

Ottimisti e gentili, così tutti possiamo vivere un po' meglio

RELAZIONI

Oggi è la Giornata Mondiale della Gentilezza: per sottolinearne il valore, per capire che cosa significhi veramente, per esaminarla nei vari aspetti, privati e pubblici, l'Associazione Alumni dell'Università di Padova, organizza oggi, tramite la piattaforma Zoom, dalle 17 alle 19, un incontro online dal titolo "Tanto gentile e tanto onesta pare: visioni sulla gentilezza".

Il momento di riflessione sulla gentilezza a 360° riguarderà non solo il significato dell'essere gentili ma prenderà in esame le situazioni e gli ambiti in cui la gentilezza fa la differenza.

L'incontro, moderato da Micaela Faggiani, è possibile grazie a Solgar Italia Multinutrient spa. La tavola rotonda sarà occasione anche per presentare il libro "Biologia della Gentilezza" (Mondadori): gli autori, Immacolata De Vivo e Daniel Lumera, che apriranno il pomeriggio online, presenteranno le loro visioni sul "tema" insieme ad altri ospiti, rappresentanti di diverse realtà, aziendali, imprenditoriali, associazionistiche e istituzionali.

Il libro, mettendo a confronto scienza e conoscenza vuole rispondere alle domande come: "essere gentili può influenzare i nostri geni?", "l'ottimismo può farci vivere più a lungo?". La De

te sui naturali processi di senescenza.

Lo scrittore Lumera è riferimento internazionale nell'area delle scienze del benessere e della qualità della vita: per Lumera, la meditazione è una pratica importante, anche all'interno di aziende, scuole, penitenziari. Nella tavola rotonda, intervorrà anche la giovane Marta Grigoletto, autrice della tesi di Laurea Magistrale "La gentilezza aiuta a costruire relazioni. Anche nelle organizzazioni". «Un tema che mi affascina va occupandomi di relazioni interpersonali - spiega il suo relatore, Gianpietro Vecchiato - negli USA c'è un dipartimento che studia il ruolo della gentilezza

all'interno delle organizzazioni e, ovviamente, nelle relazioni personali. Cos'è la gentilezza? Un modo di intendere i rapporti con le persone: si manifesta quando non si dà spazio alla competizione, all'arroganza, alla violenza ma solo al rispetto. Essere gentili non significa essere assertivi o passivi ma sostenere le idee nel rispetto dell'altro. Ognuno fa fatica a vivere: perché non essere gentili? La gentilezza è utile nelle organizzazioni? Sicuramente sì».

Questo il link dell'incontro: www.alumnipd.it/blog/event/-tanto-gentile-e-tanto-onesta-pare-visioni-sulla-gentilezza.

Ines Thomas

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vivo, medico epidemiologo, è capofila a livello internazionale per lo studio dei telomeri, in particolare sull'impatto che un approccio gentile esercita sulla fisiologia dell'individuo e sui telomeri nello specifico: per la scienziata, la dieta mediterranea, la meditazione e l'attività fisica influiscono positivamente

**OGGI TAVOLA ROTONDA
SUL WEB ORGANIZZATA
DALL'ASSOCIAZIONE
ALUMNI DELL'UNIVERSITÀ
IL PROF. VECCHIATO: «È
IL CULTO DEL RISPETTO»**

