



MH

MIND

50 CINQUE BUONI MOTIVI PER
ESSERE GENTILI OGNI GIORNO

54 MUSICA E SPORT: I VANTAGGI
PER LA PRESTAZIONE

La forza della

GENTILEZZA

Essere gentili corrisponde a una qualche forma di debolezza? Numerose ricerche scientifiche confermano che la gentilezza migliora la qualità della vita. Personale, lavorativa e persino sportiva

DI NICOLETTA TOZZI



“Praticare gesti di gentilezza rende felici perché rilascia nel nostro corpo ormoni come la serotonina e la dopamina”



PENSA ALLA GENTILEZZA, QUALI IMMAGINI TI VENGONO IN MENTE?

Io vedo il barista, che al mattino, quando ancora non sono cosciente di essere uscita dal letto, mi accoglie con un sorriso e mi offre un buongiorno che mi dà la spinta per affrontare la giornata; oppure penso all'informatico di un'azienda cliente, che quando lo contatti ti accoglie sempre con cortesia e disponibilità infinita, nonostante la chiamata sia sempre, per lui, foriera di problemi da risolvere; ma assaporo ancora di più la cordialità con la quale mi interroga rispetto ai disastri informatici che ho causato.

L'EMPATIA, infatti è un elemento chiave della gentilezza; può essere definita come quella capacità che ci permette di entrare in sintonia con le emozioni e i sentimenti dell'altro e, insieme all'assertività - che ci aiuta a essere in grado di esprimere le nostre idee e opinioni, senza aggressività - rappresenta una delle capacità fondamentali per creare relazioni positive.

I GESTI DI GENTILEZZA citati sopra, sono in apparenza piccole cose, delle quali gustiamo il valore, solo se ci prendiamo il tempo di "fermarci" a

percepire il piacere che la connessione con l'altro ci regala. Può capitare allora che quando arriviamo in una città per lavoro, scegliamo, ristoranti, bar, hotel proprio in virtù della gentilezza che le persone ci hanno dispensato. Non sono solo piacevoli per chi li riceve facendoci sentire in qualche modo "speciali", ma sono in grado di ispirarci ad altri gesti di gentilezza nei confronti degli altri. Dai colleghi di lavoro ai familiari, dagli amici agli sconosciuti che incrociamo ogni giorno sul nostro cammino. Questo ci fa stare bene ed è più semplice di quanto si possa pensare.



LA GENTILEZZA FA BENE A CHI LA PRATICA

DELLE PERSONE GENTILI SENTIAMO LE VIBRAZIONI: ce le trasmettono, la voce, la postura, lo sguardo accogliente, l'apertura verso di noi. A dar conto di quanto la gentilezza impatti positivamente sul nostro benessere ci sono anche molte ricerche scientifiche e la cosa interessante, è che in primis, la gentilezza fa bene praticarla, oltre che riceverla.

I RICERCATORI DELL'UNIVERSITÀ DI OXFORD hanno recentemente scoperto che possiamo aumentare i nostri livelli di felicità quando siamo gentili sia verso le persone con cui abbiamo legami

stretti, sia verso gli estranei. Tutto ciò si verifica grazie al rilascio di ormoni come serotonina, dopamina e ossitocina e alla riduzione dell'ormone che induce lo stress, il cortisolo. Essere gentili quindi, migliora il nostro benessere, favorendo la salute fisica e mentale.

LA SCIENZA stessa attraverso recenti ricerche ci indica con chiarezza che praticare la gentilezza, l'essere altruisti, il provare gratitudine ed essere ottimisti migliora la nostra vita non "solo" dal punto di vista del benessere psicologico, ma anche per le notevoli implicazioni sulla nostra salute fisiologica e cellulare.

GENTILEZZA E BENESSERE

Il 13 novembre si celebra in tutto il mondo la Giornata mondiale della gentilezza, introdotta a Tokyo nel 1998 dal World Kindness Movement con l'obiettivo di guardare oltre se stessi, oltre i confini dei diversi Paesi, oltre le culture, le etnie e le religioni. Se non ti abbiamo ancora convinto a essere un po' più gentile, fallo almeno per la tua salute.

Ecco 5 buoni motivi per praticare l'arte della gentilezza:

- 1 RIDUCE LO STRESS**
- 2 OFFRE UNA VISIONE PIÙ POSITIVA DELLA VITA**
- 3 ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA**
- 4 MIGLIORA LA SALUTE DEL CUORE**
- 5 AUMENTA LA FIDUCIA IN SÉ (E NEGLI ALTRI)**



LA GRATUITÀ DELLA GENTILEZZA



LA GENTILEZZA ci colpisce perché, in un mondo dove tutto sembra misurarsi con il denaro, porta in sé la gratuità. Qualcuno fa qualcosa per noi, di non dovuto, senza ricevere nulla in cambio se non il piacere di aiutarci, di farci stare bene. Bello, eh? E mi raccomando, non confondiamo la finta cordialità legata al ruolo (il commesso ossequioso) con la gentilezza. Quella vera, autentica. I finti cortesi li "staniamo" in un attimo. Il linguaggio non verbale li tradisce. Quell'incoerenza fra tono di voce smielato e postura e mimica facciale ce li fa barrare con una croce, appena usciti dal nostro campo visivo.

MA DA DOVE POSSIAMO PARTIRE per praticare la gentilezza nella nostra quotidianità? "Praticate gentilezza a casaccio e atti di bellezza privi di senso": questa la frase ormai diventata cult che la giornalista americana Anne Herbert ha scritto su una tovaglietta di carta in una tavola calda di Sausalito, in California e apparsa nel 1982 su uno spazio pubblicitario a Oneglia (IM). Una frase pacifista che da anni si sta diffondendo in tutto il mondo anche grazie all'uso dei social network. Una sorta di catena che punta a promuovere semplici atti di gentilezza e bellezza verso il prossimo, anche sconosciuto.



“Assaporiamo il valore dei piccoli gesti solo se ci prendiamo il tempo di ‘fermarci’ a percepire il piacere che la connessione con l’altro ci regala”

LA GENTILEZZA NELLE NOSTRE GIORNATE

POSSIAMO PRATICARE LA GENTI-

LEZZA facendo passare avanti qualcuno in una fila al supermercato, prendendoci il lusso di non avere fretta e di aiutare chi invece ce l'ha. Regalando qualcosa a uno sconosciuto, ci sono mille modi per farlo: a Napoli la pratica del caffè sospeso da omaggiare a un avventore sconosciuto del bar è un mirabile esempio del regalo a chi non conosciamo; possiamo donare il sangue, o semplicemente un sorriso alle persone che incrociamo per strada. Regalare a chi non conosciamo rende più felici noi, oltre che gli altri. Anche fare complimenti è un atto di gentilezza efficace nel far stare bene noi e gli altri.

QUANDO NOTIAMO DELLE COSE che ci piacciono, diciamolo: i complimenti (autentici) non sono mai troppi. «Come hai gestito bene quel cliente», «Che bella giacca», oppure ringraziamo lo staff del ristorante per il servizio ricevuto. Nulla è scontato.

AIUTARE GLI ALTRI, anche nelle piccole cose: tenere aperta una porta a chi deve entrare dopo di noi, aiutare una madre a spingere il passeggino in un momento di difficoltà. Dare una mano in queste occasioni ci fa sentire persone migliori. Aiutare, in effetti, ci fa essere persone migliori.

RINGRAZIARE. Sempre a proposito di «cose che diamo per scontate», spesso

non ringraziamo adeguatamente le persone che apportano valore nella nostra vita. A tal proposito mi raccontava di recente una cliente: «Ho iniziato da qualche tempo a non essere timida nell'usare parole di gratitudine anche in modo retroattivo: verso mio padre per la forza che mi ha dato con la sua fiducia e verso il mio primo capo che mi ha fatto crescere professionalmente. Dirglielo, anche dopo anni, mi ha fatto stare bene».

LA GENTILEZZA È GRATUITA e acquisisce ancora più valore quando, ad esempio nello sport, per esercitarla si rinuncia a un vantaggio che si potrebbe avere nei confronti dell'avversario.



QUANDO LA GENTILEZZA È PIÙ FORTE DEL DESIDERIO DI VINCERE

AL TOUR DE FRANCE di quest'anno il ciclista sloveno Tadej Pogacar attacca in salita, il collega danese Jonas Vingegaard lo tallona, Pogacar accelera in discesa. Sbaglia una curva, prova a rimanere in strada, ma cade. Vingegaard infila la curva perfettamente, vede il rivale a terra, rallenta, lo aspetta. «Come stai, tutto bene?», Pogacar lo ringrazia. Le immagini dei due ciclisti che si stringono la mano fa il giro del mondo. È la forza del fair play che mette, il rispetto e l'aiuto all'altro davanti a tutto, vittoria compresa. Il ciclismo ci ha abituato da tempo a questo: è storia la borraccia che passa da una mano all'altra fra due ciclisti la cui rivalità ha contraddistinto un'epoca: Coppi e Bartali. Chi la diede a chi? Non lo sapremo mai ma conta più la forza del gesto, capace di cancellare ogni rivalità.

UN ALTRO GESTO DI GENTILEZZA memorabile nello sport lo ha compiuto

Francesco Panetta nel 1994 durante la gara dei 3.000 siepi in occasione dei Campionati Europei di atletica leggera a Helsinki. Alessandro Lambruschini - l'altro italiano, il talento emergente - inciampa in una barriera. Il campione del mondo e capitano azzurro lo afferra letteralmente per un braccio, lo aiuta a rialzarsi incitandolo fino a farlo rientrare nel gruppo che li aveva staccati. Lambruschini recupera, torna al comando e vince. Panetta arriva ottavo. Il gesto di Panetta rimase per sempre nella memoria di tutti gli appassionati presenti e dei telespettatori. I due erano amici ma un gesto simile in una gara così importante rivelò un cuore fuori dal comune.

CHE FORZA E CHE POTENZA è capace di esprimere la gentilezza: verrebbe da scrivere che serve essere grandi uomini per praticarla...

