

Storie & volti
società | stili | cultura

ilcaffè
Non c'è democrazia senza una stampa libera

Anno XXI
Numero 41

DOMENICA

17
XI
19091 756 24 00
caffè.ch
caffè@caffè.ch

Chi ha un buon rapporto con se stesso solitamente ce l'ha anche con gli altri. Un'ottima premessa per vivere bene in una società in cui le relazioni umane sono fondamentali. Come spiega Vittorio Lingiardi, uno dei più noti psichiatri e psicoanalisti italiani, nel suo ultimo libro *Io, tu, noi*. Vivere con se stessi, l'altro,

gli altri: "Il mondo delle convivenze è inevitabilmente circolare e concentrico. Se non si riesce a dialogare con i molti 'se' che abitano all'interno di noi stessi è inutile sperare di poter un giorno vivere bene con

un'altra persona". E per vivere bene servono le parole giuste. E le parole giuste, spiega sempre Lingiardi, le troviamo raccontandoci, ripercorrendo pezzi interi della nostra esistenza.

per cominciare CONVIVENZE

PATRIZIA GUENZI

Un cammino, non sempre facile, alla scoperta dell'arte della convivenza. Prima con se stessi, poi con gli altri. Se non ci

piaciamo, se predichiamo bene ma razzoliamo male, se non siamo soddisfatti di noi... beh, tutto ciò inficerà i nostri rapporti col prossimo. Perché l'io senza tu, senza noi... ha poco senso.

L'incontro

FEDERICO BASTIANI

“Insegno il potere della gentilezza a cinici e arroganti”

Cristina Milani è psicologa, scrittrice e imprenditrice svizzera. Presidente del World Kindness Movement e fondatrice dell'organizzazione no profit Gentletude Switzerland. Cristina ha trascorso buona parte della sua vita all'estero, ha conseguito un master alla Cornell University in marketing delle comunicazioni ed ha lavorato per undici anni nella "Grande Mela". "Viaggiavo tanto e quando tornavo, in Ticino e a Milano, dove avevo base, notavo un cambiamento. Persone sempre più fredde, ciniche, arroganti. Mancava gentilezza e empatia nella nostra società e così ho pensato di fare qualcosa. È nata Gentletude".

Il 13 novembre si è svolta la Giornata mondiale della gentilezza e per l'occasione Milani ricorda delle semplici regole per avvicinarsi alla gentilezza: fare la cosa giusta, non sprecare tempo, lasciarsi scivolare le emozioni negative e cercare ogni giorno di trovare un nuovo amico. L'associazione Gentletude si occupa di diffondere il concetto dell'empatia perché l'essere umano è fondamentalmente altruista solo che spesso lo dimentica. Organizza convegni come quello che a inizio ottobre ha portato il popolo dei gentili, numeroso, a Lugano per il convegno biennale organizzato dal World Kindness Movement. Inoltre, va nelle scuole per sensibilizzare sul tema.

"Vogliamo avvicinare i bambini alla gentilezza puntando su valori quali la riconoscenza ad esempio". Difficile pensare che la gentilezza sia innata, il detto medioevale "mors tua vita mea" è la prova. "Non è del tutto vero se pensiamo agli studi del neuroscienziato Rizzolatti che già nel 1992 individuò i neuroni specchio ovvero se vediamo qualcuno compiere gesti di altruismo siamo portati a fare lo stesso". Secondo la dottoressa Milani il problema di fondo della nostra società sono il multitasking, disattenti verso il mondo, e la

“**L'EMPATIA È SEMPRE PIÙ DIFFICILE COLTIVARE L'EMPATIA VERSO L'ALTRO, VERSO CHI È IN DIFFICOLTÀ**

fretta. Oggi è già domani e la gentilezza invece richiede tempi lunghi, va coltivata. Il consumismo non ha aiutato a coltivare la gentilezza, siamo impegnati ad accumulare beni o risorse, una società sempre più individualista che dimentica che la vera ricchezza è il tempo.

Alla base della gentilezza, che non è semplicemente il buongiorno e buonasera, c'è l'empatia verso l'altro, un sentimento che è sempre più difficile coltivare. Quando vediamo un mendicante, un extra comunitario in situazione di difficoltà dovrebbe scattare l'empatia. Invece molto spesso la soffochiamo sotto messaggi, slogan (gli immigrati rubano il lavoro, gli immigrati sono un costo per la società...). Lo psicologo israeliano Kahneman nel suo best seller "pensieri lenti e veloci" individua due parti nella nostra mente. Quello che reagisce d'impulso e quello che invece va ad analizzare quel pensiero, modificandolo o avvalorandolo. "Il consiglio che mi sento di dare per evitare questi conflitti interiori che possono bloccare la gentilezza, è fare un'analisi attenta degli stimoli che si ricevono e soprattutto stare lontani da tutto quello che può 'inquinare' il nostro pensiero, come le persone lamentose, negative".

Il World Kindness Movement nasce in Giappone, dove la gentilezza è un'etichetta sociale e Milani, nel suo libro "La forza nascosta della gentilezza", trova molte similitudini fra il Paese del Sol Levante e la Svizzera. "Entrambe basate sul fare, sull'agire e meno sulle emozioni. In Svizzera convivono quattro culture diverse, il 25% della popolazione è straniera, eppure viviamo in pace da settant'anni, com'è possibile? Perché in Svizzera si media molto, si discute. Se pensiamo agli assetti mondiali odierni, la Svizzera è un esempio per tutti".

L'altra storia

“A passo di danza aiuto gli anziani a stare meglio”

CLEMENTE MAZZETTA a pagina 31



Cristina
Milani

Scrittrice, sociologa e imprenditrice, ha fondato Gentletude Switzerland, 53 anni