Contagia gentilezza
Piccoli gesti per te e per gli altri

Un saluto, un grazie, un «ci sei?» al momento giusto: sembrano piccole cose, ma possono cambiare la giornata di qualcuno.

La gentilezza è accorgersi dell'altro e scegliere di essere d'aiuto, con le parole e con i gesti. Non è debolezza e non significa dire sempre di sì: è una scelta, e si può allenare un po' alla volta. Viene dal latino gentilis: «della stessa famiglia».

Perché conviene? Lo dice la ricerca:

- ***fa bene a te.*** *In 27 studi (oltre 4.000 persone) i gesti gentili aumentano il benessere; in un esperimento su 683 adulti bastava una settimana;*
- ***si impara da piccolissimi.*** *Già a 18 mesi i bambini aiutano chi è in difficoltà;*
- ***è contagiosa.*** *Chi riceve un gesto gentile tende a passarlo ad altri, anche a sconosciuti;*
- ***vale doppio.*** *Chi lo fa crede che conterà poco, ma per chi lo riceve conta molto;*
- ***dà coraggio.*** *Con ansia sociale, 4 settimane di gesti gentili riducono l'isolamento;*
- ***comincia da te.*** *Tra i 10 e i 19 anni, essere gentili con sé si associa a meno ansia.*

La gentilezza vera è sincera: non serve per piacere a tutti, per evitare un litigio o per ottenere qualcosa in cambio. I benefici sono un regalo in più, non lo scopo. Se dici sempre sì per paura di essere rifiutato, vale la pena parlarne con qualcuno.

La gentilezza è contagiosa. Non serve un gesto enorme.
Basta cominciare tu.

GENTILE NON VUOL DIRE SUBIRE

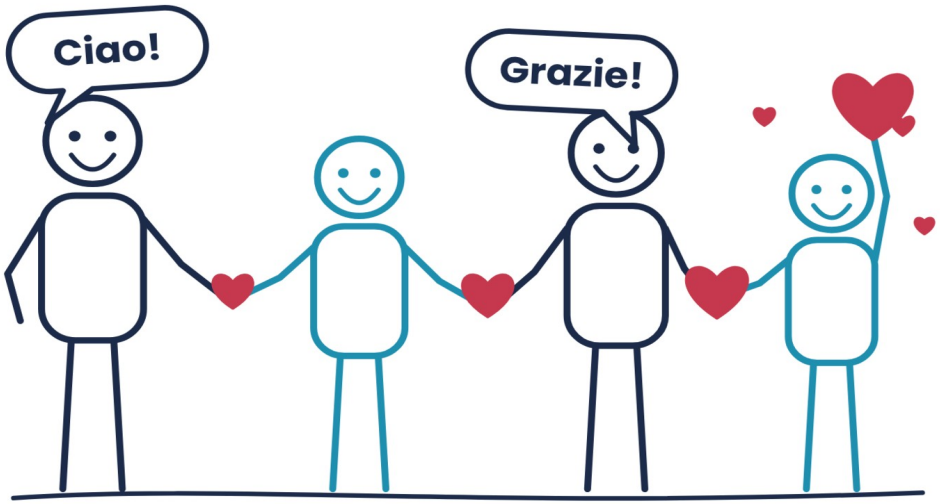
- *Puoi essere gentile e dire di no: «Non me la sento, grazie.»*
- *Le regole chiare e uguali per tutti, in famiglia e in classe, non sono il contrario della gentilezza: la proteggono.*
- *Una presa in giro che si ripete non è uno scherzo e non è mai colpa di chi la subisce.*

In quel caso, e quando ti senti giù da un po', parlane con un adulto di cui ti fidi: un genitore, un insegnante, un allenatore, lo psicologo della scuola.

ASSOCIAZIONE Il Girasole -ODV-
CONSULTORIO FAMILIARE

STOP BULLISMO ODV
MACCHIA D'ISERNIA

CONTAGIA GENTILEZZA



Piccoli gesti per te e per gli altri

A cura della Dott.ssa Antonella Petrella,
Psicologa Psicoterapeuta

TERMOMETRO DELLA GENTILEZZA

Che temperatura ha oggi la tua gentilezza? Cambia ogni giorno, e va bene così.

1 GELO	2 FRESCO	3 TIEPIDO	4 CALDO	5 ACCESO
Non vedi gli altri. Fermati e respira.	*Saluti e dici grazie e per favore.*	*Ascolti davvero e noti chi sta male.*	*Aiuti senza aspettare che te lo chiedano.*	*Difendi chi è in difficoltà. Anche con te.*

Non devi stare sempre al 5: sali di un gradino alla volta. La sera chiediti: «Chi ho fatto stare meglio oggi?» Se ti senti spento per molti giorni, parlane con un adulto.

FRASI CHE FANNO BENE

A SCUOLA E CON GLI AMICI

Un compagno è solo durante l'intervallo.
→ *«Vieni con noi?» Un invito rompe l'isolamento.*

Un amico è giù e non sai cosa dire.
→ *«Ti va di parlarne? Io ci sono.» Non serve altro: ascolta.*

Un compagno è andato male in una verifica.
→ *«Capita a tutti. Ti va di ripassare insieme?»*

ONLINE

Un amico condivide un traguardo.
→ *«Complimenti, te lo sei meritato!» Un commento vero vale più di un like.*

Gira una chat che prende in giro qualcuno.
→ *Non inoltrare. Scrivi a chi è preso di mira: «Non è giusto, sono dalla tua parte.»*

Stai per scrivere un commento pungente.
→ *Chiediti: «Lo direi di persona?» Se la risposta è no, non lo scrivere.*

CON TE E QUANDO SBAGLI

Hai fatto un errore o preso un brutto voto.
→ *Parlati come a un amico: «Ho sbagliato, succede. Cosa faccio la prossima volta?»*

Hai offeso o ferito qualcuno.
→ *«Mi dispiace, ho sbagliato.» Chiedere scusa è gentilezza e coraggio.*

Ti chiedono una cosa che non vuoi fare.
→ *«Non me la sento, grazie.» Dire di no con garbo è gentilezza anche verso di te.*

IN FAMIGLIA

Hai litigato con un fratello o con un genitore.
→ *«Ho esagerato, ricominciamo?» Chiedere scusa per primi è un gesto di forza.*

Un figlio torna a casa di cattivo umore.
→ *«Sono qui, se ti va di parlarne.» Senza interrogare: basta esserci.*

7 GIORNI, 7 GESTI

La sfida: *un gesto al giorno, anche piccolo. Non serve dirlo: conta farlo. La sera ricorda un gesto gentile, tuo o di altri.*

1	***Saluta per primo*** *qualcuno, guardandolo negli occhi.*
2	***Di' grazie*** *a chi di solito non lo sente: l'autista del bus, il bidello, il barista.*
3	***Fai un complimento sincero*** *su ciò che una persona ha fatto, non su come appare.*
4	***Chiedi «come stai?»*** *e ascolta la risposta, senza guardare il telefono.*
5	***Invita*** *chi è da solo a unirsi a voi.*
6	***Scrivi*** *a un amico che non senti da un po': «Ti ho pensato.»*
7	***Fai una cosa buona per te:*** *una pausa, una passeggiata, una parola gentile.*

COME DIFFONDERLA

- ***Passala.*** *Se qualcuno è gentile con te, passa il gesto a un'altra persona.*
- ***Falla vedere.*** *Un gesto gentile in classe o in squadra spinge altri a imitarlo.*
- ***Riconoscila.*** *Di' «bella cosa!» a chi è gentile: lo aiuta a ripeterlo.*
- ***Allarga il giro.*** *Anche per un animale o una pianta: non è solo per le persone.*
- ***Il 13 novembre*** *è la Giornata mondiale della gentilezza ma ricorda si essere gentile sempre.*

Un gesto gentile non cambia il mondo. Può cambiare la giornata di una persona, e quella persona può cambiare quella di un'altra.

Fonti: Curry et al., 2018; Rowland e Curry, 2019; Trew e Alden, 2015; Warneken e Tomasello, 2006; Fowler e Christakis, 2010; Kumar ed Epley, 2023; Marsh et al., 2018. Letture: Izadi, Il metodo della gentilezza; Martin, Il potere della gentilezza; Ferrucci, La forza della gentilezza; Barros Filho, Shinsetsu; Tommasi, Siate ribelli, praticate gentilezza; Lumera e De Vivo, Biologia della gentilezza.