

La signora della gentilezza: «La insegno nelle aziende»



Cristina, ex consulente: non è solo questione di etichetta, può aumentare la produttività

«Molti pensano che la gentilezza sia cortesia, dire buongiorno o buonasera, ma è molto di più: è una forma di cura e attenzione agli altri che richiede anche molto impegno. E che però aiuta a vivere meglio». Cristina Milani, 50 anni, svizzera originaria del Canton Grigioni, per vent'anni è stata consulente nel mondo della comunicazione, con un lavoro che la portava da New York e Singapore. Oggi ha votato la sua vita alla gentilezza («Per me è una droga» dice con un sorriso): la insegna nelle scuole e nelle aziende, guida la Onlus elvetica Gentletude che si propone di diffondere questo atteggiamento come stile di vita ed è vicepresidente del «World Kindness Movement» che ieri ha celebrato la Giornata Mondiale della

Gentilezza.

Le lezioni

«Portiamo le nostre lezioni anche nei luoghi di lavoro, perché la gentilezza, oltre a migliorare la qualità del tempo passato in azienda, rende le interazioni più efficaci – spiega –. Essere gentili aumenta la produzione di serotonina, l'ormone della felicità, quindi facilita i contatti sociali e aumenta la collaborazione».

«Io insegno soprattutto metodi per gestire le proprie emozioni. Essere gentili significa essere attenti agli altri, e questo è possibile solo se si è in contatto con se stessi. Tutti noi abbiamo un fardello che ci portiamo dietro ed è quello che ci può rendere scortesie con gli altri» aggiunge.

Non a caso il primo principio del manifesto della gentilezza è «vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti». Subito dopo c'è l'abc della cortesia «essere aperti verso tutti: salutare, ringraziare e sorridere» e poi «lasciare scivolare via le sgarberie e abbandonare l'aggressività».

Scelta di vita

Cristina Milani li ha adottato anni fa. «Ogni volta che tornavo da un viaggio, dopo tutti quegli incontri con sconosciuti, vedevo gli amici e finivamo sempre a lamentarci della stessa cosa: il menefreghismo generale, la freddezza dei rapporti. A un certo punto abbiamo deciso che dovevamo provare a fare qualcosa, nel nostro piccolo», racconta.

«Da quando sono gentile anche gli altri sono semper gentili con me – assicura –. Trovo sempre qualcuno che mi dà un dono inaspettato: un gesto, una parola». Non è un atteggiamento che si limita ai rapporti con il prossimo umano: «Ma una necessità che riguarda tutti gli aspetti del nostro stare al mondo: dal rispetto per il pianeta in cui viviamo a quello per gli animali».

Ieri Gentletude ha festeggiato la Giornata mondiale della gentilezza a Milano, con un canto terapeutico. «Ma ognuno può portarne un po' nel mondo: bastano un abbraccio o un saluto. Poi si sta meglio»