Gentilezza impetuosa

Motore di cambiamento

Sarà celebrata anche quest' anno il 13 di novembre la *Giornata mondiale della gentilezza* per promuovere la cultura del contegno rispettoso e benevolo, caratterizzato da atti di generosità, considerazione, assistenza e attenzione verso gli altri, con la divulgazione di valori come il rispetto, la pazienza, l'altruismo e la solidarietà. È' stata istituita nel 1988 per iniziativa del *Japan Small Kindness Movement*.

Col patrocinio del Comune di Milano, si svolgerà inoltre dal 15 di novembre, in questa città, la quarta edizione del *Festival della gentilezza*, per una collettività più empatica e inclusiva, che possa integrare la gentilezza nella vita privata e nelle politiche sociali.

Una analisi sistematica del comportamento distintivo della gentilezza ha mostrato che anche i piccoli gesti di garbata cortesia possano avere un impatto positivo sulla società e sul benessere individuale e collettivo, perché contribuiscono al miglioramento della salute mentale con la riduzione della depressione e dell'ansia. La gentilezza, con la gratitudine, l'ottimismo e anche il perdono, favorisce la longevità della vita, la sopravvivenza degli umani e anche la evoluzione della nostra specie, riversando positiva influenza sul benessere emotivo, sulla salute, sulle relazioni sociali.

Uno studio condotto presso l'Università di Harvard ha rilevato che in contesti produttivi nei quali la cultura del lavoro basata sulla gentilezza è diffusa, lo stress e le sindromi di esaurimento psicofisico (*bornout)* diminuiscono in modo significativo, mentre la soddisfazione ritratta dal lavoro aumenta.

Viviamo tra crisi, precarietà, ostilità che toccano gli estremi in guerre di impietosa e disumana brutalità. Il linguaggio comune porta la violenza a rispondere con la violenza. Per restare umani, occorre allora il coraggio pubblico e morale di ribattere invece con la gentilezza, motore di cambiamento e baluardo efficace, nella sua apparente fragilità, contro la spirale della aggressività, che rischia di travolgere e di annientare tutti nella mischia.

Sempre più connessi tecnologicamente, siamo anche sempre più disconnessi emotivamente dalla baraonda di "*clip*" multimediali scaricati a raffica dai nostri telefonini, portatori onnipresenti di social spesso insulsi, che bruciano il nostro tempo quando è libero e lo utilizzano male e in modo proditorio quando siamo al lavoro.

La gentilezza, che non divide, è un ponte che può unire perfino sponde geopolitiche diverse anche molto lontane, valorizzando con la forza della connessione la comune appartenenza di tutti allo stesso unico mondo. E 'un dono che arricchisce chi lo riceve e non impoverisce chi lo dà e fa bene al benessere emotivo il riconosciuto rilascio mentale della serotonina, ormone della felicità, con la riduzione del cortisolo, ormone dello stress.

Gentilezza non sempre è debolezza; può essere anche resiliente resistenza contro la rabbia di ogni insipiente sopraffazione. In questo contesto, usa il termine *Gentilezza impetuosa* nel proprio libro, dallo stesso titolo, il formatore internazionale *Joe Weston*, noto facilitatore nella prevenzione dei conflitti e nella gestione dello stress.

La *gentilezza impetuosa* è quella che si palesa con la determinazione di trasformare le tensioni in opportunità di

crescita, piuttosto che evitarle. Essa promuove una comunicazione aperta e assertiva e affronta i problemi in modo diretto, empatico e rispettoso, senza essere passivi, ma anche senza essere aggressivi. Il suo approccio attivo, determinato e coraggioso alle problematiche di contrasto, non evita lo scontro ma cerca di affrontarlo in modo costruttivo.

Il conflitto può essere una minaccia da evitare, ma bisogna chiedersi sempre, soprattutto in ambito lavorativo, se possa essere una un'occasione da sfruttare per rafforzare le relazioni e promuovere una maggiore comprensione reciproca, una volta sedate le ostilità con atteggiamenti di *gentilezza impetuosa,* che potrebbero per tutti i contendenti rivelarsi anche fattori apprezzabili di crescita personale e professionale.

Forse l'aforisma non è di Esopo, come tanti ritengono, che forse non conosceva la portata della *gentilezza impetuosa,* ma forse è proprio lui ad aver scritto che, *per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è sprecato.* Potrebbe essere infatti questa la morale di una delle sue favole, non tutte giunte fine a noi, in cui nel VI secolo avanti Cristo potrebbe aver narrato come, trasformando lo scontro in confronto, la vittoria sarebbe di tutti nel raggiungimento di una intesa collaborativa.

Si vales, vàleo.

2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 13/11/2025

Salvato in PDF in data: 23/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/terza-pagina/gentilezza-impetuosa/13/11/2025/