

La «gentilezza» si studia all'Università



La pagina
di **SARA GANDOLFI**

La gentilezza, si sa, fa bene a chi la fa e a chi la riceve. La scienza da tempo lo ha certificato: anche un piccolo gesto può influire positivamente sul buonumore, sulla salute generale e persino sulla longevità di una persona. Ma ancora molto resta da scoprire sui meccanismi biologici innestati da un sorriso o un atto di cortesia e forse anche per questo l'Università della California, a Los Angeles, ha deciso di aprire il primo Istituto di ricerca interdisciplinare sulla gentilezza.

Grazie ad un finanziamento da 20 milioni di dollari da parte della Fondazione filantropica Bedari, il nuovo istituto supporterà la ricerca a livello mondiale e cercherà di applicare le pratiche virtuose in vari contesti, oltre a creare una piattaforma globale online per educare e comunicare i suoi risultati. «Le università dovrebbero essere sempre luoghi in cui si insegna agli studenti come superare le differenze e trattarsi vicendevolmente con empatia e rispetto, anche quando siamo profondamente in disaccordo», ha chiarito il rettore dell'università, Gene Block. L'istituto adotterà un approccio interdisciplinare per studiare la gentilezza attraverso prospettive evolutive, biologiche, psicologiche, economiche, culturali e sociologiche. E la ricerca si concentrerà non solo sulle azioni, ma anche sui pensieri, i sentimenti e sulle istituzioni sociali. Un occhio di riguardo sarà rivolto all'ambito politico, mai come in questi anni così carente di gentilezza, nelle forme e nei contenuti. «L'Ucla Bedari Kindness Institute punta ad essere un antidoto all'attuale scenario politico mondiale, denso di violenza e conflitti», ha affermato Darnell Hunt, decano della facoltà di Scienze sociali. Gli antropologi dell'Ucla stanno già analizzando come la gentilezza si diffonde da persona a persona e da gruppo a gruppo; i sociologi come gli individui che agiscono in modo scortese potrebbero essere incoraggiati a compiere invece atti gentili; gli psicologi come e quanto la gentilezza può migliorare l'umore delle persone e ridurre i sintomi della depressione. E sono anche in corso ricerche sulla consapevolezza, a livello neurobiologico e comportamentale, e come essa può influenzare la gentilezza e il benessere mentale, fisico e sociale delle persone. «La nostra visione è che vivremo tutti in un mondo in cui l'umanità scopre e pratica la gentilezza insita in ognuno di noi», ha affermato Matthew Harris, cofondatore della Fondazione Bedari, fortemente ispirata alla spiritualità buddista.