

A photograph of a woman from the waist down, wearing a long, patterned dress with a dense floral and vine motif. The dress has a wide, decorative lace-like border at the hem. She is holding a large, dark-colored stuffed animal, possibly a bear or a dog, with a light-colored face. The background is a plain, light-colored wall.

**Gentil Mente.**

Diario pratico per essere felici.

Testo di Alessandro Benetti

Fotografie di Dawn D. Hanna

**GentleBooklets**

## **#14. Gentil Mente.**

Diario pratico per essere felici.

*Testo di Alessandro Benetti  
Fotografie di Dawn D. Hanna*

**GentleBooklets** è una collana di articoli lunghi affidati ad autori diversi. Nei libretti — pensati per una lettura veloce — risiedono testi e fotografie. Agli autori abbiamo chiesto di commentare il termine gentilezza secondo la loro sensibilità. Gli autori e i fotografi hanno prestato la loro opera gratuitamente.

Le motivazioni alla base del progetto risiedono nella mission stessa di Gentletude, cioè nella volontà di diffondere maggiore consapevolezza sul bisogno di “gentilezza” nella nostra società, troppo focalizzata sul successo personale tanto da dimenticare le basi del vivere comune e del rispetto per l’ambiente che ci ospita.

La scelta di una collana editoriale come mezzo per raggiungere gli obiettivi dell’associazione è dovuta alla consapevolezza che per stimolare le persone a riflettere su queste tematiche è necessario presentare degli esempi concreti. In questo caso gli esempi sono forniti all’interno dei testi scritti dagli autori.

© 2014 Edizioni Gentletude  
Riva Caccia 1d POBox 5710  
CH-6901 Lugano  
gentle@gentletude.com  
www.gentletude.com

Distribuzione virtuale a cura di [www.steppa.net](http://www.steppa.net).

La riproduzione dei GentleBooklets è permessa citandone la fonte: Gentletude.

Se necessario, si prega di stampare su carta certificata FSC.

## **Benvenuta gentile lettrice e benvenuto gentile lettore**

Vorrei condividere la gioia e anche il riguardo che provo nell'apprestarmi a scrivere di un argomento così speciale e importante come la gentilezza, augurandomi che anche tu, a tua volta, avrai cura di ciò che troverai.

Quando mi si chiede di fermare su carta concetti e idee che verranno letti da altre persone, sento il dovere di essere chiaro e allo stesso tempo di imprimere in essi quell'energia che scorrerebbe se ci parlassimo guardandoci dritto negli occhi. Durante la stesura di questo piccolo libro, mi curerò di preservare proprio quell'energia, quella forza comunicativa. Inoltre, visto che questo libro è uno scambio fra di noi, vorrei coinvolgerti in prima persona e condividere con te alcune domande basilari ma molto utili, come faccio nel coaching, affinché il nostro viaggio, seppur piccolo, risulti efficace.

*La gentilezza delle parole desta fiducia,  
la gentilezza dei pensieri crea profondità,  
la gentilezza delle azioni suscita amore.*

Lao Tzu

Secondo l'Enciclopedia Treccani, gentilezza è declinabile come *Nobiltà, sia ereditaria sia acquisita con l'esercizio della virtù e con l'elevatezza dei sentimenti*. Nel Dolce Stil Novo Guido Guinizzelli la cantava così: [...] *prende amore in gentilezza loco così propriamente come calore in clarità di foco*. (L'amore prende il suo posto nel cuore gentile con la stessa naturalezza con cui il calore prende posto nella luce del fuoco).

A ognuno di noi capita di confrontarsi con la gentilezza e, come indicato dalla Treccani, decide se incrementarla con l'esercizio della virtù. Siamo in qualche modo chiamati dagli eventi a scegliere se e come, diffonderla, a seconda delle nostre esperienze di vita. Lo stesso vale in ambito lavorativo. A me è stata data l'opportunità di scrivere di gentilezza proprio riguardo il mio lavoro di coaching e questo per me è una speciale opportunità per soffermarmi e analizzare non solo il metodo che utilizzo, ma anche il mio modo di essere nell'affiancare le persone in un così importante ed intenso percorso.

### **Innanzitutto, che cosa si intende per gentilezza nel coaching?**

Il coaching è un processo attraverso il quale si aiutano le persone a esprimere le proprie capacità al

massimo livello potenziale, superando i propri limiti e barriere, allo scopo di realizzare obiettivi specifici e creare un futuro di successo e benessere. In questo processo il coach è un aiuto, una guida, un sostegno, ma anche un collaboratore.

In questi anni ho applicato le mie tecniche di coaching sia in incontri one to one che di gruppo: life coaching, business coaching, team coaching, personal coaching, coaching mentale, ogni volta è stata una sfida da vincere, un percorso da impostare, una strategia da creare per raggiungere il risultato. Quale che fosse il contesto nel quale mi sono trovato a operare e qualunque fosse il risultato ambito, il segreto è sempre stato lo stesso: lavorare sull'armonia tra corpo, mente e spirito.

Per quanto concerne la gentilezza, il discorso si amplia. Dal momento che l'obiettivo di queste pagine è partire dalle mie considerazioni e condividerle in modo che esse possano essere a loro volta spunto per nuove riflessioni, mi sono soffermato su cosa io intenda davvero per gentilezza. Come hanno scritto i filosofi Renato Lavarini e Leslie Cameron Curry (Dizionario della gentilezza, in collaborazione con Società Filosofica Italiana – sezione Torino – Vercelli e Gruppo del Cerchio - Festival Per sentieri



e remiganti) *L'aver preso come tema del nostro lavoro la "gentilezza" ci apre a un mondo vasto, variegato e complesso, proprio di una parola che rappresenta una qualità, una caratteristica etica, un concetto su cui si può fondare una riflessione filosofica tesa a determinare comportamenti e giudizi propri dell'individuo e di gruppi sociali definiti.*

Gentilezza, in effetti, è una parola semplice, ma occorre riflettere bene su quale ruolo le si permette di ricoprire; infatti, a discapito della sua immediata riconoscibilità, essa convoglia un significato così grande e dalle ricadute così rilevanti, che l'Università di Harvard, la più antica d'America, dal 2011 ne ha introdotto il "giuramento", impegnando le matricole a promettere *di comportarsi con integrità, rispetto e operosità, a sostegno di una comunità caratterizzata dallo spirito di inclusione e dal senso civico.* ([www.corriere.it](http://www.corriere.it))

Giuramento o no, certo è che la gentilezza gioca – o dovrebbe giocare – un ruolo fondamentale in un'epoca come la nostra che necessiterebbe di tali e tanti cambiamenti e miglioramenti.

Ma gentilezza è anche una bellissima parola, e mi sorprendo a scriverla più volte per poterla leggere e rileggere, come a esplorarne tutti i significati, i campi d'azione e le conseguenze. Ne ascolto anche attentamente il suono, quando viene pronunciata. Se

fossimo in un'aula, durante uno dei miei workshop, ti chiederei di pronunciarla più e più volte, e ora, visto che il nostro vuole essere un dialogo, ti invito a farlo. Ovunque tu sia, se puoi in un luogo tranquillo, mettiti comodo. Pronuncia la parola gentilezza, più e più volte.

Sentirai che ha un suono ampio, ma anche veloce; ha in sé una sorta di doppia natura: una lenta, morbida, e una urgente, diritta. Gentilezza è una parola che si raccoglie morbidamente nella "n" per poi scappare in fretta sin dalla vocale successiva. È come se quella "i" avesse l'impellenza di correre, di andare. In effetti, credo che questa urgenza esista davvero. Gentilezza è una parola che ha la necessità di essere tradotta ed espressa in azioni concrete. E sono le conseguenze che da essa scaturiscono che possono contribuire alla realizzazione di un mondo più gentile, rendendo le persone coinvolte, a loro volta, inclini alla gentilezza, in una contaminazione positiva, da chi è gentile a chi riceve la gentilezza e così via. Nella vita quotidiana è necessario essere pratici nella gentilezza, e questo piccolo libro può proprio essere un oggetto utile, che dalle mie mani, dalle mie esperienze, passerà nelle tue e parlerà a te e alle tue esperienze. Ti chiedo allora di farlo diventare il tuo libro, il tuo diario, su cui riflettere e scrivere. Per questo da qui

in poi troverai alcuni spazi bianchi in cui annotare i tuoi pensieri. Per prima cosa dovremmo soffermarci su quelli che consideriamo i nostri valori - ciò che riteniamo fondamentale nella vita - che possono tradursi in comportamenti pratici. Nella mia vita e nel mio lavoro di coaching mi impegno ad agire seguendo principi quali il rispetto, la passione, l'entusiasmo e il libero arbitrio.

Dedicati qualche minuto e pensa: quali sono i tuoi valori, cosa è importante per te?

---

---

---

---

---

---

---

---

L'insieme di nostri valori costituisce il nostro comportamento e le azioni che ne scaturiscono contribuiscono a creare il mondo nel quale viviamo. Per questo non mi stanco di dire che se la vita oggi non è come la desideriamo, anziché lamentarci o farcene una colpa, possiamo essere gentili con noi stessi e assumerci la responsabilità di fare qualcosa di nuovo, di fare ciò che serve per migliorarla.

Cos'è per te la gentilezza?

---

---

---

---

---

---

---

---

Il professore Stefano Caracciolo, docente di Psicologia Clinica della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Ferrara, durante una conferenza scientifica ha sottolineato *la grande importanza del ruolo che la gentilezza svolge nelle interazioni umane di ogni genere, in ogni campo sociale, lavorativo ma anche affettivo e sentimentale. Ha le sue radici nella personalità, ma può essere adeguatamente coltivata nella formazione professionale. Perché la gentilezza è l'unica cosa che si moltiplica se viene data agli altri ed ha una ricaduta utile anche a chi ne fa dono: essere gentili conviene.* ([www.unife.it](http://www.unife.it))  
La gentilezza è quindi un valore dalla triplice ricaduta: è utile per la lievità che apporta alla vita di chi la pratica; è utile perché, generando ricadute intorno a sé, diffonde nella comunità un meraviglioso senso di armonia; è utile perché quel senso di armonia ritorna con i suoi benefici su chi è stato gentile.





Nel coaching la gentilezza altro non è che la rappresentazione di una relazione umana autentica, che si basa sui valori e sui comportamenti condivisi dalle persone coinvolte.

*Compiendo semplici atti di gentilezza nei confronti degli altri, non possiamo fare a meno di elevare noi stessi.*

Anthony Robbins

Concretamente, quali cose puoi fare per essere gentile?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

È corretto affermare che nel momento in cui parliamo di gentilezza siamo propensi a portare l'attenzione all'esterno, ad analizzare i comportamenti che mettiamo in atto verso gli altri, ma occorre fare un passo indietro.

Per essere gentili nelle relazioni è necessario essere prima gentili con noi stessi, ossia creare uno stato di armonia fatto di rispetto e di cura verso il pro-

prio corpo, la propria mente e le proprie emozioni. Questa armonia ci aiuterà a mantenere l'equilibrio. Generalmente tendiamo a guardarci e pensarci in modo selettivo, a separare l'interiorità dall'esteriorità, la mente dal corpo: in un percorso di coaching si parla, si ragiona e si scrive sia con sia la ragione che con le emozioni, sia con il corpo che con la mente. La mia esperienza nel mondo dello sport e dell'attività fisica mi ha portato a includere l'aspetto del wellness, che armonizza appunto corpo e mente, nel mio lavoro di personal coach, dove affianco sia donne che uomini, manager e atleti, nel percorso che compiono per raggiungere i propri obiettivi.

Come dice Nerio Alessandri, presidente di Technogym®, che ha coniato il termine wellness: *è uno stile di vita orientato al miglioramento della qualità della stessa e si raggiunge attraverso l'educazione a una regolare attività fisica, a un'alimentazione equilibrata e a un approccio mentale positivo.* Prestare attenzione a questi aspetti, tutti fondamentali, permette di creare un livello di salute tale da poter godere della giusta soddisfazione in tutti gli ambiti della propria vita. In un percorso di coaching, infatti, ci si concentra molto sugli aspetti mentali, dedicandosi a ottenere e mantenere un atteggiamento positivo, che viene irrobustito attraverso la

conversazione, il dialogo e le tecniche pratiche.  
La gentilezza verso se stessi nel corso di tutto questo processo, rappresenta il primo importante passo per condurre una vita di soddisfazione, successo e felicità, di armonia fra il corpo, la mente e lo spirito. Probabilmente ti starai chiedendo: *Ma come si fa?* Prima di rispondere, ti propongo alcune riflessioni così come farei se stessi affrontando un percorso di coaching insieme.

Come stai ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Com'è la tua vita adesso?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Le risposte che hai dato sono il punto di partenza, poiché costituiscono uno strumento per diventare consapevoli della propria realtà. Ti permettono di dirti come stanno davvero le cose: utilizzando una metafora da coacher, questo è il punto di partenza da inserire nel navigatore per poi tracciare la rotta verso la destinazione. E questa è la domanda successiva:

Come desideri che sia la tua vita?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Qual è lo scopo della tua vita? Qual è il motivo profondo che ti spinge a fare ciò che fai?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Adesso che siamo pronti per trasformare la parola



gentilezza in uno strumento pratico ed efficace per sostenerci nella nostra realizzazione, resta l'ultima domanda:

Come puoi essere gentile con te stesso?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### **La relazione gentile tra coacher e coachee**

Come dicevamo la gentilezza nel coaching altro non è che la rappresentazione di una relazione umana basata sui valori e sui comportamenti delle persone coinvolte. Arrivato a questa pagina, anche noi due possiamo dire di aver creato una forma di relazione e, seppur in un modo insolito, di aver condiviso un piccolo percorso di coaching. In termini tecnici, la fase iniziale del percorso è costituito dall'intake, ovvero dall'incontro preliminare tra due persone, il professionista e chi desidera essere supportato, il coacher e il coachee. Durante l'intake, ci si scam-

biano poche semplici frasi per conoscersi e, possibilmente, piacersi. Le due persone devono trovare un punto di incontro che le porterà a scegliersi, a decidere di intraprendere un profondo viaggio di lavoro insieme. Questo naturalmente può anche non accadere e le due figure coinvolte proseguiranno liberamente, ognuna per la propria strada.

Quando l'incontro tra il coacher e il coachee è positivo, inizia la relazione professionale finalizzata a ottenere i risultati specifici, dove il ruolo del coacher sarà di accompagnare e guidare il coachee al loro raggiungimento.

Nel corso del primo incontro vengono anche definite e chiarite le esigenze della persona e insieme si sceglie il percorso da seguire, stabilendo durata e cadenza delle sessioni. È importante ricordare che ogni individuo è unico e così lo sarà anche il suo cammino verso l'espressione del suo pieno potenziale. Non ci sono percorsi standard: ogni viaggio è costruito intorno al viaggiatore e alle sue caratteristiche. Tra coacher e coachee si crea così una relazione professionale caratterizzata da esigenze, competenze, praticità, chiarezza, ma soprattutto si stabilisce una relazione gentile. Per relazione gentile intendo un rapporto dove si rispettano le persone e le loro specificità, ma anche dove sono rispettati i giusti tempi, dove vi è riservatezza e dove si sceglie

di *fare per essere* piuttosto che di *fare per avere*.

### **Come costruire una buona relazione tra coacher e coachee?**

Dal mio punto di vista affinché una relazione di coaching sia efficace, così come in ogni relazione, è necessario che le persone coinvolte contribuiscano entrambe all'arricchimento del legame. L'incontro tra queste persone sviluppa un'interazione professionale nella quale il coacher mette a disposizione la propria esperienza e il proprio bagaglio di strumenti e il coachee assume la responsabilità di sé e, con impegno, si applica nel fare esperienza e creare fattivamente ciò che desidera.

*L'essenza del coaching è liberare le potenzialità di una persona perché riesca a portare al massimo il suo rendimento; aiutarla ad apprendere piuttosto che limitarsi a impartirle insegnamenti.*

John Whitmore

### **L'approccio**

Il mio motto è "muovi te stesso per primo", dove per "muovi" intendo "metti in trasformazione" sia il corpo che la mente affinché si possa creare, e/o

raggiungere, ciò che si desidera, contribuendo al bene di sé degli altri. A tal proposito, mi piace sempre citare il film Star Wars quando il maestro Yoda dice: *esiste fare o non fare, non c'è provare*.

In un percorso di coaching, infatti, si parte dalla situazione esistente, prendendo coscienza dello scopo e dei valori della persona; in secondo luogo si chiariscono gli obiettivi analizzandoli in profondità; infine si intraprende un cammino di esperienza pratica. Questo porterà alla consapevolezza dei propri limiti, delle proprie risorse in essere e di quelle da sviluppare attraverso azioni concrete che rendano finalmente manifesto il proprio potenziale.

*Realizzare i propri obiettivi prevede passione, fiducia nella proprie possibilità ed impegno costante.*

Alessandro Benetti

### **Alcuni spunti pratici**

Quali sono le azioni che apportano un miglioramento alla propria vita e alle relazioni interpersonali?

Per rispondere a questa domanda sono andato a riprendere un articolo che ho scritto tempo fa sul mio blog ([www.alessandrobenetti.com/blog](http://www.alessandrobenetti.com/blog)), appena rientrato dal primo appuntamento del Festival dei viaggiatori extra-ordinari Per sentieri e remi-



ganti 2012. Il tema era, guarda il caso, “Gentilezza, passare sulla terra con piede leggero” e in quell’occasione annotai una buona idea pratica che ora mi piace ricordare. *Questa sera il Lama Shartrul Rinpoche ha esposto i concetti di gentilezza, amore e compassione dal punto di vista del Buddhismo tibetano sottolineando i tre veleni mentali che ci impediscono di essere felici: Ignoranza, Avversità, Attaccamento. Ciò che ha catturato la mia attenzione è stata la frase “creare le cause per la felicità”. Il Lama Rinpoche ha infatti portato l’attenzione su come ogni essere umano ambisca a creare la felicità eliminando la sofferenza. Inoltre ha sottolineato come per poterla ottenere siano importanti la consapevolezza e la globalità di pensiero orientata verso la felicità di tutti gli esseri viventi che ci circondano. Per raggiungere la propria felicità è quindi necessario un viaggio che comprenda anche l’attenzione verso l’esterno, verso l’altro, affinché amore e compassione si propaghino con gentilezza creando felicità.*

Merita a questo punto fare una piccola digressione sul buddhismo tibetano e per farlo mi affido alle parole di Lama Tenzin Kienrab Rimpoce del Centro Studi Tibetani Tenzin Chö Ling. Il Venerabile, per spiegare come si sviluppi una mente pienamente altruistica, indica due tecniche: la prima viene chia-

*mata scambiare se stessi con gli altri e implica di rivolgere la stessa cura che indirizziamo a noi stessi verso gli altri; la seconda, partendo dalla reincarnazione, invita a riconoscere tutti gli altri esseri come proprie madri riscoprendone la gentilezza, al di là di ogni manifestazione esteriore, e ricambiandola per sviluppare compassione e amore e coltivare il pensiero meraviglioso fino a raggiungere il Risveglio. Ritornando al Venerabile Shartrul Rinpoche nel Festival Per sentieri e remiganti, come ogni maestro buddhista, ha fatto seguire alla propria esperienza speculativa una parte pratica. Infatti ha concluso l’incontro guidando una meditazione mettā (termine che significa amore-gentilezza incondizionati), che lui stesso ha definito un esercizio/ allenamento mentale basato sul metodo Tong-Len, che significa dare e ricevere. Si tratta di prendere su di sé il dolore sia fisico che mentale della persona con cui si entra in contatto e di trasformarlo in gioia, apertura e guarigione. L’effetto immediato per il meditante è quello di distruggere l’attaccamento all’io e l’affetto egoistico che sono la causa di tutta la sofferenza e della nostra chiusura, insensibilità, intolleranza verso gli altri. Questo metodo prezioso serve per sviluppare dentro di noi amore e compassione. Se anche tu hai piacere di fare questa meravigliosa esperienza e vuoi provare una piccola meditazione*



per eliminare i veleni che ci impediscono di creare a pieno le cause della felicità, allora cerca un posto tranquillo e siediti in posizione rilassata.

Chiudi gli occhi e immagina di inspirare portando dentro un fumo nero, che rappresenta l'infelicità, l'ignoranza, l'avversità, l'attaccamento di tutti gli esseri viventi, e che all'interno di te, nel tuo cuore, giunge ad incontrare anche i tuoi veleni andando a "far pulizia" dentro di te. Ora espirando immagina un fumo bianco, una luce bianca che con gentilezza porta all'esterno di te, nel mondo, amore e compassione. Continua a respirare lentamente, visualizzare il fumo nero e il fumo bianco per tutti i minuti che desideri.

Un anno dopo la serata dedicata alla gentilezza nel buddhismo tibetano, sono stato chiamato a partecipare al Festival sopra citato, questa volta come ospite. Il tema della nuova edizione era "La Forza". Prendo a prestito le parole degli organizzatori per condividere un bellissimo messaggio: *Il tema di quest'anno, La Forza, è la naturale conseguenza delle due passate edizioni: prima ci siamo interrogati sull'importanza di un pensiero ecologico, poi sulla necessità della gentilezza per passare sulla terra con piede leggero. Il 2013 sarà quindi nel segno della Forza, come la spinta ad affrontare la vita,*

*le sue avversità, le nostre difficoltà. Dopo essersi guardati e accettati, si sperimenta uno stato di gentilezza verso sé e verso gli altri, e a questo punto – lungi dall'essere fragile – lo spirito si irrobustisce e diventa quella rivoluzione che permette di cambiare il mondo, partendo da noi stessi. (www.persentierie-remiganti.it)*

Sono stato invitato per il mio modo di rappresentare la forza e la gentilezza con il progetto wellnessrunning del 2013, il cui messaggio è "muovi te stesso per primo". Ve lo racconto in breve, così come ho fatto sul mio sito web.

Dal 10 al 19 settembre 2013 ho corso la Wellness Running: 10 maratone in 10 giorni da Torino a Cesena, per dimostrare che tutto, se ci si crede davvero, è possibile. Basta iniziare a "muoversi" in prima persona. Otto mesi di preparazione, impegno, comunicazione, dialogo, interviste; 10 giorni di corsa e attività sul territorio e 420 km di passione, partecipazione, sudore, fatica, sostegno, felicità. Un evento che può dirsi riuscito per tante ragioni: perché sono arrivato all'ultimo traguardo e ho raggiunto il mio obiettivo; perché siamo riusciti ad organizzare un grande evento a scopo benefico e ad Impatto Zero® sull'ambiente; perché tantissimi hanno scelto di accompagnarmi nel mio viaggio: amici e colleghi,



passanti e atleti, personaggi famosi e gente comune, bambini delle scuole e insegnanti.

Da questa mia esperienza possiamo estrapolare alcuni spunti utili. Ho iniziato a correre, partendo da zero, a gennaio per arrivare a correre a settembre dello stesso anno 42 km al giorno per 10 giorni. In questo percorso ho chiesto al mio organismo di adeguarsi alla richiesta ed è stato messo in atto un percorso allo stesso tempo forte e gentile. Un obiettivo da raggiungere, così come tanti ne sogniamo nella vita. Sogni che rimangono in un cassetto o per i quali scegliamo di impegnarci davvero e allora si trasformano in obiettivi e azioni pratiche per raggiungerli. Dall'esperienza fisica in cui mi sono messo in gioco lo scorso anno, ho potuto scoprire in modo diretto il grande potenziale che ognuno di noi ha: nel trascorrere dei mesi ho potuto vedere come la mia salute aumentava e come la lucidità mentale andava di pari passo. Come ho fatto? Ho agito su attività fisica, approccio mentale positivo e alimentazione: gli elementi base del wellness.

## **Un atto gentile: prendersi cura di sé**

O meglio, creare il nostro personale programma per prenderci cura di noi stessi. Se tu fossi un atleta ti direi: crea il tuo piano di allenamento per raggiungere il massimo del tuo potenziale, della tua performance, ricordando che i pilastri che la compongono sono: preparazione tecnico-tattica, preparazione atletica e preparazione mentale. Poi ti inviterei a immaginare di poter vivere la vita al tuo massimo potenziale, esprimendo te stesso, i tuoi talenti, il tuo essere unico, ottenendo i risultati che desideri, circondato da persone che ami e che ti amano. Sarebbe bello, vero? Bene, sappi che tutta questa bellezza non realizza per caso ma è necessario impegnarsi perché avvenga. Sii quindi gentile con te e con tutti noi: realizza te stesso. In questo modo tu sarai felice e il contributo di felicità che porterai nel mondo sarà grande. Forse mi faccio prendere dall'entusiasmo, ma desidero davvero che tu e io realizziamo noi stessi e per farlo dobbiamo prenderci la responsabilità di ciò che siamo e facciamo e lo dobbiamo fare per noi, per i bambini che siamo stati e per i bambini a cui lasceremo questo pianeta.

*Non ereditiamo la terra dai nostri avi, ce la facciamo prestare dai nostri figli.*

Antoine de Saint-Exupéry

Vediamo ora quali sono le azioni pratiche che ognuno può fare per sé per poi portare all'esterno, nel mondo, un vero spirito di gentilezza. Per farlo, riprendiamo i tre argomenti citati sopra e vediamoli nella loro accezione pratica.

### **Attività fisica o esercizio fisico**

Già gli antichi romani recitavano mens sana in corpore sano dando prova di conoscere bene l'importanza della connessione corpo-mente. Io oggi aggiungerei l'importanza dell'aver un corpo funzionale per sviluppare e mantenere una mente attiva.

Occorre un corretto esercizio fisico poiché questo è lo strumento che crea e mantiene il corpo in salute, flessibile e forte ma è anche il mezzo diretto, immediato, di cui disponiamo per imparare a vivere e a gestire e trasformare le emozioni. Fare dell'attività fisica, una passeggiata, una corsa, una gita in bicicletta, un ballo giova al corpo e anche all'umore. Le nuove linee indicate dal Ministero della Salute ([www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)) e dall'European Food Information Council ([www.eufic.org](http://www.eufic.org)) sottolineano con sempre maggior frequenza come il movimento migliori l'umore, riduca il rischio di sviluppare patologie

cardiovascolari, aumenti l'energia, contrasti stress e ansia ansia, regoli il peso, migliori la qualità del sonno e, infine, aumenti la chiarezza e la lucidità mentale. La ricerca pubblicata dal Sciencedaily ([www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)) e condotta dalla Saint Leo University (Stati Uniti) – in collaborazione con la Saint Louis University, l'Università di Houston, Victoria e Illinois State University - evidenzia che l'esercizio fisico potenzia le nostre capacità sul lavoro. A tal proposito, la Technogym® ([www.technogym.com](http://www.technogym.com)) sottolinea come L'American College of Sports Medicine e l'American Medical Association abbiano dato vita a un'importante campagna internazionale denominata Exercise is Medicine che intende far conoscere i benefici dell'attività fisica sullo stato di salute delle persone e mira quindi al riconoscimento dell'esercizio come un nuovo e potente farmaco in grado di prevenire gran parte delle patologie croniche del nostro tempo e di potenziare l'effetto delle cure tradizionali. In sostanza, tutte queste realtà ci dicono che l'esercizio fisico è una medicina per mantenerci attivi e in salute, senza effetti collaterali sgraditi, a patto che sia eseguito seguendo corrette indicazioni.

Per il mio obiettivo specifico di percorrere le 10 maratone nel progetto wellnessrunning mi sono affida-



to a un team di esperti che mi hanno accompagnato nell'allenare, oltre alle gambe e al fiato, anche la muscolatura del core stability (addome e schiena) e delle braccia, garantendomi un alto livello di salute e di performance.

Per garantirti una buona salute quale attività fisica fai o farai?

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Approccio mentale positivo**

È lo strumento per scoprire e utilizzare a pieno le nostre risorse. Esso ci aiuta a mantenere la lucidità e il pensiero chiaro sul nostro scopo ed è indispensabile nel creare soluzioni per contrastare ciò che accade nella vita. Questa modalità non significa semplificare e dire: *Ok, va tutto bene* quando invece ci troviamo in un mare di guai. Al contrario avere un approccio mentale positivo significa dirsi la verità su come stanno le cose, significa guardare il problema per intero, e mettere in atto un sistema di pensie-

ro che abbia la forza di analizzare la situazione per trovare una risposta adeguata, in modo da ottenere sempre un risvolto positivo. Per fare questo occorre acquisire una reale consapevolezza di sé. Avere la capacità di ascoltare il proprio corpo, i propri pensieri e le proprie emozioni per rendersi conto di dove si è e di che cosa si può davvero fare. Nell'ambito della meditazione si sottolinea, per esempio, l'importanza dell'essere nel *qui e ora* che significa vivere perfettamente nell'attimo presente, senza rifugiarsi nel passato ma nemmeno nel futuro; questa la consapevolezza. I nostri pensieri, infatti, influenzano in modo significativo il nostro atteggiamento e quindi le nostre azioni e i relativi risultati.

*Non si può risolvere un problema usando la stessa mentalità che lo ha creato.*

Albert Einstein

Anche nei momenti più difficili della nostra vita l'atteggiamento positivo – che ormai possiamo chiamare gentile - è importantissimo, anzi spesso è proprio determinante per risolvere i problemi al meglio. Invece spesso sprechiamo energie e forze nel pensare che gli altri riescano a realizzare cose che noi non abbiamo la possibilità di ottenere e allo stesso tempo diamo poco valore ai risultati che già abbiamo consolidato.

E tu, come favorisci il tuo approccio mentale positivo e come lo alleni ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

In questo ambito ho un ottimo esercizio da proporre. Mi è stato suggerito dal coach Claudio Belotti, uno dei miei mentori e formatori in ambito coaching e Programmazione Neuro Linguistica.

Ecco alcune parole dal suo blog: *Un ospite dell'Oprah show disse che tiene un Diario della Gratitudine, ogni sera prima di andare a letto scrive 5 cose di quel giorno di cui è grato. Non cose in generale come la vita, i figli eccetera ma di quel preciso giorno. Posso essere cose piccole come un buon caffè o grandi come una promozione ma devono essere di quel giorno. Per averne 5 tutti i giorni deve stare attento e cercarle sempre anche nelle brutte giornate. Se fai questo anche la tua vita cambia.*

([www.claudiobelotti.it](http://www.claudiobelotti.it))

Similmente, in un articolo pubblicato nel 2005 per Panorama, Michael D. Lemonick riporta che *In una serie di esperimenti iniziati nel 1998, lo psicologo*

*Robert Emmons dell'Università della California di Davis ha trovato altre prove del fatto che le persone felici si mantengono meglio in salute.[...] Emmons ha suddiviso in modo del tutto casuale mille adulti in tre gruppi; al primo è stato chiesto di tenere un diario quotidiano dei propri stati d'animo, assegnando un voto da 1 a 6 a ogni sensazione; i soggetti del secondo gruppo tenevano un diario nel quale annotavano le cose che li avevano irritati o infastiditi di più durante il giorno e anche il terzo gruppo scriveva un diario, ma per annotarvi ogni giorno [...] le cose per cui si sentivano grati. Nonostante la suddivisione casuale dei gruppi, l'ultimo non soltanto ha registrato il netto miglioramento previsto quanto a benessere generico, ma è stato anche quello che faceva più esercizio fisico, che si sottoponeva più di frequente a visite mediche di controllo e adottava normalmente una serie di comportamenti di prevenzione, per esempio ripararsi dai raggi solari. In generale, il gruppo della «gratitudine» si comportava in modo da garantirsi uno stato di salute migliore. Tenere il Diario della Gratitudine ha contribuito al benessere fisico ed emotivo di quelle persone. Chi si sente pieno di gratitudine tende probabilmente a percepire il proprio corpo come una parte del mistero dell'esistenza. Sente la vita e la salute come un dono e fa ciò che può per conservarlo.*





Io stesso ho potuto constatare i benefici di questo esercizio sperimentandolo in prima persona e riscontrandone i risultati nei partecipanti dei miei corsi e delle sessioni di coaching ai quali l'ho proposto. Alla luce di tutto questo, quindi, il mio suggerimento è di fare un atto gentile verso te stesso dedicandoti il tempo per scrivere il tuo Diario della Gratitude. Oltre a questo meraviglioso strumento per una vita felice e sana, vorrei indicare ancora qualche piccola strategia che ci può supportare nel creare una mente efficace e un atteggiamento mentale positivo:

- scegliere e utilizzare una tecnica di meditazione attiva: faremo pulizia dal chiacchiericcio mentale, creando lucidità e maggior consapevolezza;
- dedicarsi consapevolmente del tempo per respirare: apporteremo un beneficio all'organismo e alla mente: - se abbiamo un obiettivo fisico specifico, il supporto della nostra mente è fondamentale.

Così come ho fatto io per il mio obiettivo della wellnessrunning, ognuno, per esempio, può allenare la propria mente attraverso una tecnica di meditazione zen. Essa consiste nel sedersi a occhi aperti di fronte a una parete bianca e respirare con semplice presenza e ascolto.

## **Alimentazione**

A parte il fatto che il cibo è l'alleato che ci permette di creare energia per il corpo e per la mente, devo dire che questo è un argomento che mi compete poco, ma, siccome il cibo è la "benzina" del nostro organismo, val la pena fare qualche riflessione, anche se penso che il modo migliore sia dialogare con un esperto che possa fornirci informazioni ad ampio raggio su metabolismo, intolleranze, depurazione, drenaggio, ecc.

Sperimentando con costanza una corretta alimentazione, comunque, otterrai un aumento della tua energia vitale. Io stesso, per la wellnessrunning l'ho ampiamente sperimentato e posso confermarlo. Lo scorso anno, infatti, ho mangiato quantitativamente meno del solito e ho percorso 2500 km di corsa più del solito. Sembra incredibile, ma è reale. Sappiamo tante cose sul cibo e sul mangiar bene, ma forse non sono sufficienti. Abbiamo bisogno di informazioni più corrette e approfondite che ci permettano di capire la valenza dell'alimentazione sia livello fisico che mentale per imparare a utilizzare il cibo come alleato e non come palliativo per combattere le insoddisfazioni o per far fronte alle emozioni.

Alimentandosi in modo adeguato si ottengono benefici anche su stress, insonnia, sovrappeso, cattiva digestione, stanchezza e la propria nutrizione, unita a esercizio fisico e approccio mentale positivo, formano il forte connubio necessario per creare lo stile di vita più adatto a noi.

Come puoi migliorare la tua alimentazione? Cosa smetterai di fare e/o cosa inizierai a fare?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Conclusioni

Più che una conclusione questo è un inizio, una riflessione, ma anche una spinta a mettere in pratica in molti modi la gentilezza, prima verso se stessi e, di riflesso, verso il mondo che ci circonda. Stamane una signora sui settant'anni mi ha confessato che la cosa che ritiene più importante in un uomo sia la gentilezza. Come darle torto.

*Per quanto piccolo, nessun atto di gentilezza è spreco.*

Esopo

*Il futuro dipende da ciò che facciamo nel presente.*

Mahatma Gandhi



## AUTORE

### Alessandro Benetti

Nato nel 1976, vive a Torino. il suo impegno è accompagnare le persone alla consapevolezza di se stesse per ottenere risultati di successo. L'obiettivo del percorso di Coaching, che propone ai suoi clienti, è costruire o ritrovare un equilibrio fra corpo, mente ed emozioni. Nel 2008, sulla collina torinese, ha fondato Alchemia un centro Wellness Medicaale.

Durante la sua formazione ha avuto la possibilità di confrontarsi con diversi insegnanti e maestri, apprendendo e sperimentando tecniche diverse: dalla PNL alla Meditazione, dalle Tecniche di visualizzazione e respirazione alla Bioenergetica, dallo Psicodramma alla Negoziazione.

[www.alessandrobenetti.com](http://www.alessandrobenetti.com)

## FOTOGRAFO

### Dawn D. Hanna

Dawn ha eseguito un dottorato in studio dell'arte presso la Università della Carolina del nord a Greensboro. Lavora come fotografo freelance e il suo lavoro è stato pubblicato in riviste, articoli e libri.

Ha al suo attivo diverse esposizioni in America ed in particolare nel Nord Carolina, Sud Carolina, Virginia e Georgia.

Attualmente vive sul lago di Kerr nel Nord Carolina con il suo compagno Tim, la Corgi, Molly Dodd, il suo gatto, Gracie e molti cervi selvatici e uccelli che lei ama guardare dalle sue finestre.

[www.dawnofanoldage.blogspot.it](http://www.dawnofanoldage.blogspot.it)

## **GENTLETUDE**

Gentletude è un neologismo che unisce la parola gentilezza con il concetto di attitudine.

Persegue gli scopi per un mondo migliore depurato dalla violenza, dall'arroganza e dalla maleducazione.

Un mondo dove sono centrali la cura e l'attenzione per l'altro, il buon senso e la competitività equilibrata.

La produzione messa a disposizione dall'associazione è completamente gratuita sulla base dei Commons Creative Criteria.

Gentletude in Italia è una ONLUS, in Svizzera è un'associazione non a scopo di lucro.

Prendi contatto con Gentletude, tramite il sito:

[www.gentletude.com](http://www.gentletude.com)

Per realizzare noi stessi  
dobbiamo prenderci  
la responsabilità di ciò che siamo  
e facciamo;  
e lo dobbiamo fare per noi,  
per i bambini che siamo stati e  
per i bambini a cui lasceremo  
questo pianeta.