alla sorellina e al fratello più piccolo».

E se Parma sta lavorando per adeguarsi ai kindness indicator e diventare la prima città gentile riconosciuta dal World Kindness Movement in Italia, sempre l'associazione Cor et Amor e il Movimento Mezzopieno hanno promosso un'altra iniziativa: creare in ogni Comune un assessorato alla gentilezza. Venti i Comuni che, finora, hanno aderito. «Abbiamo già realizzato i parcheggi rosa per le donne incinte», dice Lara Schialvino, assessore ai lavori pubblici di Rivarolo Canavese, in provincia di Torino, la prima ad aver ricevuto una delega alla gentilezza, il 13 giugno scorso. Un piccolo passo per contrastare una politica in generale molto poco propensa al **fair play**. «Faccio parte di una lista civica e sono stata rieletta a maggio. In campagna elettorale abbiamo fatto il possibile per evitare attacchi, polemiche. Mi piace pensare che abbiamo vinto anche per quello».

+ GUARDA ANCHE

L'attesa per il film di Downton Abbey è quasi finita, e il trailer non farà che farvi venire l'acquolina

Clicca sul tuo segno zodiacale

Esmeralda Consulente | Sponsorizzato

Die Schokocreme mit 85 % weniger Zucker. Dafür 3x mehr Protein.

Foodspring® | Sponsorizzato

Dieser Duschkopf für 67 CHF ist die erstaunlichste Erfindung im Jahr 2019

ZenOasis Shower | Sponsorizzato

22 kg leichter - Elisa verrät, wie sie es geschafft hat

foodspring® | Sponsorizzato

Ärzte verraten: "Es ist ein Superkraftstoff für Ihren Darm"

Nutravya | Ergänzungsmittel | Sponsorizzato

Wenn du gerne spielst, ist dieses Strategiespiel ein Muss. Kein Install.

Forge Of Empires - Free Online Game | Sponsorizzato

Natürlich wie nie. Diese Uhren aus Holz und Stein verdrehen im Moment jedem den Kopf.

Holzkern | Sponsorizzato

Ihr Horoskop 2019: Ihre kostenlose Zukunftsdeutung ist fertig

Der außergewöhnliche Chris Abonnement | Sponsorizzato

Abbonati a Elle e avrai la moda più bella del mondo 4 volte al mese. Basta 1 solo click!

| Sponsorizzato

Mini Apparecchi Acustici

audibene | Sponsorizzato

Diese Smartwatch für 98 CHF ist die tollste Erfindung aus 2019

HealthWatch | Sponsorizzato

Mit diesem Trick lernt selbst der größte Faulpelz Englisch

Fast Phrases | Sponsorizzato

Dieses fesselnde Spiel erobert Deutschland im Sturm

Vikings: Gratis Online Spiel | Sponsorizzato

Monica Bellucci foto: in costume a 55 anni ha un fisico pazzesco

ELLE

Stivali moda 2019: le scarpe di Irina Shayk tendenza Autunno Inverno 2019 2020

ELLE

LEGGI ANCHE

da Taboola

Creme anti cellulite: le migliori che funzionano davvero

Borse moda donna 2019: perché si comprano sempre meno it-bag

Cosa significa sognare di cadere nel vuoto

La classifica dei libri più letti di sempre

10 colori di smalto gel tendenza autunno inverno 2019 2020

L'oroscopo del giovedì è l'oroscopo della settimana (dal 5 al 11 settembre) segno per segno

Chi è Sonita Alleyne, la prima donna nera alla guida di un college a Cambridge

Cosa voglio di più di Elle. Non è solo moda.

ALTRI DA

PSICOLOGIA

Quel trucco che ci dava sicurezza

Sognare di cadere nel vuoto

PUBBLICITÀ - CONTINUA A LEGGERE DI SEGUITO

credere in se stessi

Italiani che vanno dallo psicologo

Sognare di cadere nel vuoto

Sono arrabbiata (ma non te lo dico)

Come fossi te

Certi maschi non tollerano stare un
passo indietro

A.A.A. amici cercasi

Ti ho tradito. Col mio bancomat

PSICOLOGIA

EMOZIONI

GIORNATA MONDIALE DELLA GENTILEZZA: 5 GESTI PER FESTEGGIARLA

25 BUONE AZIONI IN VISTA DEL NATALE

LA CAREZZA DELL'ABBANDONO

5 MODI DI DIRE CASTAGNA

5 MODI DI DIRE ARANCIA

5 MODI DI DIRE APPLE



[Beauty](#)

[Magazine](#)

[Lifestyle](#)

[Moda](#)

[Cucina](#)

[Blog](#)

[Showbiz](#)

[Shopping Donna](#)

[Lettera Donna](#)

[Newsletter](#)

[Digital Edition](#)

[Emozioni](#)

[Sposa](#)

[Salute](#)

[Sfilate](#)

[Shopping](#)

[Oroscopo](#)

[Shoppingmap](#)

[VeryCool](#)

[Pubblicità](#)

[Abbonati a Elle](#)

 Hearst Magazines

Italia - Scopri Elle!

Tendenze, ma anche
stile, shopping, beauty.
E ancora libri, cinema
musica, viaggi e
gossip! Il tempo libero
on line non è mai stato
così divertente!

Scopri Elle! Tendenze, ma anche stile, shopping, beauty. E ancora libri, cinema musica, viaggi e gossip! Il tempo libero on line non è mai stato così divertente!

ELLE partecipa a diversi programmi di affiliazione, grazie ai quali possiamo ricevere commissioni per acquisti e-commerce di prodotti fatti grazie a trattazione editoriale sui nostri siti web.

©2019 HEARST MAGAZINES ITALIA SPA P. IVA 12212110154 | VIA ROBERTO BRACCO, 6, 20159, MILANO - ITALY

[Informativa Privacy](#)

[Informativa sui cookies](#)

[Link Utili](#)

[Site Map](#)