

# Fortemente gentili

Altruismo, cortesia e attenzione verso il prossimo migliorano noi stessi e l'ambiente nel quale viviamo. Proviamoci, costa come un caffè.



**I**l «caffè sospeso» (o *café suspiro*) è un'antica tradizione napoletana che consiste nel prendere un caffè al bar e pagarne due, in modo da offrirne uno all'avventore successivo, chiunque esso sia. Una consuetudine che si è poi diffusa nel mondo, mantenendo inalterate quelle caratteristiche di cortesia e casualità che la rendono così accattivante. È il fascino contagioso della gentilezza, lo stesso che ci viene restituito dalla massima *Practice random kindness and senseless acts of beauty* coniata nel 1982 dalla scrittrice americana Anne Herbert. Traducibile all'incirca come «Pratica la gentilezza non premeditata e commetti atti di bellezza gratuiti», questa espressione è stata fonte d'ispirazione per molte persone, dando origine a organizzazioni caratterizzate da un comune sentire: essere gentili.

## Cortesi (anche in Ticino)

La più grande di queste associazioni è il *Movimento mondiale per la gentilezza* (*The World Kindness Movement*), fondato a Tokyo nel 1997, che ha come scopo quello di promuovere un'attitudine più cortese, fra gli individui e le nazioni. La Svizzera, rappresentata dall'organizzazione no profit *Gentletude*, con sede a Lugano, è molto attiva all'interno del WKM: l'attuale presidentessa è Cristina Milani, psicologa e autrice di *La forza nascosta della gentilezza* (Sperling & Kupfer, 2017). Per quanto riguarda l'attività «in loco», *Gentletude* organizza eventi volti a sensibilizzare la collettività su questa importante tematica, adoperandosi in particolare nelle scuole per «allenare» l'intelligenza emotiva

dei ragazzi e contrastare quei fenomeni di bullismo (cyber o meno) di cui tristemente si continua ad avere notizia. Adottare una condotta gentile, infatti, non è semplicemente questione di forma – le cosiddette «buone maniere» – ma di sostanza: si tratta di ampliare il proprio punto di vista fino a includere quello dell'altro, attivando quelle capacità di riconoscimento empatico che abbiamo in dotazione (i famosi «neuroni-specchio») e che ci permettono di affinare la nostra comprensione del mondo. Come sintetizzava il reverendo John Watson (1850–1907) in un aforisma spesso (ed erroneamente) attribuito a Platone: «Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile».

Oltre a renderci più «intelligenti», praticare la gentilezza migliora il grado di benessere psicologico, come per esempio ha evidenziato una ricerca condotta nel 2010 da Buchanan & Bardi su un campione di ottantasei soggetti: fare cose gentili e/o nuove migliora in maniera sensibile la qualità della vita così come viene soggettivamente percepita.

## Ci guadagnano tutti

Essere testimoni di un comportamento gentile stimola la produzione di ossitocina, un ormone che esercita effetti positivi sull'apparato cardio-circolatorio, oltre che sulla nostra autostima. Una gentilezza data o ricevuta incrementa inoltre il tasso di serotonina, un antidepressivo «auto-prodotto» a livello cerebrale, e stimola il rilascio di endorfine, potenti antidolorifici naturali. Al contempo, la cortesia diminuisce il tasso di cortisolo («l'ormone dello stress») con variazioni fino al 23%, esercitando un'azione antiossidante che rallenta il processo d'invecchiamento. Essere gentili è dunque un'attitudine che comporta beneficio tanto a noi quanto agli altri: «Il mondo che immaginiamo è semplicemente più gentile», si legge sul sito di *Gentletude*. «La gentilezza è un elemento distintivo, un indicatore di benessere della società». Ed è bello pensare di potere contribuire personalmente, quotidianamente, a questa evoluzione.

## COSA DICONO I RICERCATORI



Il comportamento di cura e l'attenzione verso il prossimo rientrano fra le acquisizioni più recenti, in senso filogenetico, della nostra specie: sono prerogative che consentono una forma di adattamento più avanzata ed efficiente, un po' come quando nei videogame si passa al «livello successivo». Il neuroscienziato Stephen W. Porges ha proposto nel 1994 la «Teoria Polivagale», secondo la quale il sistema nervoso autonomo ricapitolerebbe l'evoluzione dei vertebrati, essendo costituito da sottosistemi risalenti a tre distinte fasi evolutive: il circuito ventro-vagale è presente solo nei mammiferi ed è quindi relativamente «nuovo». Negli esseri umani, questo circuito innerva il viso, la laringe e il cuore, modula gli stati affettivi e il comportamento sociale, è coinvolto nella mimica e nella regolazione della voce. Esercita inoltre un'azione regolatrice sulla reattività del sistema simpatico e delle risposte legate alla difesa («attacco e fuga») attraverso comportamenti sociali che prevedono il contatto e l'interazione con l'altro. In quanto tale, è sotteso al Sistema di ingaggio sociale (SIS) che è il fondamento «biologico» della comunità.

## La Giornata mondiale della gentilezza

Viene celebrata il 13 di novembre. La si può festeggiare collettivamente, per esempio partecipando a un flash mob, oppure privatamente, con un gesto di cortesia (magari anonimo). Ma non c'è bisogno di attendere il giorno designato per essere gentili: fa scuola il sito di social news *Reddit*, che da qualche anno ha istituito una pagina chiamata «Random Acts of Pizza - Restoring faith in humanity» (Atti di pizza gratuiti - Per ristabilire la fiducia nell'umanità): gli iscritti possono far recapitare una pizza a chiunque ne faccia richiesta oppure come forma di ringraziamento.