

## L'EFFETTO CONTAGIOSO DELLA GENTILEZZA

La gentilezza è una delle espressioni concrete della virtù dell'amore. È l'azione scelta liberamente e in modo disinteressato, che ha come scopo il bene per l'altro.

Quando assistiamo ad un atto di gentilezza, ci accorgiamo che proviamo immediatamente una sensazione positiva, un sottile senso di piacere e di soddisfazione, che spesso si accompagna ad un sorriso di approvazione, ma non solo.

Vedere un atto di gentilezza suscita spesso in noi la disposizione e il desiderio di compierne a nostra volta. Un singolo gesto può generare una

**...tante sono le opportunità e i luoghi per esprimerla, attraverso una presenza di vicinanza e di aiuto concreto...**



**SILVIA XODO**

Responsabile progetto Coaching e referente area famiglia  
[silvia.xodo@aclitrentine.it](mailto:silvia.xodo@aclitrentine.it)

catena di atti d'amore.

Amore che genera altro amore.

Molte volte si tratta di piccole azioni, eppure risuonano in noi e negli altri donando attimi di felicità: vedere una persona che lascia il posto ad un'altra sull'autobus, un giovane che aiuta un anziano, il marito che vi porta il caffè a letto tutte le mattine, ricevere una parola gentile dal partner.

Riconosciamo questa generosità gratuita nelle persone impegnate nel volontariato, disposte persino a rischiare la propria vita per gli altri. La gentilezza e la generosità sono potenzialità relazionali e generative: aprono il cuore all'altro, implicano empatia e sollecitudine creativa nell'utilizzare le proprie potenzialità, in favore dell'altro.

Spesso suscitano una "moltiplicazione differita" della felicità.

Non è sempre facile essere gentili,

possiamo però allenarci e scopriremo quanto questo atteggiamento renda piacevole la giornata e migliori i rapporti. La gentilezza contribuisce allo sviluppo di relazioni benefiche e, nel darci all'altro, ci ritroviamo arricchiti personalmente.

Tante sono le opportunità e i luoghi per esprimerla, attraverso una presenza di vicinanza e di aiuto concreto: con i vicini di casa, portando un dolce o aiutando in un trasloco; nel lavoro e nella comunità, attivandosi per i rifugiati o spendendo i propri talenti per il bene comune.

Che potere può avere la gentilezza nelle relazioni interpersonali, ma anche tra i popoli! Possiamo immaginare come potrebbe essere una società fondata su quest'atteggiamento concreto ed altruistico.

ALLENIAMO LA GENTILEZZA: ecco un possibile gioco da fare in famiglia, per educarsi insieme alla gentilezza. Annotate ogni giorno con una faccina sorridente tutti gli atti gentili che avete donato e, con un altro colore, quelli che avete ricevuto. A fine giornata, verificate chi ha compiuto più atti d'amore e festeggiatelo.

Fate festa anche per gli atti di gentilezza ricevuti!

Nel quotidiano: "date" del tempo all'altro, fermandovi ad ascoltare fino in fondo chi vi parla; datevi l'obiettivo di almeno un atto di gentilezza a settimana, poi due, quindi tre, fino ad uno al giorno. Annotate in un diario i gesti compiuti, come vi siete sentiti, che riscontri avete avuto.

Dopo un mese verificate come questi gesti abbiano inciso nella vostra vita.

Felice allenamento e buona preparazione al Santo Natale! ■ ■ ■

Se volete, potete condividere le vostre esperienze sulla pagina facebook della dott.ssa Silvia Xodo o sul sito: [www.silviaxodo.com](http://www.silviaxodo.com)