



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