



**Gibo**

Donare qualcosa di buono da mangiare equivale a **regalare salute**: è un bellissimo modo di pensare all'altro, di amarlo, di renderlo partecipe anche di un nostro valore. Il cibo veicola i sapori della terra, e quindi è un viaggio sensoriale ed emozionale.

\* Alcune persone donano le proprie "eccedenze" alimentari meno onerose dal punto di vista economico; altri mettono in comune sia gli alimenti più costosi sia quelli che lo sono meno in ugual misura, altri non cedono nulla oppure mettono in comune solo una piccola e poco significativa parte della loro sovrabbondanza.

psicologia *comportamenti*

## sei capace di CONDIVIDERE?

**C**hi ama farlo ne è convinto. condividere rafforza i legami, accende le sensazioni e favorisce i rapporti con gli altri. A volte siamo troppo altruisti, altre troppo poco. In tanti casi il comportamento è medio-equilibrato. Vediamo cosa, quanto e come siamo disposti a dare del "nostro", insomma, qual è il nostro quoziente di condivisione.

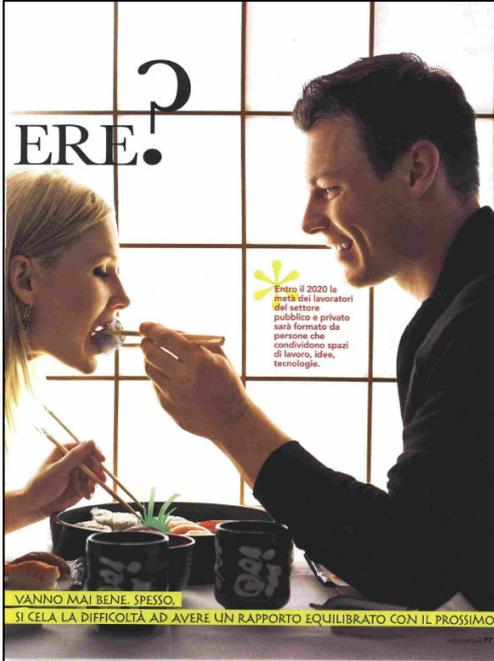
**Gibo** **Torino**

Donare qualcosa di buono da mangiare equivale a **regalare salute**: è un bellissimo modo di pensare all'altro, di amarlo, di renderlo partecipe anche di un nostro valore. Il cibo veicola i sapori della terra, e quindi è un viaggio sensoriale ed emozionale.

\* Alcune persone donano le proprie "eccedenze" alimentari meno onerose dal punto di vista economico; altri mettono in comune sia gli alimenti più costosi sia quelli che lo sono meno in ugual misura, altri non cedono nulla oppure mettono in comune solo una piccola e poco significativa parte della loro sovrabbondanza.

**I diversi "profili"**  
Chi regala solo alimenti poco costosi, pur potendo dare di più, dovrebbe riflettere sul modo di vivere i legami con gli altri. La domanda da farsi è «Cibo per dimostrare che sono più ricco o per trasmettere gioia, gusto, piacere a chi ricevo?»  
\* Chi fa la risposta affermativa occorre tornare a "mettersi in ascolto". Si a tecniche di meditazione yoga o a tutte quelle strategie di open mind (giochi, gym della mente) che aiutano a rigiocare la capacità di relazione fra le cose.  
\* Chi non vede nulla o solo una piccola parte della propria dispensa alimentare potrebbe cominciare con gesti gentili e gratuiti, come aiutare un anziano a portare la spesa e case. Per poi arrivare magari, successivamente, a iscriversi a un'associazione di volontariato.

76 *viversani*



**ERE?**

C'è chi mette in comune idee e progetti, chi vestiti e cibo. Chi ama donare soldi e chi il proprio tempo. Effetti e consigli per ognuno

Entro il 2020 la metà dei lavoratori del settore pubblico e privato sarà formata da persone che condividono spazi di lavoro, idee, tecnologie.

**VANNO MAI BENE, SPESSO, SI CELA LA DIFFICOLTÀ AD AVERE UN RAPPORTO EQUILIBRATO CON IL PROSSIMO**

77 *viversani*

psicologia | *comportamento*

1 milione e 500mila porzioni di cibo recuperate da mense aziendali, ospedaliere e universitarie sono state condivise fra i poveri italiani grazie a Cuki e a Banco Alimentare.



## swap

I "PARTY" CHE ...  
FANNO CONDIVIDERE



**Soldi**  
Spesso capita di sentirsi chiedere del denaro, che sia per fare un prestito a un amico in difficoltà o per fare beneficenza per una causa umanitaria in cui crediamo. C'è chi reagisce con un no categorico, chi elargisce al di sopra delle proprie possibilità, chi dona in proporzione a ciò che possiede.

**I diversi "profili"**  
Due le domande da farsi nel caso di altruismo eccessivo: «Ho la possibilità concreta di fare questo gesto? Lo faccio con gioia autentica?». Se entrambi i criteri vengono soddisfatti non resta che aprire il portafoglio!

✓ Se si tende sempre, pur avendo la possibilità, a negare l'aiuto ad amici o parenti bisogna lavorare sulle proprie capacità di empatia. Si consiglia in proposito la rilettura di romanzi classici, vedi i Miserabili: è facile riconoscersi nei personaggi di questi testi, quindi riflettere sulle proprie azioni ed eventualmente correggerle. Può essere d'aiuto anche un ciclo di sedute di terapia filosofica che aiutano a riconoscere il bisogno delle persone che si hanno intorno.

## Vestiti

C'è chi presta o regala abiti con generosità, senza pensarci troppo. E chi, invece, li cede controvoglia. Addirittura qualcuno rabbrivisce alla sola idea di prestare un abito.

**I diversi "profili"**

Per gli altruisti eccessivi, che cedono capi magari nuovi o ancora "mettibili" per fare felice un'amica, il suggerimento è non frenare l'impulso generoso, ma regolarlo. Per esempio, è meglio tenere vestiti che stanno particolarmente a cuore, che sono stati indossati in occasioni speciali o che, semplicemente, dicono qualcosa di noi.

✓ A chi evita di regalare e prestare si suggerisce un'autoanalisi focalizzata sul ruolo del denaro nella propria famiglia di origine e qualche seduta con terapeuti cognitivo-comportamentali per mettere in discussione le proprie convinzioni sulla conservazione delle cose.

✓ Chi offre solo abiti che non metterà più dovrebbe interrogarsi sulla propria capacità di amare: ideale qualche seduta di mindfulness per rivedere le certezze personali e recuperare un rapporto più equilibrato con gli altri.

## Idee e progetti

C'è chi ama condividere i temi della propria professione, i progetti, mettere a disposizione informazioni e suggerimenti in modo che possano essere utili ad amici e colleghi. Chi, invece, tiene per sé le sue conoscenze e preferisce non farle "circolare". C'è infine chi, di tanto in tanto, mette in comune poche cose con gruppi selezionati di persone.

**I diversi "profili"**

Chi tende a tenere per sé il proprio sapere rischia di soffrire di più di cefalea tensiva, colite, insonnia. Disturbi psicosomatici generati da un eccesso di energia trattenuta, anziché espressa all'esterno. L'ideale è provare tecniche di rilassamento e terapie neuro-muscolo-tendinee, che sciolgono le tensioni da contrazione di energia. Possono rivelarsi utili anche i massaggi rilassanti profondi.

✓ Chi condivide solo "in parte" potrebbe ricorrere a percorsi antistress proposti dalla meditazione, una pratica che favorisce la consapevolezza di sé e la capacità di aprirsi agli altri.  
✓ Per contro, anche un'eccessiva condivisione delle proprie idee e conoscenze, e dei contenuti professionali con gli altri, può nascondere alcune insidie. Dando tutto, il nostro io rischia, infatti, di svuotarsi. In questo senso, possono essere utili sedute psicologiche in cui la persona impara a dire no, a mettersi dei limiti e a tutelare i propri spazi, sia dal punto di vista concreto sia psicologico, per avere la possibilità di prendersi cura dei propri bisogni.



*Servizio di Maria Angela Masino.  
Con la consulenza di Marco Masella, pedagogista,  
presidente della Business Scuola di Palo Alto di Milano.*

→ C'É CHI DONA PERCHÉ È NATURALMENTE

GENEROSO, E CHI LO FA PERCHÉ NON SA DIRE DI NO

