



Comportamento

CONVIENE SEMPRE ESSERE GENTILI

La gentilezza rende i rapporti umani più facili e più piacevoli, neutralizza l'aggressività degli altri e facilita l'apprendimento e l'educazione dei bambini. Fa anche bene alla salute: abbassa il rischio di ictus e infarti *di Andrea Porta*

Alcuni anni fa la cittadina di Gavardo, nel Bresciano, era balzata agli onori della cronaca per un ordine di servizio rivolto ai dipendenti comunali: gli impiegati erano stati obbligati formalmente a salutare con un "buongiorno" o un "buonasera" sindaco e superiori, sempre alzandosi in piedi. Un provvedimento che

aveva fatto discutere: «I dipendenti comunali», aveva dichiarato la Cgil di Brescia, «non sono soldatini. Se trattati come esseri umani, di certo non mancheranno in cortesia e gentilezza».

Il Comune si era difeso: la norma voleva essere un invito alla consapevolezza che un sorriso non costa nulla, soprattutto in tempi così

poco attenti all'educazione e mirava a promuovere la gentilezza nei confronti degli altri.

Basta disattenzione

Questa tendenza è sempre più evidente e lo notano anche gli psicologi. Nel recente *La gentilezza che cambia le relazioni* di Lorenzo Canuti e Anna Maria Palma [\(Franco Angeli\)](#)



TROVIAMO IL TEMPO In un'epoca caratterizzata dalla velocità e dalla fretta, la scusa della mancanza di tempo è quella che invociamo più spesso per giustificare comportamenti sbadati e irrispettosi nei confronti degli altri. La scienza sostiene che è ora di invertire la rotta: è in gioco la qualità della nostra vita come individui e come soggetti sociali.

GETTY - JIPA

gli autori registrano un fenomeno: la crescita di una condizione psicologica chiamata "disconferma", ovvero la tendenza di molti a ignorare, per disattenzione o maleducazione, il bisogno degli altri di essere accettati e di veder confermate le proprie qualità. Così ad esempio ci dimentichiamo di ringraziare, di sorridere alle battute degli altri e ci mostriamo freddi

e disinteressati nelle conversazioni. Da un lato questo dipenderebbe dai ritmi della nostra vita: «La società va sempre più veloce e c'è sempre meno tempo per badare alle relazioni», spiega ad *Airone* Piero Ferrucci, psicoterapeuta e autore di *La forza della gentilezza* (Mondadori). Così le conversazioni si fanno sempre più frettolose e siamo disattenti agli

altri: «Non a caso oggi è diventato normale non rispondere ai messaggi e alle mail». Gli stessi Canuti e Palma confermano l'opinione di Ferrucci: ad *Airone* dicono che «talvolta si afferma di non aver tempo, coltivando così un atteggiamento orientato alla fretta e alla disattenzione». Eppure c'è così bisogno di più gentilezza che questa dote ormai rara è

Comportamento



*Sii gentile quando possibile.
È sempre possibile
(Dalai Lama)*

da anni protagonista di una giornata dedicata: il 13 novembre di ogni anno si celebra infatti la **Giornata mondiale della gentilezza**, promossa dal World Kindness Movement, nato a Tokyo nel 1988. Da allora la data è un vero evento: a Londra si festeggia con sette giorni di buone azioni verso amici, colleghi o semplici sconosciuti, mentre negli Stati Uniti si fanno acquisti solidali per i meno fortunati.

Sii gentile al lavoro! Guadagnerai di più

✓ Secondo una ricerca di Timothy Judge dell'Università di Notre Dame (Usa), **le persone più gentili sono meno soggette a licenziamenti in quanto più gradevoli**. Da uno studio di Jonathan Bohlmann della North Carolina State University (Usa), invece, è emerso che un capo che tratta i colleghi con equità, gentilezza e considerazione ottiene risultati migliori in termini di lavoro di gruppo. E tutto ciò si ripercuote in termini economici: **essere ben disposti verso gli altri, spiegano gli psicologi, ci rende lavoratori di successo e in ultima analisi contribuisce a crescita di livello gerarchico e di compensi**. Perciò è utile lasciare spazio alla gentilezza: «Il tempo dedicato ai rapporti umani e all'ascolto fra l'altro è tempo utile alla manutenzione e alla cura dei propri bisogni», aggiungono Canuti e Palma. Anche uno studio del 2010 condotto da James H. Fowler e Nicholas A. Christakis dell'Università della California (Usa) aveva dimostrato come gli atti di gentilezza creino un clima di cooperazione.



Fa bene al cuore

Essere ben disposti verso il prossimo fa anche bene al cuore: le probabilità di ictus e infarto aumentano infatti in coloro che hanno un temperamento aggressivo. A dimostrarlo è uno studio italo-americano del National Institute on Aging di Baltimora: su 5.614 soggetti di età compresa fra i 14 e i 94 anni, quelli dotati di un temperamento più competitivo tendevano a sviluppare più facilmente un ispessimento delle carotidi con maggiore rischio di patologie cardiache. Ma c'è anche un risvolto sulla salute psichica: le Università di Oxford e Bournemouth (Regno Unito) hanno condotto un'indagine su 400 articoli pubblicati su questo tema arrivando alla conclusione che la gentilezza verso gli altri aumenta anche il nostro benessere psicologico percepito.

Aiuta a evitare i litigi

Il valore della gentilezza è particolarmente evidente in caso di scontri e litigi con il prossimo: «La gentilezza non consente di evitarli, ma permette di scegliere di non litigare», continuano Canuti e Palma. Essere gentili, però, non equivale a fare finta di niente per evitare il conflitto, anzi: «Si considera cosa sta avvenendo, si diventa consapevoli del proprio punto di vista e di quello degli altri e si sceglie di andare al di là del litigio imme-



Dietro un'eccessiva gentilezza può nascondersi l'insicurezza

✓ Spesso le persone sempre disposte a fare di tutto per gli altri hanno un profondo bisogno di approvazione: dietro la gentilezza si nasconde insicurezza. **Occorre invece dosare la disponibilità per gli altri, senza temere di opporre un rifiuto quando serve:** «La paura di ferire l'altro è infantile», dice il psicologo Paolo Ragusa, autore di *Imparare a dire no* (Bur). «Deriva da un'età in cui pensavamo che il nostro comportamento avrebbe determinato l'amore o il disamore degli altri, in particolare quello di nostra madre, verso di noi».

diato». Così, ad esempio, negli scontri potremmo sforzarci di chiedere scusa, magari sorridendo. In questo modo chi ci aggredisce resterà spiazzato e finirà col cambiare registro, evitando un'escalation di aggressività dannosa e inutile. In fondo, è proprio questo atteggiamento, capace di mitigare la violenza, ad aver permesso l'evoluzione umana: «**La gentilezza intesa come empatia, cooperazione e cura reciproca**», dice Ferrucci, «è uno strumento importante del nostro equipaggiamento evolutivo: solo con l'aggressività il genere umano si sarebbe estinto». Questa qualità è infatti radicata in noi e in tutti i mammiferi, che non a caso si prodigano in cure e in tenerezze verso i propri cuccioli.

La gentilezza è la catena d'oro con la quale la società viene tenuta insieme (Goethe)

È preziosa nell'educazione

Per questo la gentilezza è utile anche nell'educazione dei bambini: «I più piccoli, sensibili e sempre pronti all'apprendimento, devono poter beneficiare di esempi di gentilezza intorno a loro: da parte di insegnanti e genitori prima di tutti», dicono Canuti e Palma. Educare i bimbi a questo atteggiamento ha un impatto positivo sulla loro psiche e sulle relazioni so-

ciali con gli altri: lo ha dimostrato uno studio pubblicato nel 2012 da *Plos One* e condotto dalle Università della British Columbia (Canada) e della California (Usa) su 400 bambini tra i 9 e gli 11 anni di una scuola elementare di Vancouver, in Canada. Dopo averli suddivisi in due gruppi, i ricercatori hanno dimostrato che quelli a cui era stato chiesto di compiere atti di gentilezza diverse volte al giorno (come regalare una merendina) con il tempo diventavano più popolari, guadagnando persino nuovi amici. «Aumentando i livelli di gentilezza a scuola», ha detto la coordinatrice della ricerca Kimberly Schonert-Reichl, «crescono fiducia e collaborazione e questo può prevenire il bullismo».

5 regole per imparare a essere gentili

✓ Secondo Antonino Ferro della Società psicoanalitica italiana (Spi) ci sono 5 semplici regole per imparare una giusta gentilezza:

- 1** Ascoltiamo gli altri ed evitiamo così di imporre il nostro pensiero.
- 2** Riflettiamo sulle parole e sui pensieri degli altri.
- 3** Offriamo le nostre soluzioni e i nostri punti di vista con garbo, e senza mai imporci.
- 4** Ascoltiamo i desideri e cerchiamo di capire le aspettative degli altri, cercando di esaudirli.
- 5** Dedichiamoci a qualche piccolo gesto di gentilezza: offriamo qualcosa a qualcuno, ad esempio, senza aspettarci nulla in cambio.

