

ESPERIENZE  
PIACERI  
PASSIONI

# .lifestyle



Verrazano Bridge  
Il magico momento  
della partenza

**Metropoli sportive**  
Italiani di corsa  
fra le strade  
di New York: in  
3.500 si preparano  
alla maratona

Appassionati e professionisti  
in gara tra i 53 mila podisti  
che domenica prossima  
affronteranno l'evento sportivo  
di massa più importante al mondo

— Riccardo Barlaam a pagina 14



Iscriviti alla newsletter.lifestyle  
Tutte le news della settimana  
in un unico appuntamento  
ilssole24ore.com/lifestyle

.professioni .casa — LUNEDÌ .export — MARTEDÌ .lavoro — MERCOLEDÌ nòva.tech — GIOVEDÌ .marketing — VENERDÌ .moda — SABATO .lifestyle — DOMENICA



La coppia di cioccolato. Una delle "statue viventi" al tradizionale festival che riunisce nel piccolo comune vallone di Marche-en-Famenne, a giugno, artisti di strada provenienti da tutto il mondo

**A casa e in azienda.** Marco Aurelio la considerava la più grande gioia dell'umanità, oggi se ne riconoscono gli effetti benefici sulla salute del cervello e sulla produttività

## Meglio la gentilezza

Serena Uccello

In un saggio pubblicato negli Stati Uniti nel 2009 dal titolo *Elogio della Gentilezza*, lo psicanalista Adam Phillips e la storica Barbara Taylor si ponevano un domanda: cosa nella nostra epoca fa apparire così pericolosa la gentilezza? Eppure, riflettevano i due autori, «i piaceri della generosità erano ben noti in passato», tanto che Marco Aurelio, filosofo e imperatore, considerava la benevolenza «la più grande gioia dell'umanità», e con lui «nel corso dei secoli altri pensatori e scrittori». Oggi invece, proseguivano, «molte persone trovano questi piaceri letteralmente incredibili o quanto meno sospetti» al punto che si è creata «un'immagine del sé che è del tutto priva di gentilezza naturale» e si è diffusa la convinzione che «la generosità ci impedirà di avere successo nella vita».

**Il Movimento mondiale**

Nelle aziende, ad esempio, soprattutto se sono organizzazioni complesse, la gestione «gentile» da parte di chi ha ruoli apicali viene vista come «un tratto di debolezza», una fragilità, un nocumendo, spiega Cristina Milani, psicologa ed esperta di consulenza per le imprese, che, anche su questo aspetto, ha scritto un libro dal titolo *La forza nascosta della Gentilezza* (Sperling & Kupfer). Milani è pure la fondatrice della onlus svizzera Gentletude e vicepresidente del Movimento mondiale per la Gentilezza (Wkm). Perché sì, esiste un movimento che aggrega diversi Paesi ed esiste una Giornata Mon-

diale della Gentilezza, in programma ogni anno per il 13 novembre. Si tratta di una sorta di ricorrenza nata per concentrare ed enfatizzare le iniziative predisposte dai movimenti nazionali, ma soprattutto per fare divulgazione.

Un passo indietro: l'idea alla base del Movimento Mondiale per la Gentilezza (Wkm) nasce in una conferenza a Tokyo nel 1997, quando il The Small Kindness Movement of Japan riunisce i movimenti per la gentilezza di tutto il mondo. Il lancio ufficiale del Wkm avviene a Singapore il 18 novembre 2000 in occasione della terza conferenza del Wkm. L'obiettivo, duplice, parte generico - «ispirare le persone verso una maggiore gentilezza» - e poi si formalizza in una dimensione, per quanto ambiziosa, più concreta, ovvero «connettere le nazioni per creare un mondo più gentile».

**Ambientalismo e senso civico**

In fondo una carta di intenti che spiega il fatto che, nel mondo, ogni movimento ha assunto una declinazione specifica: si va dall'anima ambientalista di quello americano a quella orientata al senso civico del movimento italiano. Fondato infatti nel 2001 a Parma, dopo un viaggio in Giappone, da Giorgio Aissa e da sua moglie Marta, il movimento italiano punta a sostenere la gentilezza «come senso civico, vale a dire rispetto per le regole e solidarietà nei confronti di chi ha più bisogno».

Ed è forse anche grazie a progetti quali la Giornata Mondiale che negli ultimi anni assistiamo a due fenomeni: l'emergere in chia-

**LA GIORNATA MONDIALE**

**13**

**Novembre**  
Questa data coincide con la giornata di apertura della Conferenza del "World Kindness Movement" (Tokyo, 1997). La giornata mondiale della Gentilezza è nata grazie al Japan Small Kindness Movement, fondato a Tokyo nel 1988. Nel 1996, proprio a Tokyo, un primo gruppo di organizzazioni si costituisce nel World Kindness Movement (Movimento mondiale per la Gentilezza)

**Il decalogo della Gentilezza**

1. Vivere bene insieme: ascoltare ed essere pazienti
2. Essere aperti verso tutti: salutare, ringraziare, sorridere
3. Lasciare scivolare via le sgarberie e abbandonare l'aggressività
4. Rispettare e valorizzare la diversità, grande fonte di ricchezza
5. Non essere gelosi del sapere: comunicare, trasmettere, condividere
6. Il pianeta è uno solo: non inquinare e non sporcare
7. Ridurre gli sprechi: riciclare, riutilizzare e riparare
8. Seguire la stagionalità e preferire i prodotti locali
9. Proteggere gli animali: non sfruttarli, non maltrattarli e non abbandonarli
10. Allevare gli animali in modo etico, non infliggere sofferenze

ve divulgativa di un corposo filone di ricerche scientifiche che mostrano gli effetti benefici della "gentilezza" sulla salute, in particolare sulla «salute del cervello», e l'evidenza dell'impatto positivo sulla produttività in azienda. Il punto di partenza, implicito, è la consapevolezza che la gentilezza, tanto nella sfera privata quanto in quella professionale, può essere un tratto, una pratica che possono essere sollecitati e imparati.

«Sono già diversi anni - spiega Claudio Menacci, past president della Società italiana di psichiatria - che la gentilezza viene considerata un indicatore della salute mentale. Perché è la condizione per comprendere meglio le speranze e le paure degli individui». E, cioè, il saper essere gentili che determina anche «la nostra capacità di essere empatici, quindi solidali». E qui subentra un altro pezzo di scienza: è dimostrato il rapporto tra l'affettività, la solidarietà e la vivacità del nostro cervello. «Essere gentili, quindi - prosegue Menacci - più che un dovere è una convenienza».

**Come misurare la salute**

A casa come in ufficio, l'ascolto diventa una condizione determinante per evitare o risolvere lo scontro e per migliorare i risultati. «La gentilezza - spiega Milani - trasforma la competizione in una molla positiva. Il soggetto cioè passa dal considerarsi "io con me" a percepirsi come "io con te"». Un passaggio spesso non semplice o indolore. Un esempio? Breve autotest: quando scopriamo un collega

in difficoltà usiamo a nostro vantaggio questa difficoltà oppure evitiamo di approfittarne e ci mostriamo solidali, pronti a dare un aiuto? L'esercizio è termometro del grado di "salute" del nostro ambiente lavorativo. Più questo è in "salute", maggiori sono le possibilità che chi ha ruoli di responsabilità possa agire sulla leva motivazionale per incrementare produttività e risultati.

«Naturalmente la comprensione dell'importanza della gentilezza dipende molto - spiega Milani - dalla dimensione delle aziende. Nelle grandi società in cui l'organizzazione è verticale, molto dipende dal management e dalla proprietà». Un aspetto, questo, in generale ancora abbastanza sottovalutato: «Non dimentichiamo - prosegue Milani - che in azienda le emozioni negative sono contagiose come quelle positive. Purtroppo invece è diffusa l'idea che sorridere, "usare" il sorriso sul lavoro, non sia professionale». Invece «trasmettere l'impressione di essere in grado di organizzare e risolvere mantenendo un atteggiamento sereno, sorridente, aumenta l'autorevolezza», quindi la buona disposizione dei collaboratori. E allora? La soluzione esiste. Alle aziende Milani suggerisce quattro interventi: la consapevolezza di non essere separate dal resto; una leadership sensibile e disposta a partecipare al cambiamento; la consapevolezza di una nuova generazione che desidera il bene comune; il processo in corso di umanizzazione delle aziende.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GLI ITINERARI

A CAVALLO

### Alla scoperta del Veneto sulle ippovie delle Prealpi

Si chiude oggi a Verona la 120esima edizione di Fiera-cavalli, la più importante manifestazione di settore, che dal 1898 richiama appassionati da tutto il mondo: nel 2017 sono stati 160 mila da 60 Paesi, arrivati soprattutto per vedere i 2.400 cavalli di 60 razze diverse. La fiera è stata l'occasione per ricordare una leadership del Veneto: in febbraio è stata la prima regione in Italia ad approvare una legge sul turismo equestre. Da non perdere in particolare le ippovie delle Prealpi trevigiane e bellunesi, quasi 300 chilometri in tutto, che prevedono itinerari di durata e difficoltà diverse. Particolare e più pianeggiante quello che viene chiamato "Tra campagna e mare", 21 chilometri con partenza dall'agriturismo Altrove di San Michele al Tagliamento (Venezia) e arrivo, dopo un giorno, sulla spiaggia di Bibione, seconda in Italia per numero di presenze solo a Rimini. Info: [veneto.eu](http://veneto.eu); [agriturismo-altrove.com](http://agriturismo-altrove.com).

— G.Cr.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PERCORSO

Distanza:  
21 Km  
Tempo:  
Un giorno



A PIEDI

### In Val D'Ega sui sentieri del Latemar

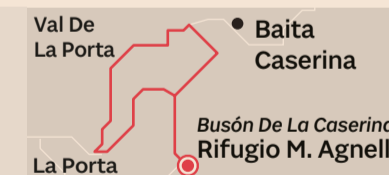
Sotto l'imponente parete rocciosa del Latemar, gioiello delle Dolomiti-Patrimonio dell'umanità Unesco, ci sono delle terrazze panoramiche dalle quali è possibile godere di una vista mozzafiato ancor più bella in questa stagione con i colori tipici dell'autunno. Sono numerosi i sentieri che si possono percorrere anche al *latemar.art*, uno dei più semplici e alla portata di tutti. Si tratta infatti di un percorso circolare di circa due km da percorrere in un'ora e mezza. Questo consente di ritrovarsi in uno dei parchi d'arte più alti al mondo con opere di grandi artisti. Il "Latemarium" è raggiungibile da Obereggen e da Pampeago con le seggiovie e da Predazzo con la cabinovia. In questa stagione di impianti chiusi si va in auto fino alla malga Epircher Laner, da dove si può seguire l'indicazione dei sentieri; oppure, dalla stazione a valle, si prende il sentiero n°9 fino rifugio nuovissimo e di design Oberholz.

— Lucilla Incorvati

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PERCORSO

Distanza:  
1,9 Km  
Tempo:  
1 ora 30'



IN MOTO

### Il Cilento per temerari tra campanili e silenzi

A prendere la strada per Paestum, dicono a Battipaglia, si rischia di finire negli inferi. E in effetti ci si sente un po' temerari a girare in moto il Cilento, passando da Agropoli, Acciaroli e Palinuro per poi risalire alla volta di Padula con escursione sulla vetta più alta del Parco, il monte Cervati, e tornare infine al punto di partenza. Un viaggio di circa 370 chilometri, non tanti, ma che sembrano non finire mai. Il tempo che servirebbe per percorrerli, più teorico che pratico, potrebbe essere di 9 ore. Ma il Cilento è terra di mare, colline e montagne, pietre e campanili, silenzi e contrasti, corsi d'acqua e borghi abbandonati troppo suggestivi per essere attraversati in fretta. Le strade, per di più, scompaiono e riappaiono al ritmo dell'irregolarità dei monti. Così che in moto, qui, si arranca lentamente.

— M.Pc.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PERCORSO

Distanza:  
370 Km  
Tempo:  
9 ore

