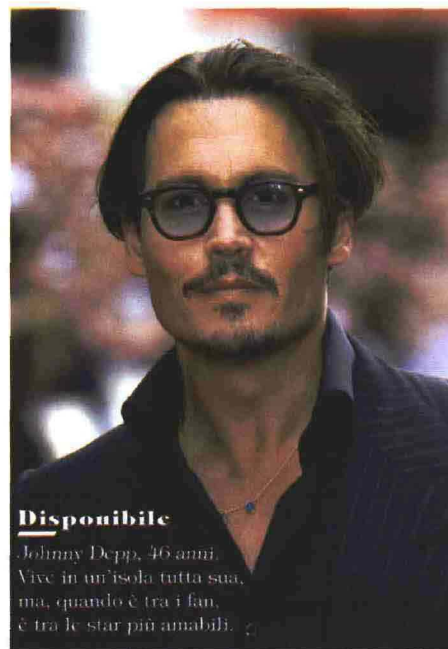


Altruista

George Clooney, 49 anni, gentile e generoso, sempre pronto a sposare cause umanitarie.

comportamenti sovversivi | G



Disponibile

Johnny Depp, 46 anni. Vive in un'isola tutta sua, ma, quando è tra i fan, è tra le star più amabili.

SECONDO I BIOLOGI SIAMO NATI PER ESSERE BEN DISPOSTI VERSO GLI ALTRI. MA POCHI CI RIESCONO DAVVERO. COME MAI? PER SCOPRIRLO SIAMO ANDATE A LEZIONE DALLO PSICOANALISTA CHE HA SCRITTO L'ELOGIO DELLA GENTILEZZA E CHE AVVERTE: «NON HA NULLA A CHE VEDERE CON LA BONTÀ»

DI STEFANIA VITULLI

SIATE GENTILI, PER CORTESIA

Essere nervose e stressate non è più una scusa che giustifichi sgarbo, acidità, o freddezza. Ormai, bisogna ammetterlo, stressate siamo tutte e, nonostante la nostra buona disposizione d'animo, ci capita più spesso di arrabbiarci che di innamorarci. Certo, un'importante scuola di pensiero sostiene che la rabbia sia salutare, anzi indispensabile (vedi pagina 80), ma è innegabile che la gentilezza sia infinitamente più piacevole. E che sia un'ottima terapia per vivere meglio in mezzo agli altri. Oggi, poi, essere cordiali è anche una sorta di dovere sociale: a tal punto che, qualche tempo fa, il ministro della Funzione pubblica Renato Brunetta ha auspicato addirittura una legge che preveda l'obbligo della cortesia negli uffici pubblici.

Già, ma come si diventa gentili? Per scoprirlo siamo andate a Torino e abbiamo partecipato, insieme ad altre 200 persone, al "seminario esperienziale" di uno degli psicoanalisti più famosi al mondo. Lui è Adam Phillips, curatore delle opere complete di Sigmund Freud in lingua inglese e autore, insieme alla storica Barbara Taylor, del saggio *Elogio della gentilezza* (Ponte alle Grazie). Dolce vita nero, voce pacata, sguardo magnetico, gestualità ipnotica e una gran massa di capelli brizzolati, il dottor Phillips è convinto che l'oggetto dei suoi studi sia un tabù dei nostri tempi: «Essere gentili ci fa stare meglio, un mondo di persone cortesi ci darebbe più piacere, ep-

pure non riusciamo mai a esserlo tutte le volte che vorremmo». Nell'altruismo, in fondo, c'è sempre un po' di egoismo: rispondere subito all'email di un collega, offrire un passaggio in ascensore o anche solo rivolgere un saluto alla cassiera è un gesto che, se ci pensiamo bene, facciamo prima di tutto per noi. Questo, a livello psicologico.

Tuttavia, se parliamo di biologia, è ormai assodato che la gentilezza sia una delle qualità "innate" negli esseri umani. Un recente studio dell'università di Chicago, effettuato su un gruppo di bambini tra i 7 e i 12 anni, ha rivelato che la premura è una disposizione d'animo riscontrabile in tenerissima età anche a livello cerebrale (nelle aree dell'insula, della corteccia somatosensoriale e di quella cingolata anteriore). Una ricerca della Oregon State University sostiene che, nelle persone più cortesi, una delle sostanze chiave sia l'ossitocina, l'ormone prodotto nell'ipotalamo che entra in funzione durante la maternità e che aiuta a regolare anche i rapporti affettivi. Insomma, saremmo nati per essere gentili, ma molti di noi passano la vita a sforzarsi di dire la parola giusta al momento giusto. Altri rinunciano proprio.

CONTA LA SOSTANZA, NON LA FORMA

Phillips, però, assolve tutti: «La gentilezza è sovversiva ed è, al tempo stesso, un sentimento strumentalizzabile.

*Segue

Foto: LAPRESSE, KIKAPRESS

www.ecostampa.it

G | **siate gentili, per cortesia**



Fredda

Renée Zellweger, 40 anni. Tolti i panni di Bridget Jones, in pubblico ha un modo di fare severo.

Dobbiamo abbandonare la visione idealistica secondo cui i gentili sono "buoni" e valutare le intenzioni con cui ci viene rivolta - o con cui rivolgiamo agli altri un gesto carino». Secondo lo psicoanalista, esistono al massimo "buone intenzioni": come rendere il mondo più pacifico, oppure ottenere un risultato migliore dalle persone che ci sono vicine (magari quando un professore è cortese con gli allievi pensando che questo li aiuti ad apprendere meglio). E poi ci sono le "pessime intenzioni", mascherate con cortesie che sono tutt'altro: «La gentilezza compulsiva, per esempio: se non potete fare a meno di essere carini e garbati, vuol dire che avete paura di avere un contatto con gli altri». Oppure la gentilezza eccessiva: «È quella di chi carica i propri gesti di emotività per essere creduto davvero. Ma si tratta di una forma di terrorismo psicologico», continua Phillips.

I COLLEGHI SGARBATI, LADRI DI ENERGIA

Volete un esempio? Probabilmente vi basterà andare in ufficio e guardare attentamente colleghi e capi, o ricordare soprusi e doppi giochi. Andrea Vitullo, coach manager e fondatore di Inspire.biz, sostiene che, per fortuna, oggi le aziende chiedono ricette efficaci per avere ambienti di lavoro positivi: «Non vengono più tollerati



Diva

Scarlett Johansson, 25 anni, secondo la rivista *Autograph Magazine* è tra le celeb meno carine nei confronti dei fan.

né giustificati i caratteri scontrosi o prevaricatori. Nemmeno quelli dei capi. Bisogna dire: "Io con quello non ci voglio lavorare". Perché l'aggressività dei colleghi è un furto di energia. Un capo che abusa di te con parole poco gentili va isolato, perché è un veleno per l'intera organizzazione». Secondo Phillips, invece, ci sono situazioni in cui è più utile essere aggressivi verso l'altro. In questo caso, si intende l'adozione di un comportamento che dia mutua soddisfazione: «La gentilezza non è una certezza, ma un processo: per sapere che cosa è gentile per l'altro, possiamo solo sperimentare».

25 COMPLIMENTI A SETTIMANA

Per esempio, lo psicologo David Burns, autore del libro *Feeling good together*, un manuale per andare d'accordo con gli altri a colpi di buone maniere, suggerisce una vera e propria terapia: «Il mio consiglio è di porsi l'obiettivo di fare almeno 25 complimenti a settimana. Vi sorprenderà scoprire come le persone si illumineranno quando gli direte qualcosa di carino». Attente a non esagerare, però. Prima di frequentare il seminario di Phillips, ci era capitato per le mani un romanzo che ha per protagonista proprio una donna troppo gentile: *S.O.S. Amore* (Newton Compton) di Federica Bosco. Chiara, 35 anni e una situazione sentimentale disastrosa, cerca sempre di perdonare le prepotenze altrui, ma finisce puntualmente per fare da zerbino a uomini egoisti e superficiali. Abbiamo chiesto proprio alla Bosco, che ha dichiarato di avere avuto molto in comune con la sua Chiara, come riesca a riconoscere un gesto sgarbato da uno gentile: «Una mancanza di riguardo che non perdono è quella di chi lavora in mezzo alla gente ed è sempre infastidito: il sorriso diventa un optional, ti dà del tu, sta fuori a fumare in orario d'ufficio e, quando chiedi un'informazione, risponde male. Io faccio così. Chiedo sempre: "Le ho fatto qualcosa di male? Brutta giornata?". Si placano subito». Non sarà gentile, ma viene voglia di provare. ■



Ma la rabbia non va sottovalutata

UN'ESPLOSIONE INCONTROLLABILE, CHE CANCELLA OGNI INIBIZIONE E VIENE FUORI DA STRATI DI PROVOCAZIONI SUBITE. MA ANCHE UN'EMOZIONE CHE, SE BEN CANALIZZATA, PUÒ ESSERE LA SPINTA A INSEGUIRE I PROPRI OBIETTIVI CON DETERMINAZIONE. LA RABBIA HA PIÙ SFUMATURE, E NON SEMPRE NEGATIVE. LO SPIEGA ROSARIO SORRENTINO, NEUROSCIENZIATO, NEL SAGGIO *RABBIA* (MONDADORI), SCRITTO INSIEME ALLA GIORNALISTA CINZIA TANI.

CI SONO PERSONE PIÙ PREDISPOSTE DI ALTRE ALLA RABBIA?

«ESISTE UNA DEBOLEZZA GENETICA, CHE CI PORTA A REAGIRE ALLE SITUAZIONI DIFFICILI CON UN SENTIMENTO RABBIOSO. MA PERCHÉ SI SCATENI C'È BISOGNO DI UN FATTORE AMBIENTALE. INFATTI, È DIMOSTRATO CHE NASCIAMO TUTTI CON UN SENSO MORALE DIFFUSO, FATTO DI GENEROSITÀ, COMPRESIONE, SOLIDARIETÀ. SOLO CHE POI QUESTA PROPENSIONE AL BENE VIENE STRAVOLTA DAL

LUOGO IN CUI VIVIAMO E DA FATTORI COME LA COMPETIZIONE, LA FRUSTRAZIONE, L'INVIDIA».

LEI PARLA ANCHE DI UNA POSITIVITÀ DELLA RABBIA, PERÒ.

«CERTO, SE VIENE UTILIZZATA COME STIMOLO, COME VOGLIA DI RISCATTO, DIVENTA L'ENERGIA PIÙ POTENTE CHE POSSEDIAMO PER RAGGIUNGERE CIÒ CHE VOGLIAMO: SI TRASFORMA NELLA MOTIVAZIONE CHE SPINGE INTELLIGENZA E CREATIVITÀ A EMERGERE. MA, PURTROPPO, SI TRATTA DEL TIPO DI RABBIA CHE PIÙ MANCA AL GIORNO D'OGGI».

QUAL È IL METODO MIGLIORE PER EVITARE CHE CI ROVINI LA VITA?

«LA RABBIA VA ANCHE EDUCATA. O MEGLIO, CI SI DEVE EDUCARE A SMALTIRLA. IO SUGGERISCO DI FARE SPORT: SERVE A ELIMINARE GLI ORMONI DELLO STRESS. E AD APPREZZARE LE PROPRIE CAPACITÀ. PERCHÉ DOVE C'È TANTA RABBIA, RICORDIAMOLO, C'È ANCHE POCA AUTOSTIMA».

(IMARIKA SURACE)