

curarsi
di Benedetta Sangiardi

comunicazione

le fanno

Molto più di quanto pensiamo, il linguaggio ha una
da eliminare al più presto dal nostro vocabolario

e parole sono il motore del linguaggio. E della nostra anima. Hanno un potere così grande da poter modificare una giornata, rendendola piacevole o al contrario da cancellare. Quando al mattino ci svegliamo con fatica, abbiamo davanti una giornata difficile, tra riunioni, corse quotidiane per far quadrare tutto, ecco che può bastare una parola per farci sentire meglio. Una sbagliata, al contrario, ha la capacità di alimentare il nostro malessere. Gli studiosi della psicanalisi, d'altra parte, non hanno dubbi: **le parole hanno una forte influenza sui nostri stati d'animo e persino sulla nostra salute**, possono ricaricarci ma possono anche deprimerci. In qualche modo, abituantoci a evitare certe parole e a preferirne altre, possiamo gestire il

nostro stato d'animo. Possiamo smettere, ad esempio, di subire le emozioni negative e imparare a guidarle nella direzione che desideriamo, usando le parole giuste, che ci diano carica e che facciano alzare la nostra autostima. Troppo spesso, però, capita di ripetere o pensare frasi negative che alla lunga possono influire negativamente sul benessere psicofisico, capaci di ferire, giudicare, bloccare, scoraggiare. E invece **dobbiamo (e possiamo) invertire la tendenza e imparare a riconoscere quelle parole che possono esprimere fiducia, orgoglio, passione e gioia.**

Il primo passo è quello di evitare quelle parole che possono farci "ammalare". Sono parole abituali e pericolose, o anche modi di dire che, senza accor-

gercene, riempiono le nostre giornate. Per stare bene e in pace con noi stessi bisogna eliminare al più presto le parole nemiche dal nostro vocabolario. Ma quali sono quelle che più di tutte alimentano il malessere? Eccole.

I troppi perché

Perché è una parola abusata e nociva. "Perché già al mattino mi sento triste?", "Perché non trovo la persona giusta?", "Perché quella mia amica/o è più felice di me?". Si tratta di un termine molto utilizzato per cercare di indagare sulle cause del proprio malessere o della condizione nella quale ci si trova. La soluzione invece è quella di non usarla e pensarla troppo spesso, sapendo che **trovare per forza una motivazione o una spiegazione del proprio stato d'animo non è sempre**

Le frasi che più ci FERISCONO

- **Tu non capisci** Una frase che viene spesso pronunciata durante conversazioni accese o dibattiti. Una frase che ferisce nel profondo. Chiarirsi e cercare la comprensione, in questo caso, è fondamentale per evitare che ci siano ripercussioni in futuro.
- **Tu non vali niente** Un giudizio pesante che rinnega il nostro valore. Può essere rivolto a volte anche dai familiari, amici e colleghi. Cerchiamo di essere bravi a rispondere a una frase così deleteria per il nostro benessere, facendo capire all'interlocutore che valiamo tanto quanto lui/lei.
- **Sei brutto o non sei un granché** I commenti sull'aspetto fisico sono sempre di cattivo gusto e, soprattutto, per le persone fragili possono essere davvero un problema. In questo caso l'autoironia può essere un'arma vincente. D'altra parte ricordate che è impossibile piacere a tutti e che le persone, purtroppo, sono sempre pronte a criticare.

parole che ci ammalare

forte influenza sul nostro benessere psicofisico. Impariamo allora a riconoscere i modi di dire nocivi per vivere bene, più sereni e in salute

la soluzione più corretta. Porsi troppi perché può portare a degli errori, per esempio attribuendo a noi stessi atteggiamenti scorretti che invece non dipendono dal nostro volere. Ma perché non è l'unica parola da togliere dal vostro vocabolario. Ecco le altre.

L'ostinazione è nociva

Dire "voglio a tutti i costi" può nel lungo periodo davvero farci stare male. Perché lungi dall'essere o apparire come forza di volontà, in realtà è ostinazione nociva. Ostinarsi in una direzione può essere dannoso per il proprio benessere perché si mettono dei limiti al fluire della vita e allo sviluppo del proprio io. E poi perché non tutto può andare davvero come vogliamo. È opportuno, quindi, **cercare di mantenersi aperti al mondo e ai cambiamenti** perché, solo in questo modo, si raggiunge ciò di cui si ha necessità per sentirsi appagati.

Non pensare a ieri

Rivolgere la mente al passato, molto spesso, può essere un errore perché coinvolge la mente in pensieri negativi. **La tendenza di rintracciare nel passato le cause che hanno portato a compiere degli errori è scorretta**, impedisce di vedere, realmente, il presente e l'oggi. "Sto male perché da piccola i miei genitori non mi

hanno voluto bene". "Il passato mi ha segnato la vita". "In una relazione mi capita ogni volta di fare lo stesso errore." **Impariamo invece a proiettarci in avanti, piuttosto che indietro**, ricordando una regola importante: **dimenticare è spesso più importante che ricordare.**

Siamo nuovi ogni giorno e ciò che è accaduto non è decisivo per la nostra anima. L'importante è osservare quello che accade dentro di noi in questo momento, il passato, ormai, è passato e non deve intaccare il nostro benessere.

Migliorare o accettarsi?

Non bisogna per forza migliorarsi, semmai accettarsi. Quante volte invece ogni giorno ci diciamo "Devo migliorare" o "Così non vado bene?" O "La mia vita deve migliorare?". Processo mentale sbagliato, che nel lungo periodo può essere nocivo. Svegliarsi al mattino con l'idea di mandare via certi pensieri, di cercare una vita migliore, potrà disturbare la nostra giornata.

Vivere il presente è la ricetta migliore da adottare. Accettare cioè tutto quello che ci capita senza un commento, perché aggiungere sempre un giudizio, una riflessione o una spiegazione complica tutto e ci fa desiderare sempre qualcosa, al posto di farci apprezzare ciò che già abbiamo. S

Alfabeto di fuoco

C'è un libro esemplificativo di quanto le parole possano fare male. È *L'alfabeto di fuoco*, di Ben Marcus, un testo che racconta come le parole possano anche uccidere. E non solo in senso metaforico. In un'America apocalittica si è diffusa una piaga mortale: inizialmente solo i bambini sembrano portatori sani di questa malattia che colpisce gli adulti, li fa ammalare, avvizzire e infine morire, ma con l'andare del tempo si scopre che tutta la comunicazione - parlata, scritta, mimata - è nociva.

Sam e Claire, giovani genitori, si rifiutano di accettare che lo stato di letargia e malessere in cui sono precipitati sia causato dalle parole di fuoco della figlia adolescente, Esther. Nel romanzo l'autore più talentuosi del momento riflette sul potere nascosto del linguaggio e su cosa significhi essere genitori.

L'alfabeto di fuoco

Ben Marcus,
Edizioni Black
Coffee, pp. 364,
prezzo 15 €

