

Uno scorcio molto particolare dei tetti di Milano ripresi dall'alto, con le vecchie case e i nuovi palazzi insieme (foto di Andrea Cherchi)



La gentilezza? Fa bene al mondo e alle imprese

Studi e tesi di laurea sui meccanismi innestati dai sorrisi e dalla cortesia
I riflessi delle relazioni sulla salute, sull'umore e anche sulla produttività
Un ambiente positivo, di fiducia e rispetto, porta vantaggi per tutti

di SARA GANDOLFI

La gentilezza è una scelta. E come insegnava lo psicologo americano Wayne Dyer, «se ti viene data la possibilità di scegliere se avere ragione o essere gentile, meglio essere gentile». Il che, non sempre, è il percorso più facile perché la nostra mente presta attenzione soprattutto alle cattive notizie e quando siamo sommersi da stimoli negativi — crisi economica, ambientale, problema dei migranti, pandemia — le persone più fragili faticano a tenersi in equilibrio. «Per sopravvivere in un contesto simile, attivano meccanismi pre-programmati della nostra mente che spingono all'aggressività e alla maleducazione», conferma la psicologa svizzera Cristina Milani, presidente del World Kindness Movement. «La gentilezza è invece attivata dall'empatia cognitiva. Il che significa non solo capire le emozioni degli altri ma anche vedere la realtà come la vedono gli altri, essere "connessi". È fondamentale non farla soccombere alla modalità aggressiva». In tutti gli ambiti: a casa, in famiglia, sul posto di lavoro...

La gentilezza non è dunque un lusso da sfoderare nelle grandi occasioni. È piuttosto un'attitudine innata — come hanno dimostrato gli studi sui neuroni specchio del professor Rizzolatti — che migliora la qualità di vita di tutti. Ancora molto resta da scoprire sui meccanismi biologici innestati da un sorriso o un atto di cortesia e la materia è diventata materia di studio a livello accademico. L'Università della California, a Los Angeles, ad esempio ha aperto il primo Istituto di ricerca interdisciplinare sulla gentilezza (ne avevamo scritto su *Buone Notizie* nell'ottobre scorso). «L'Ucla Bedari Kindness Institute punta ad essere un antidoto all'attuale scenario politico mondiale, denso di violenza e conflitti», aveva affermato Darnell Hunt, decano della facoltà di Scienze sociali. Un'iniziativa che ha stimolato, in Italia, la curiosità di Giampietro Vecchiato, che insegna Relazioni pubbliche al corso di laurea in Strategie di comunicazione dell'Università di Padova. «Da dieci anni studio la relazione medico-paziente nel processo di cura e ho scoperto che la qualità della relazione che si instaura ha forti ricadute sull'esito della terapia — spiega —. Quando ho letto dell'ini-



Napoli, centro storico. La raccolta del cibo durante il lockdown (foto Afp)



Significa capire le emozioni degli altri e anche vedere la realtà come la vedono gli altri, essere connessi

Cristina Milani



È un elemento fondamentale per costruire rapporti efficaci tra le persone, anche sul lavoro

Giampietro Vecchiato

vo, di fiducia e rispetto: le persone si sentono in uno spazio sicuro in cui possono esprimere le proprie idee liberamente. E questo dialogo continuo porta a innovazioni e vantaggi per tutti».

L'empatia

La parola chiave è empatia. Come disse l'ex presidente americano Barack Obama «per uscire dalle crisi bisogna cominciare a vedere il mondo con gli occhi degli altri». Un'impresa tutt'altro che facile, perché la gentilezza non si insegna né si impara. Semmai, è necessario farla rinascere dentro di noi. E da questo punto di vista, sottolinea Cristina Milani, l'emergenza Covid-19 paradossalmente forse ci ha aiutato a riscoprire il valore. «Stiamo seguendo da troppo tempo un paradigma basato sull'individualismo, secondo il quale l'altro non è il mio compagno di viaggio ma il mio antagonismo — spiega la psicologa, —. Da qui nascono una serie di comportamenti negativi: cinismo, maleducazione, violenza... Dobbiamo staccarci da questo paradigma se vogliamo andare avanti. Da un punto di vista evolutivistico, siamo "migliorati" quando abbiamo cominciato a collaborare. L'individualismo non funziona. Tutto ciò che è il prodotto dell'attuale capitalismo, del consumismo, si sta sgretolando. Il paradigma del futuro deve essere quello della gentilezza, della connessione, della positività, dell'altruismo, del pensare "io con te" e non più "io-io". Anche sul posto di lavoro». La sua associazione Gentitude Switzerland (in Italia, dirige una onlus omonima) ha appena lanciato un corso dedicato alla «leadership gentile», per spiegare come la gentilezza possa avere un forte impatto anche sul successo aziendale.

Diventeremo tutti più buoni, come ha ripetuto la retorica da «lockdown»? Non è detto. «L'essere umano è ambivalente: è tanto buono come cattivo — conclude Milani —. Credo però che tante persone si siano rese conto che il modello di vita che abbiamo seguito negli ultimi decenni è molto arido. Passi la vita a rincorrere esperienze per poi ritrovarti alla fine con il nulla in mano. Se è vero che alcuni, succubi della paura, rischiano in questa fase di diventare ancor più aggressivi di prima, sono convinta che siano molte di più le persone che hanno fatto un balzo in avanti nel percorso verso la solidarietà, l'altruismo e la connessione. Io ne ho approfittato per scrivere un Manuale per diventare un ambasciatore della gentilezza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dialogo

Si parlerà di empatia e gentilezza venerdì 12, alle 9.30. In video collegamento con la Sala Buzzati: la psicologa Cristina Milani, presidente del World Kindness Movement, il professor Giampietro Vecchiato e la studentessa Marta Grigoletto



LE STORIE

Sale della Terra: la (bella) lezione di Benevento

Sono partiti da Benevento e dintorni, in pochi anni sono arrivati fino in Salento. Sono gli uomini e le donne della rete di economia civile «Sale della Terra», nata nel 2016 come consorzio tra quattro cooperative («Il Melograno», «Delfini di Terra», «Solidarietà» e «Lentamente») cresciute attorno alla Caritas diocesana diretta da don Nicola De Blasio: protagonista del collegamento che chiuderà il programma Civil Week Lab di giovedì mattina. Oggi il consorzio da lui inventato ha vocazione nazionale e con l'apertura a Lecce di «Sale della Terra Salento» conta attualmente nove consorziate, 243 dipendenti, uno Store, una pasticceria artigianale, un Bistrot, una rete di fattorie

e Orti sociali (che ospitano persone fragili in Budget di Salute), undici Sprar-Siproimi in altrettanti centri conosciuti da tempo come i «Picco Comuni del Welcome». Ed è una rete, anche quest'ultima, che meriterebbe un racconto a parte visto che le località riconosciute in tale definizione (proprio in risposta alla Caritas di Benevento che nel 2017 aveva lanciato il Manifesto «Siete accoglienti con chi arriva?») sono ormai trentadue in tutta Italia, divenute nel frattempo un progetto abbracciato da **Fondazione Con il Sud**: e proprio il consorzio Sale della Terra era stato fra i primi a promuovere la diffusione di quell'appello.

I suoi «prodotti» vanno da quelli agricoli a quelli culturali di turismo esperienziale, fino all'artigianato che negli ultimi mesi si è in parte convertito alla realizzazione di mascherine per l'emergenza Covid. Ma il vero prodotto di «Sale della Terra» è la coesione sociale che si crea non solo nei territori ma tra le persone e i territori, soprattutto quelli dei piccoli borghi a rischio spopolamento. Tutte le sedi e tutte le terre sono abitate, lavorate, amate, curate da persone in situazioni di fragilità: che di quelle terre, alla fine, diventano invece la forza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Economia

Il video del consorzio Sale della Terra presenta il progetto «Albergo diffuso» realizzato a Campolattaro (Benevento): ne parlerà al pubblico di Civil Week Lab il presidente del consorzio Angelo Moretti, alle 10 di giovedì 11 giugno

Rooffio e Shade, Hip Hop e sport per beneficenza

Risultati delle loro partite non si misurano in gol, ma pesano molto di più: per esempio hanno rifornito di materiale sportivo per un anno la squadra degli Specials inclusivi dell'oratorio di Lainate, oppure hanno contribuito all'acquisto di attrezzature per la casa di accoglienza disabili di Galliate, per restare in Lombardia; oppure hanno finanziato un anno di scuola di musica per i Villaggi dei Bambini di Vicenza, o hanno raccolto aiuti per la onlus Sportabili di Predazzo in Trentino. Sono queste solo alcune delle cose che hanno fatto negli ultimi due anni i ragazzi della Nazionale Hip Hop: un progetto di charity legato al calcio che coinvolge alcuni dei principali rapper e produttori del panorama nazionale, da Shade a Junior Cally, da Eddy

Veerus de Il Pagante a Edo Fendy, da Strano dei Gemelli Diversi a Rooffio, e altri ancora.

Di se stessi dicono - e racconteranno venerdì al pubblico di Civil Week Lab, con Shade in collegamento live - che «la Nazionale Hip Hop ha fatto evolvere il concetto di charity legata allo sport e alla musica coinvolgendo direttamente i propri fan a giocare settimanalmente con loro, donando il fee del campo in beneficenza». Il loro presidente Michele Michelazzo spiega che «la crisi come capita in certi casi ha rappresentato per la NHH un'opportunità: già partner della Fondazione di Comunità di Milano, ha sposato la sua campagna #MilanoAiuta (vedi più avanti a pagina 23, ndr) creando il #Play2GiveAtHome e invitando i fan a giocare partite a Fifa 20 con il sistema Pro Club - in cui ogni giocatore è pilotato da un singolo uomo - sulla piattaforma pubblica Twitch. Il telecronista Roberto Marchesi ha commentato ogni singolo match dei 25 che la Nazionale Hip Hop ha giocato in meno di due mesi contro le squadre di pro club di ragazzi da tutta Italia superando i 1500 euro raccolti. Un'altra forma di solidarietà attiva. E una in più per una comunità composta da fan e artisti dell'Hip Hop, in questo caso raccolti attorno allo sport, che cresce ogni giorno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nazionale

L'appuntamento è per venerdì 12 alle 17,30: nell'ambito della sezione di Civil Week Lab dedicata a sport e bellezza, dopo un video sulla Nazionale Hip Hop, sarà in collegamento live il rapper torinese Shade, alias Vito Ventura, artista di punta della squadra

Il Terzo settore di Palermo (non) è un film

Da Ballarò a Sciacca, da Gela alle Madonie. Dai quartieri delle grandi città ai piccoli comuni dell'entroterra. Un unico fronte dalle mille sfaccettature contro il Covid-19. Così si presenta il volontariato del Terzo settore della Sicilia occidentale in piena emergenza pandemia. Una costellazione di tanti interventi, tante storie, tanti gesti. Il Cevso - Centro servizi volontariato di Palermo - ha pensato di raccontare questa esperienza straordinaria con un ciclo di «cronache dal fronte».

L'idea era quella di realizzare dei cortometraggi che facessero entrare nelle emozioni, nella passione, nelle energie messe in campo da coloro che hanno retto l'urto

della profonda crisi sociale che si è aperta. Ed è così che è nata «Covid-19. Cronache dal Terzo settore», la miniserie prodotta dal Csv di Palermo e firmata da Nino Sabella. Due i video già pubblicati: *Volontari a Ballarò*, sugli aiuti alimentari nel centro storico di Palermo; e *Proteggere l'altro*, sulla realizzazione di mascherine artigianali da distribuire gratuitamente (a questo sarà dedicato il contributo previsto per venerdì mattina nel palinsesto di Civil Week Lab). Altri due quelli in preparazione: il primo sul sostegno scolastico ai bambini delle famiglie povere chiamate a fronteggiare la didattica a distanza; il secondo sull'ascolto telefonico di quanti hanno vissuto in modo «drammatico» l'isolamento da lockdown. Tutte cronache di questi tempi, presenti su www.cevso.org oltre che su Youtube, per non dimenticare e soprattutto per evitare che domani tutto ritorni come era prima: una serie di testimonianze per mostrare la precarietà del nostro sistema socio-economico e rivendicare l'importante contributo di idee, progetti, strategie operative che i volontari del Terzo settore possono offrire rispetto ai nuovi scenari in arrivo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Racconto

È dedicato all'importanza non solo del mettere in atto ma anche del «far conoscere» le buone pratiche il contributo del Csv Palermo al palinsesto di Civil Week Lab: il video della serie «Cronache del Terzo settore» è in programma venerdì alle 9,30