



**Le parole feriscono,  
le parole guariscono**

*“Le parole sono eterne.  
Pronunciandole, scrivendole,  
sii consapevole della loro  
eternità”*  
K. Gibran

Nella comunicazione umana, elemento importante ed estremamente complesso, le parole hanno una parte preponderante e insostituibile.

Dal tipo di comunicazione utilizzata, all'interno di un sistema, come la famiglia e i gruppi di varia natura, infatti, si costruiscono le caratteristiche fondamentali delle persone e delle Istituzioni.

Ciò non è poca cosa.

Le persone vivono emozioni, sentimenti, pensieri ed azioni che presentano aspetti condizionati, liberi, distorti, corretti, trasversali, diretti, ambigui, trasparenti, ecc., realtà costruite nell'asse temporale della loro interazione-comunicazione. Sono state costruite con le parole pronunciate o non taciute, con i silenzi, con gli sguardi, le posture del corpo..., in una parola, con la comunicazione.

La comunicazione non è costruita solo dalle parole, ma da tanti elementi, che sempre trasmettono messaggi.

Conoscendo gli assiomi della comunicazione, si impara, infatti, che essa può essere verbale, ossia fatta di parole esplicite, o analogica, costituita, cioè, dai gesti, dai silenzi, dalla postura del corpo, dai comportamenti, dalle azioni, dagli sguardi e, persino, da piccolissimi, quasi impercettibili segnali del viso come uno sguardo sfuggente, una smorfia della bocca, un accenno di sorriso, ecc.

Consideriamo il linguaggio verbale, costituito dalle parole, alle quali può essere attribuito il potere di ferire e distruggere, ma anche quello di costruire e di guarire.

La ferita, inferta dalle parole, è certamente tanto più grande quanto maggiore è l'importanza e la significatività di coloro che le pronunciano. Se la persona, che riceve la parola, si trova in situazione di dipendenza affettiva, come per esempio un bambino di fronte al genitore, le ferite provocate potrebbero creare smarrimento, confusione, sensi di colpa, desolazione interiore e forse disperazione. I genitori, infatti, sono le persone più significative, sia a livello affettivo sia a livello esistenziale, per il bambino, che non può godere di alcuna autonomia. La condizione emotiva tra genitori e figli, in particolar modo

nei primi anni di vita dei figli, sono considerabili come diametralmente opposte, dato che il bambino si trova in una condizione di dipendenza totale anche affettiva. Totalmente abbandonato e fiducioso, non ha nessun altro sostegno al di fuori delle persone che si prendono cura di lui, e ciò da tutti i punti di vista.

Il legame affettivo è forte e i genitori sono le persone in cui egli ripone ogni fiducia. È evidente che, se un genitore ferisce con le parole, esprimendo giudizi negativi, sfiducia, poca stima, ecc., le ferite provocate saranno molto profonde e tali da condizionare, forse tutto il futuro del figlio. È possibile che questa sofferenza interiore riaffiori nell'adulthood, creando, in particolari circostanze simili al vissuto precedente, dolore, titubanza, insicurezze e fragilità, unite a impossibilità di comprendere e spiegarsi il perché, il come mai di questa situazione. Ciò avviene perché l'emozione antica di dolore, non essendo stata esplorata, analizzata ed elaborata, non ha oltrepassato la soglia della pura emozione e, quindi, non è diventata conoscenza.

La persona, infatti, che non porta alla consapevolezza il sentimento provato di fronte alle parole negative di coloro in cui riponeva fiducia totale, permette, suo malgrado, che quella ferita sia sempre presente e ritorni a farsi sentire, provocando, ogni volta le medesime reazioni di un tempo: confusione, impossibilità, senso di "paralisi" interiore, quasi come se le emozioni si fossero congelate e formassero una massa pesante che fa male da morire.

Questo dolore antico, solitamente, provoca anche un forte senso di colpa. La persona sa di non avere colpe per le accuse subite, ma lo stesso, ad ogni richiamo simile al precedente, ricevuto ingiustamente, reagisce come se fosse colpevole, rafforzando, negli altri, l'idea della sua colpevolezza. È un circolo vizioso che produce tanta sofferenza e da cui sembra impossibile uscire.

Ma una via per uscire esiste. E sono ancora le parole che sapranno guarire dalle ferite prodotte dalle parole stesse. Le parole feriscono, le parole guariscono.

Una volta diventata adulta la persona percepisce le ferite nella propria anima e si trova a gestire con enorme difficoltà ogni situazione che porta le caratteristiche del fatto che l'ha ferita.

Le ferite dell'anima non sono certo inferiori a quelle del corpo; ogni persona sana di mente, quando è nella sofferenza, di qualsiasi tipo essa sia, cerca la possibilità di stare meglio.

Esiste la possibilità di guarigione proprio attraverso le parole, che hanno come obiettivo la conoscenza e quindi la consapevolezza della propria situazione interiore, che, pur mantenendo una certa fragilità, dà la possibilità di gestire ogni evento della vita con maggiore serenità.

E per guarire si rende necessario, come detto, un percorso di conoscenza, fatto di riflessioni e di parole di confronto, parole che conducono, gradualmente, alla consapevolezza di ciò che è presente nell'animo. La persona che intende analizzare la propria situazione, osserva come nelle proprie azioni spesso appaiono difficoltà; difficoltà a gestire le proprie emozioni, confusione, sensi di colpa, incapacità non solo di difendersi, ma anche di spiegare ad altri motivazioni e ragioni del proprio agire.

Queste situazioni interiori provocano un livello elevato di sofferenza, presente soprattutto quando si trova di fronte a qualcuno che torna a ferirla con le parole. Proprio allora si rivivono le emozioni di dolore provate nel momento in cui le parole hanno provocato le ferite.

Prendendo consapevolezza di questo fenomeno e accettando questo importante passaggio, anche se doloroso, si arriva al punto di conoscere, a livello emotivo-affettivo la sofferenza interiore provocata dalle parole. La conoscenza intellettuale, in questi casi, non è sufficiente, perchè la ferita non è avvenuta sul piano intellettuale, ma su quello emozionale-affettivo e, quindi, è la parte delle emozioni e dell'affettività che va rivista, conosciuta, parlata, sanata. Affidandosi alle proprie risorse interiori, la persona inizia ad agire tenendo presente l'origine del proprio condizionamento, di fronte alle situazioni che rievocano, nelle emozioni, le ferite iniziali. Tali ferite, infatti, fino a quando non si "attraversano" emotivamente, rimangono vive e presenti. Per questo la persona, che intende superare queste difficoltà, ricerca con tutte le proprie forze di compiere un lavoro interiore di distinzione tra ciò che è avvenuto all'inizio e ciò che vive nello scorrere del tempo. Dice a se stessa che le parole che l'hanno ferita possono essere superate, in quanto ciò che esiste, diventata adulta e consapevole, è la grande possibilità interiore di costruire la propria esistenza con conoscenza e consapevolezza.

Con le parole è avvenuta la ferita, con le parole, la stessa può essere sanata. Attraverso un percorso educativo personale, ed aiutati da chi possiede specifiche competenze, è possibile prendere nelle proprie mani la vita e superare i condizionamenti che hanno lasciato fragilità e insicurezze.

Al dire fa seguito il fare.

Accanto alle parole, che hanno causato le difficoltà, la persona consapevole fa seguire le azioni che hanno l'obiettivo di sperimentare se stessi nelle situazioni difficili che la quotidianità presenta.

Sperimentare concretamente le proprie possibilità, le proprie capacità, liberandole dalle emozioni antiche che le tenevano bloccate, facendo ricorso alle proprie risorse interiori, significa iniziare a respirare libertà interiore, sentire che le ferite si rimarginano e che è possibile costruire la propria vita, superando i condizionamenti, anzi, trasformandoli in risorsa per un futuro sereno e maggiormente personalizzato. Le parole,

dunque, ci feriscono, ci fanno sorridere, ci commuovono, ci deludono, riparano le ferite del cuore...

Non dovremmo essere avari, ma generosi nel donare parole sincere sui nostri sentimenti, con spontaneità e senza vergogna.

Le nostre parole possono essere anche vane e perverse. Tante volte, però, nascondono mille pensieri, forti sentimenti, radicati timori. Conoscere e diventare interpreti di ciò che diciamo e di ciò che non pronunciamo è una risorsa che permette di aumentare le nostre capacità e dare alle nostre azioni una direzione costruttiva per la nostra libertà interiore.