IL POTERE DELLE PAROLE

articolo della Dott.ssa Alessandra Fioretti

Voglio soffermarmi sul potere evocativo delle parole, l'impatto che hanno su di noi e sui nostri interlocutori.

Della forza e capacità che hanno di essere utili, curative o dannose e distruttive.

Le parole che *'non sono solo parole'*, ma che portano con sé pensieri e sentimenti d'amore che le generano arrivano al cuore di chi le ascolta.

Questa è la grande magia delle parole che uniscono, che curano, che rimangono scolpite nel nostro animo.

Ma altrettanto potenti sono quelle che portano con sé sentimenti di rabbia, svalutazione, rancore.

Le parole possono colpire o ferire più di una spada, lasciare ferite profonde difficili da rimarginare se sono accompagnate da sentimenti che non riusciamo a tenere a freno.

Come possiamo aiutarci in questo?

Come prima cosa è bene tenere sempre presente quanto le parole sono importanti, dare loro un peso come ai nostri comportamenti.

Ricordarci sempre che il fatto di essere arrabbiati non ci giustifica nell'alzare il tiro nel linguaggio perché le parole feriscono, non il corpo ma l'animo.

Imparare ad esprimere i nostri sentimenti in amicizia e in amore. Mai dare per scontato che le persone a cui vogliamo bene 'sanno' quanto le amiamo. A tutti piace sentirsi dire frasi come *'ti voglio bene'*, *'sei speciale per me'*, *'sento che mi vuoi bene, e sono felice'*.

Non è vero che parlare di sentimenti ci rende fragili, al contrario è un segnale di forza, in quanto solo chi è in contatto profondo con sé stesso sa decifrare bene ciò che sente e passarlo.

Tenere presente che bisogna *'pesare bene'* le parole che usiamo con noi stessi e con gli altri perché possono favorire un cambiamento od ostacolarlo.

Parole positive come *'ce la farò'* ci aiutano a costruire anche pensieri positivi.
Dare vita alle parole positive, cambiare il nostro dialogo interiore, bisogna accoglierci e fare amicizia con noi stessi.

Riusciremo ad amare e a trattare bene qualcun altro solo nella misura in cui amiamo e trattiamo bene noi stessi.