

## LA GENTILEZZA

La gentilezza è un comportamento rispettoso, riconoscente e benevolo, caratterizzato da atti di generosità, considerazione, assistenza o preoccupazione per gli altri.

Così riporta il dizionario.

Per me la gentilezza è lasciare l'ultimo pezzo di pizza alla migliore amica, aiutare un compagno di classe che non capisce nulla di matematica, dimostrare affetto e bene agli altri. Per me la gentilezza prevede l'ascolto e il sostegno, l'empatia e la compassione. È un ingrediente fondamentale nella nostra vita: serve per tenere insieme le persone e creare rapporti duraturi, al fine di vivere meglio con sé stessi e con gli altri.

Io credo che con la gentilezza si possano curare il male e allontanare la maleducazione.

Vedendo e osservando ciò che accade con le persone che mi circondano, mi sono resa conto che la gentilezza a contraddistingue le relazioni e i rapporti con la mia famiglia o con i miei amici.

Spesso la gentilezza la vedo dai piccoli gesti: con l'amico a scuola che ti condivide la merenda, con il compagno di squadra che ti aiuta durante gli allenamenti, con gli educatori in oratorio che ti sostengono.

Però negli ultimi anni crescendo mi sono accorta, che nel mondo contemporaneo, tra personaggi pubblici che urlano e tra gli insulti in tv, la gentilezza sia passata di moda. Chi è gentile può apparire addirittura una persona noiosa.

Questi comportamenti li ho notati per esempio al supermercato, quando i cassieri trattano i clienti scorticamente o addirittura sul web dove si leggono spesso commenti aggressivi. Eppure con la gentilezza tutti questi episodi e comportamenti si potrebbero evitare.

Grazie alla gentilezza infatti si può capire il vero valore dei rapporti umani e sociali, rapporti semplici e puri dove si è sempre disposti ad aiutare il prossimo. Purtroppo però molto spesso ci si dimentica di ciò. Ci si dimentica della gentilezza.

La gentilezza è una tra le mie caratteristiche principali.

Dentro di me la gentilezza è "un elemento" sempre presente. Io dimostro gentilezza e generosità nei confronti degli altri: li aiuto, li sostengo e li assisto, cercando sempre di prendere decisioni per il loro bene. La mia gentilezza è quindi rivolta soprattutto verso le persone più vicine a me; ma anche verso le persone bisognose, in difficoltà.

Per esempio, ogni volta che mi capita di vedere e incontrare per le strade un senzatetto povero, la gentilezza prevale in me e così gli dono i miei soldi, delle monete.

Oppure nei momenti in cui mi accorgo che un mio amico sta attraversando un periodo molto difficile da affrontare, mi dimostro disponibile e cerco in qualsiasi modo di tirarlo su di morale, aiutandolo a superare i suoi problemi.

Invece faccio molta più fatica a mostrare ed esprimere gentilezza nei miei confronti. Spesso mi sottovaluto e mi critico per i miei errori, mi giudico duramente e mi metto sotto pressione per raggiungere obiettivi irrealistici. Inoltre compio abitualmente un grosso sbaglio, ovvero paragonarmi agli altri, credendomi inferiore.

Ma per fermare queste cascate di pensieri negativi ed errati ricorro ad un'unica soluzione: la gentilezza.

Infatti quando mi tratto con gentilezza, mi concedo la stessa comprensione, pazienza e amore che riservo e dimostro agli altri. Riesco ad accettarmi per ciò che veramente sono, con i miei pregi e

difetti. Così posso sviluppare e ritrovare una visione più positiva di me stessa, cercando poi di costruire un'autostima maggiormente solida. Io credo che la gentilezza verso sé stessi implica anche prendersi cura di sé fisicamente, emotivamente e mentalmente. Ciò può includere concedersi momenti di riposo e relax, coltivare interessi e hobby che ci appassionano, esprimere gratitudine per le nostre qualità e successi.

Al contrario, molte persone scambiano la gentilezza con la debolezza, con l'incapacità di una netta presa di posizione, con l'ingenuità. Vedono la gentilezza come un difetto o un problema, preoccupandosi esclusivamente della propria persona. Queste persone credono che essere gentili sia un'ottima cosa, esserlo troppo sia dannoso.

Io invece credo, che per essere gentili ci voglia un gran coraggio: dobbiamo essere in sintonia con le nostre emozioni fino ad essere "disponibili" nei confronti degli altri.

Secondo me la gentilezza favorisce la costruzione di relazioni solide e proficue, promuove l'inclusione e incoraggia un clima di collaborazione e fiducia reciproca. Inoltre sono convinta che sia un grande valore sociale, uno dei modi più semplici ed efficaci per trasformare noi stessi e le nostre vite in qualcosa di unico e speciale.

In conclusione, la gentilezza è molto più di una semplice parola o un concetto. È un vero e proprio stato d'animo che può far bene non solo a noi stessi, ma anche a chi ci sta attorno. Quindi, cosa significa essere gentili? È un frullato di piccoli gesti e grande attenzione, che ci permette di stare in sintonia con chi ci circonda. Con la gentilezza possiamo imparare e comprendere che anche le piccole azioni possono fare la differenza e portare gioia e felicità agli altri. Bisogna fare tutto il necessario per scoprire e praticare la gentilezza ogni giorno e solo così si può rendere il mondo un luogo un po' migliore.