



Autoformazione per tutti

“GENTILEZZA-KIT”

Riscopri te stesso e gli altri

Corso base

www.centrosintropia.it

INDICE

PARTE PRIMA

Introduzione alla Gentilezza

PARTE SECONDA

Che cos'è la Gentilezza

PARTE TERZA

Come si diventa gentili

PARTE QUARTA

La Gentilezza in azione

APPENDICE

Bibliografia

CONTATTI

PARTE PRIMA

Introduzione alla Gentilezza



La Gentilezza nel senso comune...

Nell'accezione comune, una persona è “gentile” quando si comporta con modi garbati, pacati, mai eccessivi, e sempre con il sorriso pronto. Spesso immaginiamo la gentilezza come una modalità affettata di relazione, con un repertorio comportamentale simile al bon-ton.

La Gentilezza così come emerge dai vari settori di studi e ricerche, non ha però niente a che fare con tutto questo, anzi, è esattamente qualcosa di opposto.



Chi ricerca la Gentilezza

- La domanda da cui partire prima ancora di comprendere effettivamente che cos'è la Gentilezza, è PERCHÉ viene studiata, e DA CHI.
- Dall'insieme complessivo delle pubblicazioni, si deduce che la ricerca su questo particolare comportamento umano (e non solo umano, come vedremo in seguito...), risulta NECESSARIA in un periodo storico come il nostro, in cui stiamo perdendo alcune tessere importanti del nostro essere, fondamentali per la riuscita non solo dei nostri RAPPORTI INTERPERSONALI, ma anche per la buona riuscita DEL LAVORO (di qualsiasi genere e grado) e per CAPIRE NOI STESSI.

Chi ricerca la Gentilezza

Sono pochi, effettivamente, gli autori di pubblicazioni sulla Gentilezza, così come rare le ricerche in ambito universitario. [→Per una bibliografia esaustiva, vai in fondo nelle Appendici].

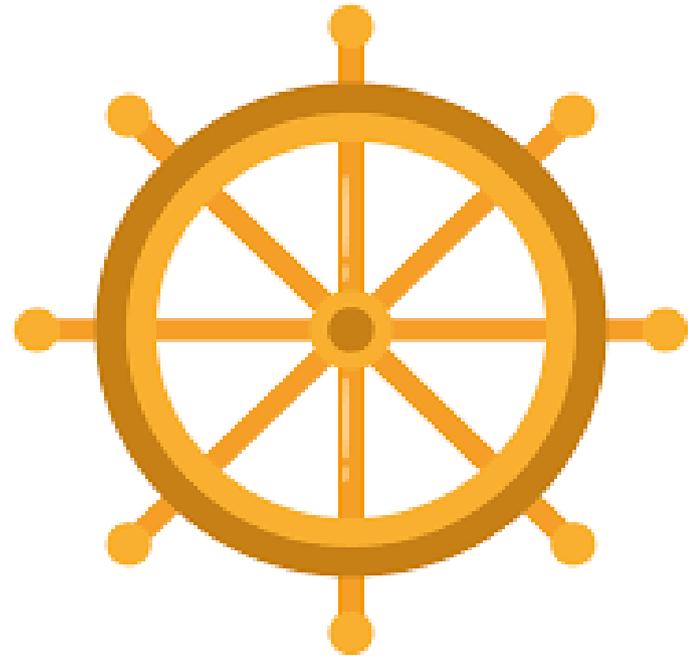
Un grande contributo è stato dato, senza ombra di dubbio, dalla componente di ricerca scientifica di stampo buddista che vede nell' "Amorevole Gentilezza" il pilastro primario della sua pratica filosofica (la "*metta*" che viene praticata anche come forma di meditazione).



Prima ancora delle definizioni: *perché autoformarsi sulla Gentilezza*

Prima ancora di approfondire in modo capillare tutti gli aspetti della Gentilezza, fermiamoci un momento sul suo aspetto più evidente ed immediato:

la Gentilezza riguarda i rapporti interpersonali ed anche il rapporto con sé stessi.



Ci muoviamo nel mondo e realizziamo i nostri obiettivi attraverso lo scambio con gli altri. Siamo noi a tenere in mano le redini del modo in cui vogliamo affacciarci all'altro, siamo noi responsabili del nostro comportamento, e questo corso di autoformazione ha proprio l'obiettivo di aiutarti a riprendere in mano il tuo timone della relazione senza sforzo.

Prima ancora delle definizioni: *l'opportunità della Gentilezza*

La Gentilezza è un rapporto che **dà l'opportunità di evolvere** e di far avanzare progetti di ogni genere e grado:



in azienda
nello sport
nello studio
in politica
nell'arte

Esempio in politica: pensa alla mancanza di fiducia tra il popolo e la casta: senza un buon rapporto, il messaggio non arriva.

L'obiettivo del "Gentilezza-kit"

Il Gentilezza-Kit vuole essere un viaggio alla scoperta di una potenzialità di sé mai attivata prima, seppur connaturata. Il target del corso non è solo chiarire cos'è la Gentilezza ma anche attivarla nella vita di tutti i giorni.

L'obiettivo della Gentilezza è:

come creare un rapporto sano e felice tra le persone, e come ricrearlo e mantenerlo in modo duraturo, anche dentro di Sé.

Ricorda che per "essere gentili" non basta eseguire dei precetti in modo automatico ma...

BISOGNA CAMBIARE SE' STESSI

Questo Autocorso ti fornirà tutto quello che serve per iniziare a farlo.

Buon viaggio alla riscoperta di te!

PARTE SECONDA

Che cos'è la Gentilezza



O Gentilezza o niente

La Gentilezza è quel fattore capace di creare un rapporto di *fiducia* tra le persone *tale da permettere una comunicazione* tra le due parti. Al contrario, quando manca questo fattore, la relazione non ha luogo, e le due parti non si incontrano, pur parlando e comunicando tra loro.



Ne consegue che la Gentilezza è il fattore più importante di qualsiasi OGGETTO di scambio tra le due parti.

Definizione letterale e storia mondiale

La parola Gentilezza, alla lettera significa:

- Cortesia, amabilità
- Finezza priva di affettazione
- Nobiltà ereditaria o acquisita con l'esercizio della virtù.

Es. Dai modi garbati e amabili; educazione; cortesia; che è capace di sentimenti nobili ed elevati nel senso della benevolenza e magnanimità.



Il 13 novembre di ogni anno si celebra la giornata mondiale della Gentilezza in ricordo del giorno di inizio della Conferenza del World Kindness Movement svoltosi a Tokio nel 1997, che ha portato 27 paesi alla firma del Documento sulla Gentilezza. La sede italiana è Parma, con lo slogan “La gentilezza è rivoluzionaria”, frase tratta da una canzone di Claudio Baglioni.

I temi e le pratiche centrali di questo movimento sono l'Empatia, la Tolleranza e il Rispetto degli altri. Nel 2022 si è celebrato a Rimini il flash mob “Dance for Kindness” che rappresenta l'Italia nello shaw mondiale in cui i partecipanti sono stati 44 paesi.

10 regole per essere amabile

1. *Le persone amano chi ama sé stesso*
2. *Le persone amano stare con persone felici*
3. *Le persone amano stare con persone curate nell'aspetto: abbi cura della tua salute, dei tuoi vestiti, dei tuoi oggetti senza pensare all'esteriorità ma solo al tuo gusto e creatività*
4. *Non te la rifare con gli altri per mancanze della tua responsabilità*
5. *Se incontri una difficoltà non ti chiudere agli altri, casomai comunicalo in modo che possano capire.*
6. *Prendi sempre insegnamento dalle cose negative*
7. *Durante un'emergenza mantieni la calma e fai la cosa più importante da fare senza farti travolgere dalle emozioni*
8. *Abbi stima di te: se non comprendi il tuo valore, difficilmente puoi capire quello degli altri.*
9. *Ascolta e dai spazio agli altri*
10. *Rispetta quello che ti circonda ed amalo*

La Gentilezza nella cittadinanza attiva

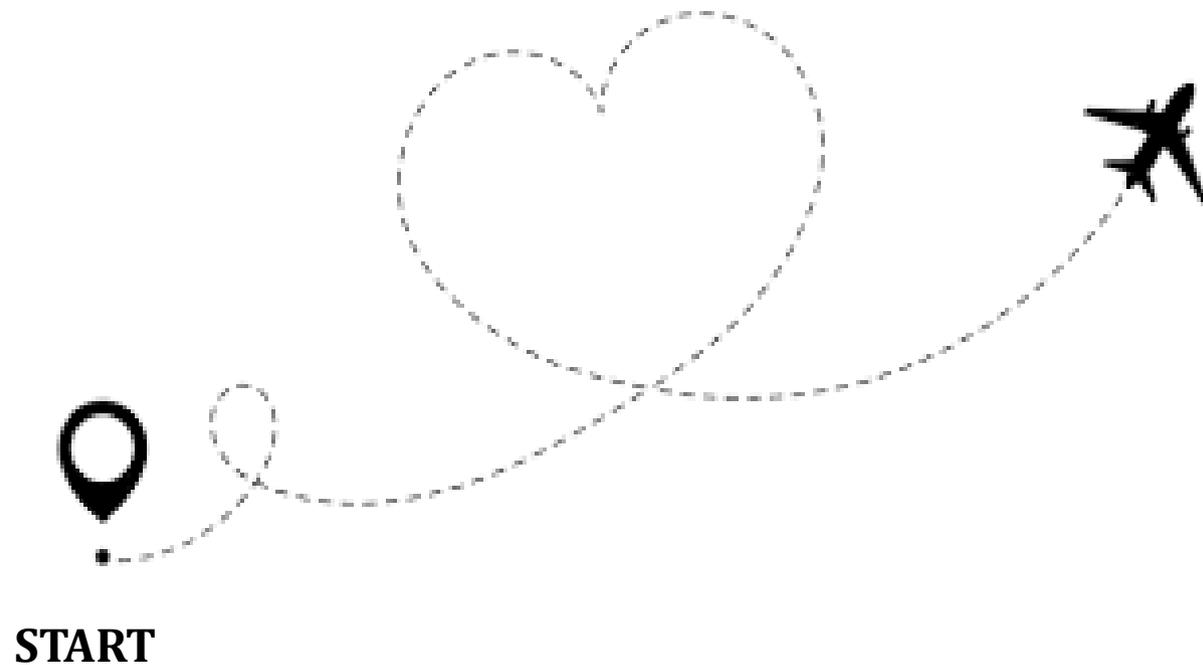
La Gentilezza è un sentimento che libera: quando c'è un rapporto di fiducia ci si sente rispettati e presi in considerazione: questo genera un'apertura totale nell'altro perché ci aspettiamo del bene.



Nel 2020 si è diffusa sul piano nazionale l'iniziativa delle panchine viola per sensibilizzare scuole e sociale alla pratica della Gentilezza sia a scuola che ovunque. Moltissimi Comuni hanno aderito all'iniziativa "Costruire la Gentilezza" del comitato italiano costituito a Parma nel 2001.

PARTE TERZA

Come si diventa gentili



La Gentilezza (n.1): VICINANZA

Per cominciare ad essere gentili, bisogna avvicinarsi all'altro: sia fisicamente che psicologicamente.

Quindi il fattore da cui partire, è la VICINANZA.

Non si può essere gentili verso l'altro se non ci avviciniamo IN ASCOLTO verso l'altro per comprenderne i bisogni, sia con la testa che con il cuore.



Gentilezza (n.2): *l'Empatia*

Per AVVICINARSI, serve COMPASSIONE (“con-passione”), essere con l'altro nei suoi bisogni, ovvero EMPATIA: rispetto dell'altro, della diversità, e delle sue difficoltà.



Il miglior allenatore è chi sa creare un buon rapporto con la sua squadra e chi riesce a far vivere rapporti positivi con tutti i membri del team.

Gentilezza (n.3)

la Fiducia

La Fiducia è un sentimento di serenità sostenuta da un'affinità elettiva verso una persona, un processo, una cosa: es. avere fiducia nel prossimo, avere fiducia nel progresso, avere fiducia nelle proprie forze, etc...

Possiamo essere noi stessi l'oggetto di questa fiducia, non solo la possiamo riporre negli altri.

Si ha fiducia, spesso, di qualcosa che ci piace, che comprendiamo e che sentiamo "vicino" al nostro essere; allo stesso modo, suscitiamo fiducia negli altri quando siamo efficienti, affidabili e comunicativi verso gli altri.

La Fiducia in una persona va conquistata, non basta aderire a comportamenti "di facciata": la base della Fiducia è la verità.



Gentilezza n.4: *Generosità ed ascolto*

La generosità è lavorare per il bene degli altri.

Il dono che non richiede reciprocità perché è gratuito, è la Generosità.

Alla base di questo sentimento c'è il Dare ed il Darsi, uno dei presupposti fondamentali dell'Amicizia.

I bambini donano spontaneamente, con Generosità, cioè senza l'interesse egoistico di ricevere in cambio.

L'ascolto è una forma di dono e di generosità: è immergersi nella situazione dell'altro cercando di coglierne i bisogni essenziali.

Ascoltare è mettersi nei panni degli altri.

In sintesi

Per Gentilezza ci si avvicina ad una persona senza essere guidati da interessi egoistici vantaggiosi per noi, altrimenti riceveremo il vuoto abissale.



Carl Rogers ha fissato 3 ingredienti principali per la crescita di un individuo:

1. la volontà di costruire *un rapporto autentico* con l'altra persona
2. “*lo sguardo positivo incondizionato*”: attenzione, stima, che servono per andare avanti
3. essere capaci di *sentire l'altro*, capire cosa sta vivendo e dirglielo, in modo da fargli capire che è compreso.

La Gentilezza è un sentimento che libera da costrizioni: quando c'è un rapporto di fiducia ci si sente rispettati e presi in considerazione e questo genera un'apertura totale nell'altro perché ci aspettiamo solo il bene.



Problemi



Quando non ci sentiamo capiti, chiudiamo con gli altri per GENERALIZZAZIONE, ovvero estendiamo la nostra credenza di non essere capiti a tutte le persone.

E' una tendenza umana che dimostra quanto sia difficile aprirci alla fiducia. Siamo sempre diffidenti, in allerta e spesso stanchi per stress.

La calma e la meditazione possono aiutarci a rimanere centrati su noi stessi senza per questo "chiuderci" a riccio.

Domande

In una relazione delle nostre:

- ...ciò che vogliamo comunicare, è stato recepito dall'altro?
- ...abbiamo accettato ciò che ci è stato proposto?
- ...quale sono state le conseguenze alla nostra scelta?

PARTE QUARTA

La Gentilezza in azione



La Gentilezza è innata nei bambini

Il bambino è per sua natura fiducioso dei suoi genitori anche quando essi scaricano su di lui le loro paure. Il bambino vede negli altri un'occasione per giocare ed imparare qualcosa. Ognuno di noi è per natura aperto all'altro in modo trasparente e semplice, prima della comparsa di blocchi e fissazioni negative.

Il bambino desidera venire a contatto con gli altri perché la nostra natura di esseri umani è naturalmente sociale e predisposta alla condivisione e scambio con gli altri.



Spesso i bambini di diverse nazionalità possono giocare insieme anche senza conoscere la lingua l'uno dell'altro, ed anche se ciascuno ha vestiti ed usanze diversi l'uno dall'altro. Questa "magia" si spiega perché la nostra capacità di relazione e comprensione degli altri va oltre il linguaggio, i costumi e le usanze.

...e negli animali!

- La Gentilezza negli altri animali diversi da noi è visibile nei loro comportamenti lenti quando annusano piano l'ambiente per ritrovare tracce o ricordare, per scegliere dove andare camminando lentamente, quando si fermano per guardare intorno....
- Dobbiamo ispirarci a loro per ritrovare la connaturata gentilezza che è in noi, superando le nostre barriere ideali e culturali.
- L'uomo batte tutte le specie come esempio di mancanza di Gentilezza.



La Gentilezza nell'uomo adulto

La vera Gentilezza è essere in relazione con gli altri senza paure e senza pregiudizi:

pensare, ancora prima di avere un contatto con l'altro, che quest'ultimo possa farci del male, è già una limitazione alla nostra capacità di relazione; in più, l'altro, sentendo la nostra negatività, sarà spinto a rispondere a propria volta con un atteggiamento negativo, che ne sia consapevole o no.

Gli altri leggono i nostri comportamenti per sapere se siamo autentici o no, se quello che diciamo è in linea con quello che siamo e con ciò che pensiamo. E' da questa *congruenza funzionale* che le persone comprendono se siamo affidabili o meno.

L'autenticità è la coerenza che traspare chiaramente dal nostro essere.

Per creare un rapporto di fiducia bisogna essere **CONGRUENTI**.



be kind

be congruent

be true

La Congruenza naturale

Ognuno di noi è unico per le esperienze personali che vive. Ciascuno di noi coglie del mondo circostante informazioni diverse, quelle con le quali ciascuno costruisce i suoi giudizi, le proprie convinzioni, il proprio mondo.

Il nostro mondo lo abbiamo creato in base a ciò che abbiamo vissuto o non vissuto.

Quando ciò che pensiamo, è congruente con ciò che facciamo e sentiamo, significa che non abbiamo nodi irrisolti tali da impedirci di fare quello che pensiamo e sentiamo.

Il nostro modo di agire spesso non si lega a ciò che sentiamo ma a ciò che pensiamo ancora prima di sentire l'esperienza: agiamo per l'idea che ci siamo fatti, più che per la reale sensazione che abbiamo dell'evento.

L'umiltà della Gentilezza

La costruzione ideale che abbiamo del mondo ci separa dagli altri e ci fa rinchiudere nel “nostro mondo” perfetto.

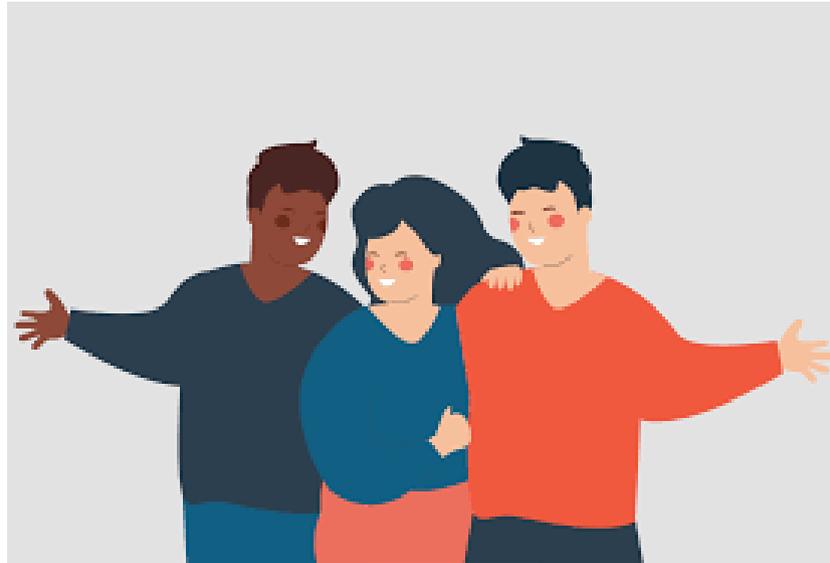
Ma l'essere umano non è fatto per stare chiuso: l'apertura naturale di cui siamo dotati fin da bambini ci fa stare a contatto con le nostre sensazioni, con le nostre emozioni, e ciò ci aiuta a recuperare la fiducia nel prossimo (cosa che è impossibile quando si è aggrediti ogni giorno).

La nostra vita non è fatta solo di convinzioni e credenze (politiche, religiose, sociali, spirituali, etc...), è fatta anche di sentimenti, empatia, curiosità, felicità. Se non ci limitiamo al “dover fare” ma abbracciamo anche il “fare” dettato dal cuore, scopriamo la nostra umiltà, il nostro essere naturalmente imperfetti che ci porta ad avere necessità del contatto con gli altri, ad essere desiderosi di incontrare e di aprirci agli altri.

Alcuni incontri possono far paura per le differenze che allontanano, ma possiamo ridimensionare le nostre convinzioni, senza abbandonarle, per trovare comunque un ponte di scambio con la persona molto diversa da noi.

Gentilezza è incontro (o con l'altro o con noi stessi)

Ogni incontro comporta un rischio.



Per affrontarlo al meglio serve *generosità*, ovvero mettere a fuoco ogni nostra capacità umana per riuscire a raggiungere l'altro e “abbracciarlo”, senza per questo perdere noi stessi, la nostra identità, i nostri valori.

Uno dei rapporti naturali in cui avviene questo processo di generosità in modo naturale è, per esempio, l'amicizia.

Dare e Darsi



Gentilezza è anche comprendere che “dare sé stessi” va bene ma non in tutte le relazioni, in modo incondizionato. Gentilezza è anche la capacità di comprendere quanto l'altro è capace di ricevere di ciò che abbiamo intenzione di dare, e se vuole riceverlo. In alcuni casi in cui l'altro è aggressivo, gentilezza è non intervenire rimanendo nella propria posizione di calma e positività, spesso stato non semplice da raggiungere senza “fare esercizio”.

Detto questo, dare e darsi è un bisogno dell'essere umano perché facendo questo può esprimere e mettere a fuoco le proprie capacità al servizio della collettività. Anche questo mini-corso di autoformazione rispecchia in pieno questa necessità da parte di chi scrive.

Darsi è anche una conseguenza del sentimento di base di sentire *la necessità dell'altro*, un altro aspetto tipico dell'essere umano così alterato nel nostro periodo storico.

La Gentilezza in sintesi

La Gentilezza è la chiave per instaurare solide relazioni sociali di fiducia, che ci aiutano a conseguire risultati desiderati in tutti gli ambiti della nostra esistenza privata e sociale.

Non ha niente a che vedere con la manipolazione né con l'essere ben educati o manierosi (affettati).

Gentilezza non è nemmeno cortesia (che è un comportamento ancora più formale).



APPENDICE



Bibliografia sulla Gentilezza

LIBRI

- Canuti L., Palma A.M. (2017). *“La gentilezza che cambia le relazioni. Linfe vitali per arrivare al cuore”*, Ed. Franco Angeli
- Carofiglio G. (2023). *“Della gentilezza e del coraggio. Breviario di politica ed altre cose”*, audible.it
- Ferrucci P. (2021). *“La forza della gentilezza”*, prefazione del Dalai Lama; ed. Oscar Mondadori
- Martin F. (2016) *“Il potere della gentilezza”*, Feltrinelli
- Perna A. (2020). *“Attraverso la gentilezza. Un percorso esistenziale per la consapevolezza di sé”*, Ed. ilmiolibroselfpublishing
- Phillips A., Taylor B. (2015). *“Elogio della gentilezza. Breve storia di un valore in disuso”*, Ed. Ponte alle Grazie
- Rodgers G. (2021). *“Quando siamo gentili. Storie vere che cambiano il mondo e scaldano il cuore”*, Ed. DeAgostini
- Tisselli G. (2021). *“Dalla rabbia alla gentilezza. Educazione ai sentimenti e alle emozioni”*, Ed. Mimesis

Gentilezza-Kit Corso Base

Sinossi

1 *vicinanza*

Empatia
Compassione
Generosità
Umiltà

Libertà

2 *autenticità*

Trasparenza
Innocenza
Semplicità
complementarietà

Fiducia

3 *desiderio dell'altro*

Dare
Darsi

Gratitudine

Sull'autrice



Mi chiamo MariaGrazia Sbragia, sono una Psicologa-Psicoterapeuta Funzionale e sono fondatrice di Sintropia Centro di Neuropsicoterapia Corporea Funzionale sito a Pisa (www.centrosintropia.it). Uno dei miei progetti professionali è quello di rendere l'informazione scientifica psicologica accessibile a tutti.

Il Kindness-kit è il primo lavoro di una serie di mini corsi pensati per rendere accessibili a tutti strumenti psicologici per il benessere sociale, come la gentilezza verso se stessi, il presentarsi agli altri, l'accoglienza, l'empatia.

Per contattarmi:

sbragia.mariagrazia@tiscali.it

Cellulare e WA: 3774884124