

# La gentilezza conta



Date le tante cose che accadono nelle nostre vite e nel mondo, facciamo una pausa e prendiamoci un momento per celebrare la gentilezza.

Il 13 novembre è la Giornata mondiale della gentilezza, parte della missione del World Kindness Movement di ispirare una maggiore gentilezza nelle persone collegando le nazioni tra loro per creare un mondo più gentile. Il Giappone ha avviato questo movimento senza scopo di lucro nel 1997 e oggi almeno 35 nazioni aderenti partecipano a livello globale.

L'idea è di ricordare il potere della gentilezza per unire le persone e creare un mondo più gentile. Sembra bello, vero? Ma essere gentili e praticare la gentilezza fa la differenza? Tagliando corto la risposta è "sì". Volendo approfondire la risposta è...

## I tanti benefici della gentilezza

Essere davvero amichevoli, premurosi, generosi e aiutare gli altri può migliorare il benessere. È stato dimostrato che le persone che compiono regolarmente gesti di gentilezza sono più felici, si sentono più energiche e hanno una maggiore autostima in generale. Tendono anche ad avere vite più lunghe e salutari. Questo perché essere gentili innesca il rilascio di ormoni quali ossitocina, endorfine, serotonina e cortisolo, che migliorano l'umore e la sensazione di benessere. Queste sostanze chimiche rilasciate naturalmente possono anche aiutare ad alleviare il dolore, abbassare la pressione sanguigna e ridurre stress, ansia e depressione.

Aiutare gli altri può servire anche a creare e costruire connessioni. Tutto ciò dà un senso di appartenenza, comunità e scopo, che aiuta a ridurre il rischio di depressione e ansia. Per definizione, gentilezza significa aiutare gli altri, non se stessi. E fa davvero la differenza. In azione, la gentilezza può letteralmente cambiare le prospettive e le vite.



**13 novembre**

.....  
**Buona Giornata mondiale della gentilezza**

Per un bambino essere gentile e imparare a essere gentile può servire a fargli apprezzare ciò che ha e a non confrontarsi negativamente con gli altri. Può anche aiutarlo a concentrarsi, migliorare a scuola e ridurre il bullismo.

Per chi convive con una condizione di salute mentale o un disturbo da uso di sostanze, essere trattati con gentilezza può servire a infondere un senso di fiducia, connessione e apprezzamento. Sono questi i fondamenti per affrontare, riprendersi e gestire con successo la propria condizione.

Per le persone in generale, essere gentili può portare soddisfazione nella vita, miglioramento della salute fisica e mentale, maggiore empatia e compassione, relazioni più forti, tra i molti altri benefici. Infatti, le persone gentili tendono ad avere vite più lunghe e salutari.

Nel mondo, è quando le persone sono gentili tra loro che si riesce a creare delle comunità più sicure, positive e inclusive.

## Scegliere di essere (più) gentili

Dati i tanti benefici parrebbe che sia interesse di tutti promuovere la gentilezza. Ecco alcuni modi per iniziare nel breve periodo e per tutta la vita.

- **Fai qualcosa:** una delle cose migliori dell'essere gentili è che ci sono innumerevoli modi per farlo, perciò puoi scegliere ciò che ritieni giusto per te. Che si tratti di un gesto casuale o intenzionale, spontaneo o pianificato, aiutare un amico o uno sconosciuto, in difficoltà o meno, ed essere gentili può richiedere un istante oppure ore, costare soldi oppure niente.
- **Sii accogliente:** aiuta a fare una differenza positiva nella vita quotidiana di un'altra persona aiutandola a sentirsi vista, al sicuro e accolta. Può trattarsi semplicemente di salutare un passante, sedersi accanto a un collega che non conosci a una riunione del team o presentarsi a un nuovo vicino.

- **Mantieni la curiosità:** la maggior parte delle persone vuole essere trattata con gentilezza e cura e sentirsi inclusa. Tuttavia, il significato di tutto questo varia da persona a persona. Fai del tuo meglio per trattare gli altri come preferiscono e rispetta i confini personali. Se non sei sicuro, chiedi un parere. Fai del tuo meglio anche per apprezzare e fare spazio alle persone che hanno modi diversi di vedere e vivere il mondo.
- **Mostra il tuo supporto:** assumiti (e fai assumere agli altri) la responsabilità di creare un ambiente accogliente. Se senti o vedi qualcosa che potrebbe minacciare il senso di sicurezza o accettazione di un'altra persona, affrontalo in modo educato ma fermo.
- **Rifletti su te stesso:** pensa a modi in cui puoi alimentare la compassione dentro di te, ad esempio scoprendo e affrontando i tuoi pregiudizi inconsci, riformulando schemi di pensiero negativi e cercando di comprendere prospettive nuove o diverse.
- **Prendi un impegno:** mettiti alla prova e compi almeno qualche gesto di gentilezza in un certo lasso di tempo, come ad esempio fare tre gesti casuali di gentilezza al giorno oppure volontariato una volta a settimana, prenderti 5 minuti al giorno per riflettere su te stesso o qualsiasi altra cosa faccia al caso tuo. Tieni traccia dei tuoi progressi e di come ti fanno sentire.
- **Inizia da te:** sii gentile con te stesso e prenditi cura del tuo benessere. Ciò significa mostrarti lo stesso rispetto e la stessa pazienza che offri agli altri. Prenditi del tempo "per te", mangia cibi sani, dormi abbastanza e tieniti attivo. Queste pratiche di cura personale possono aiutarti a sentirti più forte a livello mentale, emotivo e fisico. Quando ci sentiamo meglio spesso è più facile essere più gentili con gli altri.

### Fonti

Optum, LiveWell, [Promote kindness today – and every day!](#) Ultima revisione: ottobre 2022.

Optum LiveWell, [The Many Benefits of Choosing to be Kind](#). Ultima revisione: ottobre 2021.

World Kindness Movement, [We are Kinder](#). Consultato il 21 agosto 2024.

# Optum

[optum.com](#)

Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF14409809 328218-092024 OHC