

## Che cos'è la gentilezza?

Scritto da Alessandra Contini

Martedì 16 Novembre 2021 11:52 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Novembre 2021 13:07

---



Oggi vorrei prendere spunto dalla recente giornata della gentilezza.

Questa festività è stata istituita nel 1998 dal **World Kindness Movement**, un'organizzazione che promuove il potere positivo della gentilezza e si propone di ispirare gesti di generosità e altruismo per creare un mondo più gentile.

Che cosa rappresenta per ciascuno di noi?

Mi accorgo che sempre più spesso che non solo manca la gentilezza, ma anche il rispetto, cosa ancora più grave. L'egoismo, l'essere accentrati solo su noi stessi, non ci fa vedere al di là del nostro naso, nel nostro orticello e più uno è arrogante più è preso in considerazione. La prevaricazione, il fare tutto ciò che ci pare senza considerazione di chi abbiamo accanto è oramai un luogo comune! Avete mai fatto caso, quando siete al ristorante, quanto coloro che sono seduti vicino a voi parlino forte senza pensare che ci siano altre persone nella sala? Oppure in autobus dove salendo una persona anziana, nessuno si alza per cederle il posto? Oppure nelle cose, dove chi può cerca di passare avanti come se coloro che sono davanti a lui fossero trasparenti?

## Che cos'è la gentilezza?

Scritto da Alessandra Contini

Martedì 16 Novembre 2021 11:52 - Ultimo aggiornamento Martedì 16 Novembre 2021 13:07

---

La gentilezza parte dall'attenzione, dall'ascolto, dal rispetto, dalla comprensione fiducia dell'altro, e da qualcosa che non c'entra niente con la cortesia, dal vedere e non guardare, notare ciò che gli altri non notano, vedere ciò che gli altri non vedono.

Si tratta di aprire il cuore per attuare tutto ciò, solo in questo modo potremo avere quella **ATTE**

**NZIONE** dovuta per essere gentili e rispettosi. Bisogna drizzare delle antenne che normalmente non sono attivate. Ma è necessario che tutto questo venga messo in atto fin dai primi anni di età prima dai genitori e poi dalla scuola che è maestra di vita. Educando i nostri figli alla gentilezza e al rispetto fin da bambini possiamo avere la possibilità di essere degli individui migliori per noi stessi e per gli altri. È un esercizio quotidiano a cui è necessario educarsi quotidianamente, come se fosse una ginnastica. Un po' alla volta ci accorgeremo che poi verrà naturale e spontaneo.

Essere gentili influisce sui nostri geni, l'ottimismo ci fa vivere più a lungo, la felicità aiuta i processi antinfiammatori e mettendo a confronto scienza e coscienza possiamo avere dei risultati straordinari per la nostra salute. In questa direzione vi consiglio di leggere il recente libro di Daniel Lumer e Immacolata De Vivo: Biologia della gentilezza, Edizioni Mondadori.