



BENESSERE GENTILE

di Michela Gobbin

***"Chiedo scusa alle grandi domande
per le piccole risposte che ho dato."
(Wisława Szymborska)***

"Sii gentile!", "Chiedi scusa!", "Di' grazie!", "Chiedi permesso!"

Quante volte diciamo queste frasi ai nostr* figl*, nipoti, alun*... con il pretesto di insegnargli ad essere gentili ed educati.

Ma che cos'è la gentilezza?

Sul sito **Accademia della gentilezza** è intesa come *"una **disposizione d'animo** possibile fondata su ascolto, comprensione e fiducia, valorizzando le qualità di tutte le persone coinvolte nella relazione"*.

L'enciclopedia Treccani la definisce: *"**Nobiltà**, sia ereditaria che acquisita con l'esercizio della virtù e con l'elevatezza dei sentimenti. Qualità propria di chi è gentile. Amabilità, garbo, cortesia nel trattare gli altri"*.

La gentilezza riflette dunque una particolare **sensibilità per gli altri**, oltre che per se stessi. Possiamo dire che gentilezza significa trattare noi stessi e gli altri con dolcezza; la gentilezza riflette una comprensione della **preziosità di ogni vita** e della bellezza dell'imperfezione, oltre a comportare sentimenti di rispetto per tutti (Drummond, 2006; Li & Fischer, 2007; Malti, Peplak, & Zhang, 2020b).

La gentilezza implica una comprensione genuina della preziosità di ogni vita nella sua unicità, nonché una profonda preoccupazione (e compassione) sia per gli altri che per se stessi e, quindi, in quanto tale, riflette un **apprezzamento della dignità** di ogni essere vivente: parliamo di un atteggiamento premuroso nei confronti della vita, che crea significato e scòpi.

Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva e studioso dell'ottimismo e della felicità, ci dice che la gentilezza è una virtù umana che contribuisce a rendere la vita più felice e può essere educata a partire da noi stessi per poi rivolgersi verso gli altri.

Educare alla gentilezza, quindi, è possibile!, però è un **processo "lento"** che richiede tempi distesi e questo entra in contrasto con i ritmi frenetici che la vita contemporanea ci impone; in un mondo frenetico e competitivo, che ci rende freddi e autocentrati, si diventa inattenti e poco sensibili ai bisogni altrui... e spesso anche ai nostri, quindi poco "gentili"...

Se però la gentilezza può rendere la vita più felice, forse può valere la pena provare a coltivarla, iniziando proprio da noi stessi!

Per farlo abbiamo bisogno di coltivare la **consapevolezza delle emozioni** e degli stati d'animo propri, degli altri e della relazione tra questi (Malti, 2020), nel frattempo cominciamo da...poche piccole parole...

“CHIEDI PERMESSO!”

Il tanto predicato “Chiedi permesso!” può allora essere **il primo passo** da compiere nel cammino della gentilezza, innanzitutto verso noi stessi. Darci il permesso di rallentare, guardarci dentro, ascoltare le nostre emozioni di fronte a ciò che viviamo, sospendendo ogni giudizio; è darci il permesso di vivere con consapevolezza le nostre giornate, andando alla scoperta e assaporando ciò che realmente ci rende felici.

Quando siamo riuscit* a dare a noi stess* il permesso di rallentare e accogliere emozioni e sentimenti, sarà più semplice dare lo stesso permesso anche ad altr*, rallentando i tempi, imparando ad accogliere e ascoltare i bisogni e le emozioni mettendo in atto quel processo di empatia che ci avvicina e ci permette di vivere **una relazione efficace**.

“CHIEDI SCUSA!”

Chiedere scusa e perdonare sono le due facce della stessa medaglia, che presuppongono **l'accoglienza dell'errore**. “Nessuno è perfetto” “Sbagliando si

impara" ... sono frasi che diciamo spesso ma che poi faticiamo a tradurre in azioni concrete al momento opportuno. Distinguere l'azione sbagliata dalla persona che la compie permette di correggere l'errore **senza togliere dignità** alla persona, anche quando quella persona siamo noi!

"GRAZIE!"

A fare da sfondo a questi atteggiamenti ce n'è un terzo: **la gratitudine**.

La gratitudine indica la consapevolezza personale per le cose positive vissute, senza darle per scontate; permette di evocare un senso di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita stessa attraverso la **gioia** e la **sorpresa**.

Imparare a dire "grazie!" non è quindi solo dimostrazione di educazione, ma un passo verso la felicità.

La gratitudine è una delle "forze" interne più potenti per trasformare le emozioni spiacevoli e creare felicità nella tua vita e in quella delle altre persone.

Vi lasciamo con una bella poesia di un anonimo trovata in rete.



GRAZIE...

a coloro che mi aspettano

a coloro che aprono le loro porte

a coloro che amano senza mettermi alla prova

a coloro che mi vogliono bene al di là del tempo, della distanza, delle differenze o delle idee

a coloro che mi sorprendono ed emozionano

a coloro che non mi hanno mai fatto sentire il deserto, ma sempre i loro battiti

a tutti coloro che rendono più colorata la mia vita...