

di Cristina Milani

Il potere trasformativo della gentilezza



Se potessimo guardare dall'alto il mondo di oggi, il panorama che si spalancherebbe ai nostri occhi sarebbe tutt'altro che idilliaco. Crisi climatica, individualismo sfrenato e iper-competitività ci rendono nervosi, sempre di corsa e assaliti dal pensiero angosciante del futuro. Ma niente panico, l'antidoto è a portata di mano e si chiama **gentilezza**.

La gentilezza ha una natura semplice, eppure viene spesso fraintesa: si pensa che gentilezza siano le buone maniere, la cortesia, la pace o l'amore, ma la sua sostanza è ben più profonda. La gentilezza è **cura e attenzione verso tutto ciò che ci circonda a trecentosessanta gradi**: è il rispetto per gli altri esseri umani e le altre specie, il pianeta che ci ospita e, non per ultimi, noi stessi.

La gentilezza ha una **forza trasformativa dirompente** che cambia il mondo interiore e quello esteriore. È capace di superare le differenze culturali e di genere, di innescare un circolo virtuoso di benessere e positività. Essere gentili **migliora profondamente la qualità della nostra vita**: riduce l'ansia e lo stress, aumenta l'autostima, ci fa sentire più felici e appagati permettendoci di affrontare con più serenità le difficoltà quotidiane.

La mia relazione con la gentilezza ha inizio diciotto anni fa.

In quel periodo, in viaggio continuo tra Milano, New York e Hong Kong, mi capitava spesso di fermarmi a osservare. Non solo fuori dai finestrini degli aerei ad alta quota, ma soprattutto per le strade e tra la gente. Le città continuavano a restituirmi la stessa spiacevole sensazione: una freddezza dilagante.

Le stesse città custodi di caldi ricordi erano diventate **un grigio tessuto urbano senza volto**. Mi sentivo in balia di un'ondata di egoismo, indifferenza e cinismo.

Come spesso accade, le grandi illuminazioni arrivano nei momenti di casualità. E così è stato; davanti a una pizza con gli amici mi venne l'idea: *e se facessi qualcosa per cambiare le cose?*

Così, nel 2011 decisi di provarci. Fondai **Gentletude Onlus a Milano**, seguita poi da **Gentletude Switzerland a Lugano**. Due associazioni no profit con l'obiettivo di promuovere la gentilezza e migliorare le relazioni tra le persone. Entrambe affiliate al più grande **World Kindness Movement (WKM)** nato nel 1997 per connettere le nazioni e creare un mondo più gentile. Il movimento sostiene i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile inseriti nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, considerati le linee guida per diffondere la gentilezza nel mondo a ogni livello.

Tra le prime azioni dell'associazione ci fu la promozione della Giornata Mondiale della Gentilezza. Il 13 novembre 2011 scendemmo nei mercati rionali milanesi a chiedere ai venditori ambulanti cosa significasse per loro la gentilezza. Ci presero per matti. Come dargli torto, eravamo i soli a parlarne! Da allora le cose sono cambiate: lo scorso 13 novembre Milano ha ospitato migliaia di eventi sul tema. Un bel traguardo di cui andare fieri perché abbiamo contribuito a dare dignità al tema nel nostro Paese. La prossima tappa? Creare un hub europeo affiliato al World Kindness Movement (WKM).

Quando ho fatto il primo passo non potevo di certo immaginare che sarei stata scelta come **presidentessa del movimento mondiale** e che sarei diventata **ambasciatrice di gentilezza**. La gentilezza è diventata la via per trasformare la mia esperienza nel mondo. E può diventare anche la tua!

La gentilezza, infatti, è contagiosa. Penserai che, in un mondo come questo, allenarci alle pratiche gentili sia impossibile. Ma gli studi del professore Rizzolatti, famoso neuroscienziato italiano, ci hanno dimostrato il contrario. La gentilezza è innata; il nostro cervello è dotato di "neuroni specchio" che sono il fondamento dell'empatia e ci permettono di vivere le emozioni e le azioni degli altri come fossero le nostre. Dunque, abbiamo il potere di ribaltare le situazioni e permettere a chi è travolto dalle brutture della vita di fare l'esperienza trasformativa della gentilezza.



D'altronde siamo tutti connessi, **siamo parte di una grande coscienza collettiva**: un meccanismo vitale vibrante che ci unisce. Tutti condividiamo la stessa esperienza terrena e, come una reazione a catena, prenderci cura di noi ci permette di prenderci

cura degli altri. Prenderci cura del nostro pianeta ci consente di prenderci cura di noi. La forza nascosta della gentilezza è la linfa che ci mantiene in vita.

In un pianeta in cui le risorse continuano a scarseggiare, agire insieme è un imperativo. Adottare comportamenti come donare oggetti in buono stato invece di buttarli, condividere cibo e oggetti con i vicini, sostenere aziende con modelli di economia circolare possono ridurre l'impatto ambientale negativo. Promuovere la gentilezza e la solidarietà crea una cultura più positiva e collaborativa per una società sostenibile e consapevole.

share:



Articoli collegati

Oltre i limiti, la ricerca della felicità è un viaggio dall'anima gentile

Celebrità, migranti, "intoccabili". In giro per il mondo, la ricerca sociale del Progetto Happiness che trova nella gentilezza una risposta univoca.