

L'Effetto Gentilezza

Come contribuisce a renderci più sereni

Testo di Pina Anna-Grace De Rosa

Fotografie degli avatar a cura di Maurizio Raffa



GentleBooklets

#9. L'Effetto Gentilezza.

Come contribuisce a renderci più sereni.

Testo di Pina De Rosa

Fotografie degli avatar a cura di Maurizio Raffa

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

Traduzione dall'inglese a cura di Claudia Muccinelli
(claudia_muccinelli@yahoo.it).

Adattamento per sistemi operativi iOS a cura di Barbara Zordan
(zordanbarbara@gmail.com).

Distribuzione virtuale a cura di www.steppe.net.

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

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

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 saranno forniti all’interno dei testi scritti dagli autori.

Gentilezza significa collaborazione, ma non solo con gli altri – anche con noi stessi.

La gentilezza è sorellanza, l'anticipazione dei bisogni delle altre persone, compassione, generosità; è lo spazio per essere noi stessi e per lasciare che gli altri siano chi / cosa vogliono, senza etichette.

La gentilezza è lo spogliarsi di qualsiasi giudizio verso di noi e/o verso gli altri.

Mentre la gentilezza è empatia e compassione, è importante non confonderla con il sacrificio di sé, che spesso è mancanza di gentilezza verso noi stessi. Una volta ho preso parte ad un workshop dal titolo “Il processo ombra” condotto dalla fu Debbie Ford – il suo importante lavoro ha amplificato il postulato di Jung secondo il quale “quello a cui resisti, persiste” e ci porta a guardare ed accettare i nostri punti di ombra così come quelli di luce.

Prima dell'inizio della sessione, sul palco c'era uno sgabello con una bambola. Ancora prima di presentarsi o di salutare i partecipanti, la signora Ford iniziò il workshop afferrando la bambola per una caviglia, e sbattendo varie volte la sua testa sullo sgabello.

Poi si fermò, ci guardò e disse: “Noi non faremmo mai questo ad un bambino, perché dunque lo facciamo a noi stessi?” Proseguì quindi presentandosi ed iniziammo il workshop di 2 giorni – il punto era già stato fatto: la gentilezza verso noi stessi non è un modo di essere automatico, ma è primario in una esperienza di vita bilanciata, gratificante e completa.

Il ruolo della gentilezza nella mia vita

Applico la gentilezza nella mia vita quotidiana, con l'esercizio dell'approfondire l'essenza di qualcuno, mentre lo guardo negli occhi. Osservando la sua verità ed accettandola così come è, pur mantenendo i miei confini. Spesso credo ci dimentichiamo della gentilezza verso noi stessi, e siamo veloci nel giudicarci. Nella nostra vita quotidiana è fondamentale individuare e lasciare andare il giudizio verso noi stessi.

Perdonare, così come accettare apertamente le sfide che la vita ci presenta.

Significa ascoltare noi e gli altri, concedere spazio all'altra persona, riconoscere la nostra fragilità di essere umano: e darci il permesso

di sperimentare; anche quando le emozioni che proviamo possono sembrare una sfida o una prova.

Non si tratta tanto di quello che diciamo alla nostra famiglia, al nostro fidanzato, all'amica o al panettiere; ma in realtà a fare la differenza è quanto siamo in grado di ascoltarli con generosità.

C'è quindi una chiave di lettura che vi voglio trasmettere – è una domanda che mi ha portato a creare quello che alcuni dei miei clienti hanno soprannominato “Ascolto Jedi”.

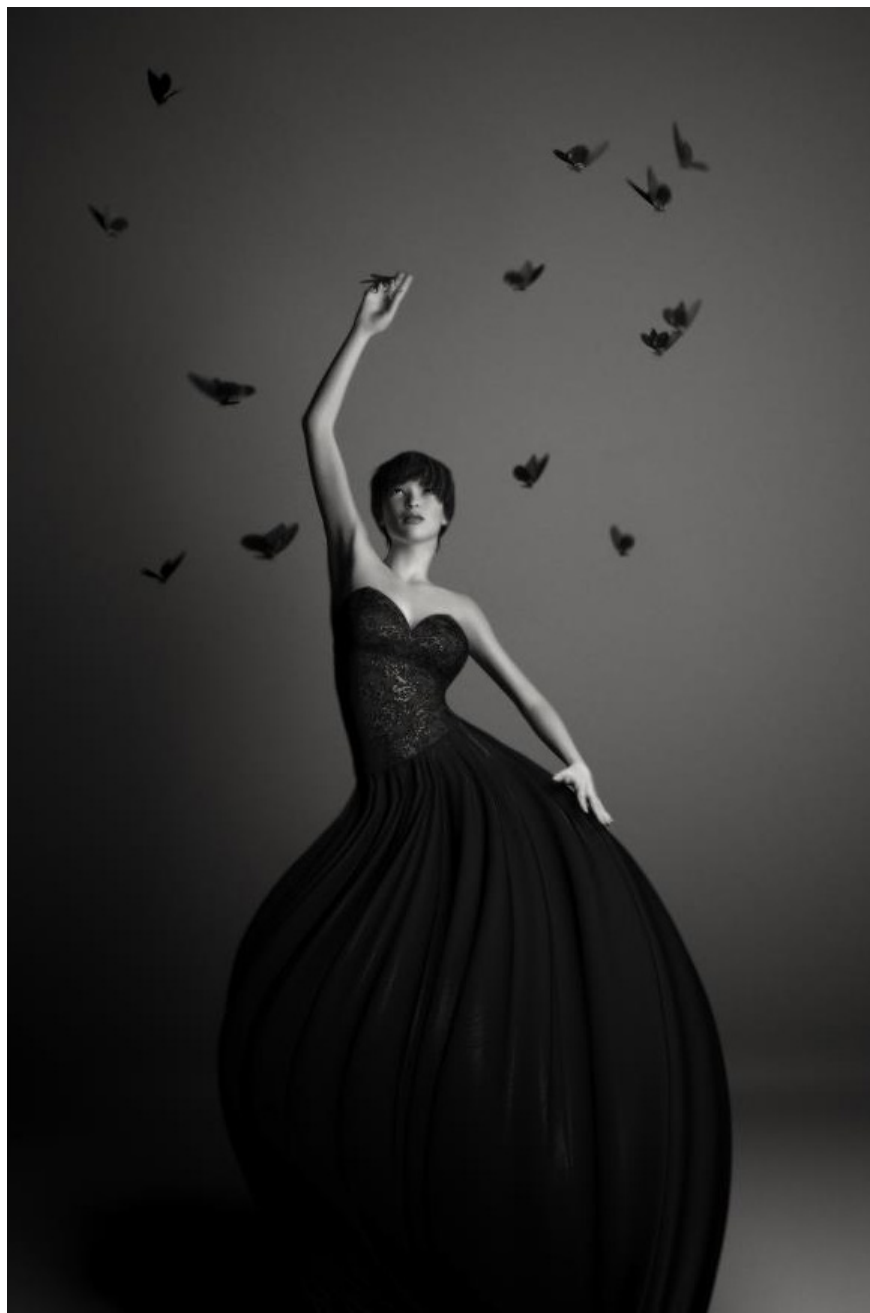
Venti anni fa partecipai ad un seminario – era stato organizzato in un locale e vi si erano riunite circa 200 persone di tutte le età e stato sociale; ognuno era pronto a ricevere ispirazione, e quindi ad agire.

Io ero là, con la volontà di iniziare un programma di crescita personale di 6 mesi e apprendere delle tecniche di leadership.

Ad un certo punto, lo speaker disse: “Se volete iscrivervi a questo programma, è il momento di farlo. Se avete delle domande, questo è il momento di chiedere”. Lo disse con una voce che, a me, sembrò lo stridere del passaggio delle unghie su una lavagna.

Alzai quindi la mano e dissi: “Non ho una do-

L'Effetto Gentilezza.
Come contribuisce a renderci più sereni.



manda, ho una preoccupazione.

Mi piace il programma che avete presentato, le promesse del corso, tutto sembra brillante. Le tempistiche, non potrebbero essere più adatte a me. Ho però una preoccupazione – non sopporto il suono della sua voce, e non sono sicura di farcela per 6 mesi; e se riuscirò a ricavarne dei benefici.”

In quel momento, si sarebbe potuto sentire cadere uno spillo.

All'epoca, avevo circa 20 anni, quindi non ero così diplomatica come lo sono adesso.

La speaker mi disse qualcosa che mi impressionò moltissimo, e che ancora oggi porto con me.

Era una cosa così semplice eppure così profonda che ha davvero modellato gli ultimi 12 anni della mia vita.

Disse: “Cosa succederebbe se tu potessi ascoltare le persone nello stesso modo in cui ascolti il tuo migliore amico?”

Mi sono iscritta a quel programma, incluso il suono della sua voce, e l'ho superato, sì; ed ho creato quello che alcuni dei miei clienti hanno chiamato “Ascolto Jedi”.

É quello che succede quando qualcuno dice qualcosa, e tu sei in disaccordo con l'opinio-

ne che la persona ha appena espresso, o non riesci a sopportare la sua voce, o la modalità di comunicazione che ha scelto (alle volte le persone comunicano tramite le lamentele); e la conclusione a cui sono giunta è: Immagina una lente, ed immagina di poterla metterla a fuoco per capire se riesci ad ascoltare oltre le parole, oltre agli accenti strani, oltre alle lamentele, oltre al modo in cui le persone esprimono i loro pensieri. Immagina di poter mettere a fuoco che cosa le persone ci stanno realmente comunicando.

Ascoltare i loro sogni, i loro valori, le loro aspirazioni, le loro passioni.

Con attenzione a sentire la dedizione di una persona nel suo disappunto, la sua integrità nella sua lamentela.

Alle volte, quando le persone si lamentano, ci “spegniamo”, o cerchiamo di correggerle, di migliorarle; oppure dopo un po’ vorremmo semplicemente andarcene; ma cosa succederebbe se potessimo mettere a fuoco la lente e inserire l’ “Ascolto Jedi”, e sentire quello che le persone hanno realmente da dire, da dove vengono? “cosa succederebbe se potessimo ascoltarle nello stesso modo in cui ascoltiamo il nostro migliore amico?”





MAURIZIORAFFA.COM

Questa generosità e gentilezza nell'ascolto dell'altra persona è quello che ci consente di trasformare ogni situazione in una potenzialità.

È una scelta, è sempre una scelta anche se sembra che non ci sia, o non viene percepita come tale.

È qualcosa che guarda in profondità.

Ricorda: "Puoi essere una foglia nel vento, oppure puoi essere il vento".

La gentilezza è anche un elemento cruciale nella mia vita professionale.

Spesso, i clienti vengono da me con abitudini fastidiose che desiderano cambiare.

Sono schemi di comportamento auto-sabotanti, come imbarazzo, dubbi su sé stessi, paura del fallimento o anche del successo.

In questi contesti la gentilezza mi consente di operare in uno spazio di compassione, di essere totalmente vicina al mio cliente, senza giudizio, e di applicare gli strumenti affinché la sua trasformazione avvenga in un modo sicuro, profondo e permanente.

Karen era una cliente che venne da me perché voleva spezzare l'abitudine di lavarsi le mani incessantemente, fino ad 8 ore al giorno.

Questa abitudine era iniziata qualche anno prima, senza nessuna ragione particolare.

Al di là della perdita di tempo, questa situazione gli stava anche creando dei problemi in famiglia e gravi disturbi alla sua salute.

Le sue mani stavano diventando sempre più secche e sanguinavano ogni volta che le lavava.

Con Karen siamo state in grado di trovare i catalizzatori inconsci (invisibili) di quel comportamento, che era collegato alla sua esperienza dell'11 settembre; e siamo state capaci di modificarlo sia a livello conscio che a livello inconscio.

Il catalizzatore era nascosto in profondità.

Con la gentilezza, e senza alcun giudizio sulla sua esperienza, stando quindi totalmente e completamente dalla sua parte, siamo state capaci di modificare le paure interne che stavano influenzando il suo comportamento.

Le tecniche utilizzate per realizzare questo cambiamento sono state una miscela di ipnosi, programmazione neurolinguistica e ristrutturazione cognitiva.

Una volta che un cambiamento avviene ad un livello profondo, questo rimane.

Si tratta di un tipo di processo che assomiglia



MAURIZIORAFFA.COM



più alla chirurgia che alla psicoterapia.

É come un intervento di appendicite; una volta che l'appendice è rimossa, non si fanno più controlli.

Il processo è profondo e permanente.

Certo, se il cliente dovesse incontrare delle turbolenze e se si dovesse riaprire la ferita, potremmo allora semplicemente dare una ripulita, risistemare il tutto e chiudere un'altra volta.

Karen, ora, ha le mani più soffici che abbia mai avuto.

La relazione gentile, la strada maestra per il coaching

Nella mia pratica di coacher, la gentilezza è un concetto chiave.

Potrei avere i migliori strumenti del mondo, ma se li utilizzassi senza gentilezza, non sarebbero efficaci – il cliente non sperimenterebbe la sicurezza necessaria per avere il coraggio di compiere un cambiamento dirompente e profondo.

I clienti che vengono da me sono spesso consapevoli del loro potenziale, ma sentono che c'è qualcosa di sbagliato e non riescono a

capire che cosa sia.

L'analogia che mi piace usare è che sanno di essere una Ferrari, ma sentono di essere confinati in un'utilitaria.

Quando lavoro con le persone, le aiuto ad identificare quel blocco specifico, a livello conscio ed inconscio.

Lavoriamo assieme per spostare quell'ostacolo, per permettere al cambiamento di avere luogo, e concedere al cliente di liberarsene una volta per tutte.

E' molto importante che, insieme, e lavorando in un contesto di gentilezza, ci si sbarazzi di questi schemi negativi che continuano a ripetersi, sia nella vita privata che in quella lavorativa.

Il coacher può agire positivamente solo quando il cliente sente di essere capito e si trova in un contesto relazionale protetto caratterizzato dalla completa assenza di giudizio; e la gentilezza è davvero l'humus in cui questa comprensione si sviluppa e fiorisce.

La gentilezza si caratterizza dunque con una profonda empatia da parte del coacher per il blocco che il cliente sente e per le sue difficoltà nel rimuoverlo.

Si tratta di un elemento cruciale, che permet-





MAURIZIORAFFA.COM

te che la trasformazione che avvenga.

Risultati quali autoconsapevolezza, coraggio nel creare sogni sempre più grandi, nuove abitudini, nuovi obiettivi, raggiungere risultati nel business, nella salute, e nelle relazioni, ecc. che rapporto hanno con la gentilezza?

Più gentilezza abbiamo verso noi stessi e gli altri, più possiamo sperimentare libertà, pace interiore, la completa espressione di noi stessi e avvicinarci sempre più ai risultati desiderati.

Essere gentili significa essere più felici.

La vera felicità è un modo d'essere interiore, dove non manca nulla, e non si desidera niente.

Sperimentare un senso di contentezza per quello che abbiamo, per come la vita si sta svolgendo, e per quello che stiamo imparando, è un accesso diretto alla felicità.

Il sentiero verso uno stato mentale più gentile

Nella nostra società, le donne spesso si confrontano con la sindrome della “Wonder Woman”, che lascia tutte noi (così come gli uomini che ci amano) senza potere.

Per coloro di noi che sono delle Wonder Wo-

man, sia che si tratti di una manager o di una mamma (o tutte e due), ma che hanno il desiderio di cambiare verso un modo di essere più bilanciato, da dove si può cominciare ?

Esiste uno strumento semplice eppure potente che rende possibile la transizione dal “fare troppo” al “riconquistare un equilibrio”.

Le donne (e gli uomini della loro vita) possono facilmente implementare quello che chiamo il “fattore SKS” in qualsiasi area della loro vita. SKS significa Start (parti), Keep (continua) e Stop (termina).

Prendi ad esempio un'area della tua vita che per te è importante cambiare, e chiediti semplicemente:

- Quale è la cosa che posso Cominciare a fare adesso ?
- Quale è la cosa che posso Continuare a fare adesso ?
- E quale è la cosa che posso Terminare di fare adesso ?

Immagina di introdurre una nuova abitudine quotidiana.

Non deve necessariamente essere un'attività di astrofisica.

Può essere una cosa semplice, come iniziare a bere un litro di acqua naturale al giorno.

Se lo facessi quotidianamente per 50 giorni, o se tu intraprendessi comunque un'azione quotidiana specifica nel tuo lavoro con la tua famiglia, come cambierebbe il tuo anno se alla fine facessi quella singola piccola cosa ogni giorno per un anno intero?

Se non sei sicuro di quale azione scegliere, prova a considerare un'area della tua vita che non ti gratifica completamente.

Applica il fattore SKS a quell'area per i prossimi "x" giorni, e poi sii disposto ad essere piacevolmente sorpreso dai risultati.

Puoi far accadere qualsiasi cosa, se la struttura serve per aiutarti e non per limitarti.

Immagina con quanto vigore potresti completare questo anno, come risultato dell'applicazione del fattore SKS alla tua vita.

Immagina di non avere alcun turbamento.

Immagina di non aver alcun ripensamento, alcun dubbio, alcun conflitto interno, ed effettivamente di fidarti di te stesso al 100 %; e poi di intraprendere facilmente delle nuove azioni, partendo da questo!

E' solo quando finalmente siamo gentili con noi stessi, prendendoci cura del nostro be-

nessere fisico, spirituale e mentale, che possiamo finalmente prenderci cura delle persone nella nostra vita.

Questo può sembrare controcorrente rispetto l'attuale cultura, ma se non ci preoccupiamo di costruire questa gentilezza verso noi stessi, sarebbe come se avessimo una bella Ferrari parcheggiata nel vialetto d'ingresso, con il serbatoio della benzina vuoto.

Assicurarsi che il serbatoio sia pieno (cioè assicurarsi che in primo luogo siamo gentili con noi stessi) è quello che ci consentirà di fare un viaggio meraviglioso per tutta la vita con chi amiamo!

AUTORE

Pina Anna-Grace De Rosa

Coacher internazionale con un'approfondita esperienza nella tecnica di "Mindset Effectiveness", Pina Anna-Grace è stata più volte ospite a TED in qualità di relatrice come esperta di tecniche motivazionali per il raggiungimento del successo personale. Pina Anna-Grace, vive a Los Angeles dove è anche attiva nel mondo del cinema in qualità di produttrice ottenendo un fantastico successo coronato da diversi premi. Pina Anna-Grace è soprattutto una coacher di fama internazionale con clienti in tutto il mondo grazie alla sua personalità poliglotta (parla 5 lingue). La sua società "Gratitude International" organizza e promuove incontri seminari e seminari online da oltre 12 anni. Pina Anna-Grace è anche stata nominata dal "Los Angeles Business Journal" "Donna che fa la differenza" per quattro anni consecutivi (2010, 2011, 2012 e 2013).

www.pinaderosa.com

FOTOGRAFO

Maurizio Raffa

Maurizio Raffa é nato nel Nord Italia negli anni 60. Il suo percorso professionale ha fin dall'inizio subito una forte attrazione per la tecnologia ed in particolare per il virtuale, diventando un richiestissimo webdesigner.

Le sue giornate sono trascorse a programmare avatar dall'aspetto così umano da rendere al pubblico quasi inaccettabile il fatto che siano null'altro che una sapiente miscela di pixels.

Adora la fotografia, che poi in modo magistrale integra con la realtà virtuale, dando vita a mondi pieni di emozioni e colori. Mondi virtuali così fantastici che tutti vorrebbero fossero reali.

Maurizio stesso ama definire i suoi personaggi "creature virtuali che imitano la realtà, che imita la virtualità".

www.maurizioraffa.com

L'Effetto Gentilezza.
Come contribuisce a renderci più sereni.

GENTLETUDE

Gentletude is a neologism composed of the words “gentilezza”(gentleness/kindness) and “attitudine” (attitude). It pursues the aims for a better world without violence, arrogance and rudeness. A world where caring and paying attention to others, common sense and balanced competitiveness are the most important things. The production provided by the association was completely free, based on the Commons Creative Criteria. Gentletude in Italy is a non-profit organization (NPO), and in Switzerland is a non-profit association.

Contact Gentletude on the website: www.gentletude.com

Se non ci preoccupassimo
di costruire questa Gentilezza
verso noi stessi,
sarebbe come
se avessimo una bella Ferrari
parcheeggiata nel vialetto di casa, ma
con il serbatoio
della benzina vuoto.

Assicurarsi che il serbatoio sia pieno
(cioè assicurarsi che in primo luogo
siamo gentili con noi stessi)
è quello che ci consente di fare
un viaggio meraviglioso
con chi amiamo
e per tutta la vita !