



Troppa gentilezza? Non Ã" sempre serenitÃ , cosa puÃ² celare

Descrizione

(Adnkronos) â?? La gentilezza Ã" una grande risorsa, puÃ² migliorare le relazioni e rendere piÃ¹ leggero il quotidiano. Ma persino questo approccio positivo verso il mondo, se Ã" â??eccessivoâ??, ovvero esercitato in maniera costante senza â??sfumatureâ??, puÃ² celare un disagio, una forma di â??stanchezza emotivaâ?? legata alla fatica di mantenere un comportamento che non Ã" sempre in linea con le emozioni reali. â??Il problema ovviamente non Ã" la gentilezza in sÃ©, ma la sua applicazione inflessibile. Quando un comportamento, anche positivo, diventa costante, indipendente dal contesto e dalle relazioni, puÃ² indicare una forma di rigiditÃ piÃ¹ che una scelta liberaâ?•. A spiegarlo allâ??Adnkronos Salute lo psicologo David Lazzari, presidente dellâ??Osservatorio benessere psicologico e salute.

â??In psicologia sappiamo che ciÃ² che non Ã" â??modulabileâ?? difficilmente Ã" davvero adattivo. Essere gentili sempre, con chiunque e a qualunque costo, puÃ² trasformarsi in una strategia difensiva: un modo per evitare conflitti, disconferme o tensioni emotive, piÃ¹ che unâ??espressione autentica di apertura verso lâ??altro. In questi casi la gentilezza rischia di funzionare come un automatismo, non come una risorsaâ?•, evidenzia Lazzari.

Il segnale da osservare â??non Ã" dunque la gentilezza, ma la mancanza di flessibilitÃ : lâ??incapacitÃ di differenziare, di dire â??noâ??, di modulare il proprio comportamento in base alle situazioni. Eâ?? qui che puÃ² emergere una stanchezza emotiva di fondo, legata al fatto che la persona consuma molte energie per mantenere un equilibrio apparente, senza ascoltare i propri limiti. La vera salute psicologica non sta nellâ??essere sempre gentili, ma nellâ??essere sufficientemente liberi da poterlo essere quando ha senso e non esserlo quando Ã" necessario proteggersiâ?•, conclude lo psicologo.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark