



credits: iStock

Gentilezza, un valore da riscoprire: 4 consigli per allenarsi

di Barbara Gabrielli

La **gentilezza** è terribilmente potente: **può risolvere ogni problema o, perlomeno, può aiutarci ad affrontarlo**». Parole di **Lady Gaga**, pronunciate in un appello per aiutare chi soffre di **depressione**.

La star, capace di scioccare con i suoi look e le sue esibizioni, ha inneggiato a un valore che oggi appare non solo fuori moda, ma addirittura dimenticato. «**È necessario che tutti mostrino maggiore amabilità nei confronti degli altri. Il mondo ne ha bisogno**», ha affermato incitando alla condivisione e all'empatia. Per accorgersi di quanto la **gentilezza** sia diventata una materia prima prossima all'esaurimento, basta fare un giro sui **social e notare l'aggressività e l'intolleranza** che trapelano da alcuni post.

Dal virtuale al reale, le cose non vanno meglio. «Ci stiamo preparando a vivere in un **mondo di persone disconnesse** le une dalle altre e mosse unicamente da interessi personali ed egoistici», osserva nel suo nuovo saggio *La forza nascosta della gentilezza* (Sperling&Kupfer, 17,90 €) la psicologa **Cristina Milano**, fondatrice dell'associazione **Gentletude Italia** e vicepresidente del World Kindness Movement, due istituti che si propongono di divulgare e ridare dignità all'agire gentile.

Identificarlo con la buona educazione o con la cortesia, infatti, sarebbe riduttivo. E anche troppo comodo. Essere **gentili** è piuttosto un atteggiamento dell'anima, che ci porta a connetterci con gli altri, ad accogliere senza giudicare, a rispettare anche senza conoscersi.

Non è un segno di debolezza

«Oggi le nostre relazioni sono superficiali, basate sulla competizione e sull'antagonismo. Andiamo di corsa, non ci ascoltiamo e valutiamo la **gentilezza** come sinonimo di debolezza, anziché come un valore differenziale che attrae e porta al successo», ci spiega **Terenzio Traisci**, psicologo e coach, che punta il dito contro l'eccesso di stress. «Quando nella nostra vita c'è troppa tensione, accumuliamo cortisolo e produciamo meno ossitocina e serotonina. **Questa condizione fisica ci rende poco disponibili all'ascolto, quindi meno empatici e più individualisti**» spiega l'esperto. «Le relazioni si sgretolano e anche noi ci sentiremo meno felici». Ma la buona notizia è che **la gentilezza si può allenare** per riaccendere quella che anche Lady Gaga ha chiamato la "forza motrice" per un mondo migliore.

Allenati alla gentilezza in 4 mosse

1. Rivedi lo stile di vita «Per praticare la **gentilezza** occorre innanzitutto essere gentili con se stessi», consiglia Traisci. «Occorre nutrire bene corpo e mente, ridurre lo stress e coltivare i pensieri positivi. Perché se sono scontento, affaticato o deluso, anche le mie relazioni ne risentiranno».

2. Sorridi Questo gesto facilita i rapporti perché trasmette emozioni positive attraverso un linguaggio universale. E ci preserva dalle reazioni impulsive che ci fanno essere sgarbati con chi lo è stato con noi.

3. Fai atti di gentilezza programmata «Stabilire in quali momenti della nostra giornata inserire **atti cortesi** ci aiuterà a coglierne tutta la loro forza e a misurare la felicità che scatenano», spiega Traisci. Potremmo decidere di scrivere una mail per salutare o ringraziare una persona. O dedicare del tempo a chi trattiamo un po' superficialmente. Al lavoro, individuare un collega da aiutare. O pensare a una cosa carina da dire a qualcuno che ci è antipatico.

4. Impara a discutere. **Gentilezza** significa affermare la nostra opinione senza aggredire l'interlocutore e bloccare il dialogo. «Ecco come possiamo esprimerci quando siamo in disaccordo con qualcuno: "Considera anche che...", "Certo, ma aggiungerei che...", "È anche vero che...". Il risultato sarà incredibile», assicura Traisci.