

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

Vivere sano

e belli

DIETA *Kale*

PERDI FINO A 3,5 KG
IN 7 GIORNI CON
IL CAVOLO CHE
PIACE ALLE STAR

METALLI NEL PIATTO

Non solo mercurio
e non solo nel pesce.
Quali sono i cibi a rischio

Senza punturine
Con Prx-t33 un
trattamento antiage
a base di sostanze
rigeneranti

Stitichezza

DIPENDE DA COME MANGI O
È PSICOSOMATICA? SCOPRILO
CON LA NOSTRA "MAPPA"

DALL'ULTIMO CONGRESSO

pressione *alta*

le novità che riguardano i valori
di riferimento e le cure più attuali

Sul divano...

... PUOI FARE
GINNASTICA!
5 ESERCIZI
ADATTI A TUTTI

OMEOPATIA E FITOTERAPIA

Queste due medicine
hanno in comune
alcune piante
contro dolori, ansia e
malanni di stagione

Occhio secco

SE L'ACIDO
IALURONICO NON
BASTA, STAI LONTANO
DAI 6 COLPEVOLI

MACCHIE

Rosse, rosa, bianche
marroni... è adesso
che compaiono
le soluzioni

Anno 27 - numero 45 - P.I. 2/11/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M



Sembra strano, ma questo atteggiamento è un **valore personale, sociale e anche economico**. Vediamo perché

Ecco una data da segnarsi: 13 novembre. In questo giorno, dal 1998, si celebra la Giornata mondiale della gentilezza. Una buona idea o un'iniziativa inutile? Prima di rispondere, riflettiamo: sappiamo davvero in che cosa consiste la gentilezza? Lo abbiamo chiesta a Cristina Milani, presidente del World kindness movement e autrice del libro "La forza nascosta della gentilezza", e allo psicoterapeuta e life coach Francesco Attorre, che ci hanno spiegato anche perché fa bene in ogni ambito.

SINCERO INTERESSE VERSO L'ALTRO

Molto spesso si confonde la gentilezza con la buona educazione o la cortesia, ma non è solo questo.

★ «Questi aspetti, di certo, ne fanno parte. Ma sono la forma, non la sostanza» commenta Cristina Milani. «A me piace pensarla come l'ha definita il sociologo Francesco Alberoni, "una limpida predisposizione verso l'altro", per poi portare avanti il concetto che ho adottato da anni: attenzione e cura a 360° verso l'altro e l'ambiente, partendo da noi stessi».



ESSERE GENTILI?
conviene

UNA VIRTÙ CHE PUÒ CONQUISTARE

può imparare a essere gentili? Si tratta di un percorso, che non è così facile come alcuni potrebbero credere. Si parte sempre da se stessi, allenandosi, giorno dopo giorno, ricordandosi chi si è, quali obiettivi vogliono raggiungere, in quale direzione» afferma Milani. Secondo alcune ricerche, dedicarsi all'esercizio della gentilezza autentica è anche un modo per ridurre la quantità di stress e abbassare la probabilità di correre in disturbi cardiovascolari.

SI INIZIA CON SE STESSI

Per essere gentili con gli altri bisogna farlo con se stessi. Questo vuol dire esercitare il pensiero critico senza stancarsi di chiedersi quali aspetti di sé si possono migliorare. Solo così, spiega Milani, si potranno osservare le quattro regole dell'amabilità, che sono:

- NON CRITICARE
non cercare di immaginare il perché un'altra gente fa quello che fa;
- NON CONFORMARSI
non pensare al pensiero comune, ma osservare e approfondire ciò che non si è compreso;
- NON DEMOTIVARE
non svalutare gli altri, ma sostenerli, valorizzarli, validarli e se siamo stati criticati, opportuni con qualcuno chiediamogli scusa;
- NON SUBIRE
non cercare di eliminare, grazie al dialogo costruttivo, tutto ciò che può minuire un rapporto, portando il focus su come ci sentiamo senza accusare chi ci ha fatto sentire quel modo.

AL LAVORO l'applicazione ideale

Sul lavoro, è fondamentale che la gentilezza sia presente a ogni livello: tra colleghi; da parte di ogni dipendente nei confronti del management e viceversa; nelle relazioni con i fornitori, i clienti, i collaboratori e tutte le altre figure con cui si entra in contatto; nei confronti del luogo, iniziando dal rispetto degli spazi e degli arredi. In base al proprio ruolo, per esempio, si dovrà rendere la propria postazione piacevole, o progettare spazi di lavoro confortevoli e funzionali.

«Tutto deve essere gentile, anche la scrivania alla quale ci sediamo ogni giorno» sottolinea l'esperta. Recarsi in un ufficio dai tratti amabili aiuta a predisporre meglio nei confronti degli altri.

Migliora la qualità delle relazioni

Molti sono diffidenti nell'applicare la gentilezza sul luogo di lavoro, perché pensano possa essere percepita come una remissività o passività di cui i colleghi e il capo potrebbero approfittare. «Questi due aspetti presuppongono che si riconosca all'altro il potere di decidere anche per noi e di condizionarci. L'uso della gentilezza, invece, è il contrario: è **consapevolezza del valore di sé e dell'altro**, è l'empatia che permette di comprendere che l'altro non è malevolo, ma ha qualità diverse dalle proprie, che vanno valorizzate e non sminuite» fa riflettere Francesco Attorre.

«Ed ecco due dei primi benefici della gentilezza: una migliore qualità delle relazioni e un clima di lavoro confortevole.

Anche l'azienda ci guadagna

«Le aziende già orientate a un atteggiamento "gentile" nei confronti dell'ambiente di lavoro, del pianeta e dei dipendenti hanno dimostrato che **tutti questi benefici arrivano**. Hanno più follower sui social e oggi è importante anche questo aspetto. Le imprese, poi, sempre nell'ottica della gentilezza, avendo più capitali, possono offrire più servizi sul territorio, come asili o altro, che possano essere utile a rimanere al lavoro senza preoccupazioni. Inoltre, hanno **un tasso di turnover bassissimo**», conclude Milani. Infine, se si sta bene nel luogo di lavoro non si porteranno a casa frustrazioni e lamentale, e questo andrà anche a vantaggio della vita familiare.

Permette una sana competizione

La gentilezza con i colleghi e con il capo non va confusa con l'amicizia. «Il lavoro ha regole definite: rendere l'ambiente amabile **non vuol dire andare oltre**. Nell'amicizia i ruoli possono essere scambiati, sul lavoro no. Quando si applica la gentilezza si ha ben presente chi si è, che cosa si vuole ottenere, dove si vuole andare. Se si è gentili, competere significa **andare tutti nella stessa direzione** per raggiungere l'obiettivo comune» afferma Attorre.

«La gentilezza permette una sana competizione di squadra, non nel senso comune che prevede di "far fuori" il collega credendo di avere più possibilità di essere notati dagli occhi del boss. Tanto è vero che uno studio dell'università parigina di Notre Dame ha fatto emergere che gli atteggiamenti gentili **abbassano la probabilità di essere licenziati**.

Stimola la creatività e rende più produttivi

Se si applica la gentilezza in ogni ambito lavorativo, i benefici ricadranno positivamente sia sui dipendenti sia sull'azienda.

«Tra i vantaggi, concordano i due esperti, si può notare un aumento della produttività e della creatività dei lavoratori, perché si sentono più **liberi di esprimere se stessi**, sapendo di avere un valore e che questo valore sarà tenuto in considerazione dai colleghi e dal capo.

«Così facendo, l'azienda crescerà, avrà maggiori ricavi e, dunque, la possibilità di offrire uno stipendio più alto ai suoi dipendenti o dei benefit in più.

amabile

È IL MIGLIORE
SINONIMO
DELL'AGGETTIVO
"GENTILE"

→ LA GENTILEZZA È LA PREZIOSA QUALITÀ

DI UN ANIMO DAVVERO IN PACE CON SE STESSO

Servizio di Antonella De Minico.
Con la consulenza di Cristina Milani, presidente del World kindness movement, e del dottor Francesco Attorre, medico, psicoterapeuta e life coach a Roma e a Bari.