

Comunicare il sorriso di DIO

PROPOSTA PER OGGI: MARTEDÌ 19 MAGGIO 2020

Le parole hanno il potere di distruggere e di creare.(Buddha)

oggi vorrei riflettere con te sul potere delle singole parole e di alcune piccole espressioni.

*** Eccone due elenchi:**

Difficile, faticoso, stressante, dolore, brutto, disagio, cattivo, odio, rancore, avversario, guerra, nemico, avrei potuto, odioso, avrei dovuto, tanto ormai, no, uffa, schifo, non ti sopporto, distruggere, cattivo, impossibile, eliminare, complicato, rassegnato, limitato, depresso, pauroso.

Come ti senti dopo aver letto questo elenco?

**** Ed eccone un altro:**

Sfida, amore, possibile, creare, entusiasmo, bello, felicità, sublime, vita, meraviglia, che bello, puoi farcela, ti amo, collaboriamo, splendida idea, intuizione, comunità, energia, fantasia, armonia, insieme, comprensione, fratello, amici, grazie, felicità, infinito, serenità, regalo, comunione.

E ora come ti senti?

Il vocabolario è zeppo di parole: alcune evocano sensazioni positive di vicinanza, unità, speranza; altre sensazioni negative di lontananza, diffidenza, chiusura.

Non possiamo eliminare completamente certe parole a scapito di altre, perché ognuna esprime una fetta di realtà e di ciò che viviamo. Ma non sarebbe meglio una dieta equilibrata con qualche parola negativa in meno e qualche parola positiva in più?

Le parole che scegliamo esprimono qualcosa di noi, è come se fossero il nostro vestito perché è uno dei modi con cui ci presentiamo agli altri. Se andassimo in giro sempre con vestiti malandati, le persone si farebbero una certa idea di noi. È triste dirlo, ma è così: l'abito fa il monaco.

Con una differenza: un povero non può scegliere che vestiti mettere, mentre noi possiamo scegliere le parole che pronunciamo e indossiamo.

Oltre alle sensazioni che evocano, all'interno di un discorso le singole parole possono dare forza e potenziare il messaggio che vogliamo trasmettere, oppure depotenziarlo.

Immagina di far parte di un gruppo di vecchi amici in cui ultimamente le cose non sono più come una volta. Decidi di parlarne con loro, e non appena vi incontrate potresti dirgli così:

«È bruttissimo ciò che ci sta accadendo. I nostri rapporti ultimamente sono corrosi dalla sfiducia e la nostra amicizia si sta incancrendo, creando un senso di vuoto che ci fa stare molto male. Dobbiamo impegnarci o temo che tutto ciò che abbiamo costruito in questi anni finirà.»

Oppure potresti vestire il tuo discorso in quest'altro modo:

«Credo che l'entusiasmo che avevamo all'inizio di questa avventura possa rinascere e unirci ancora di più. Se avremo fiducia e ognuno di noi collaborerà con gli altri tirando fuori il meglio di sé, sono certo che sapremo superare questo momento difficile che stiamo vivendo.»

Il concetto di fondo è lo stesso, ma parole diverse cambiano completamente il tono del messaggio e lo potenziano! Potresti pensare che nel secondo caso le parole sono cambiate perché è cambiato l'atteggiamento di fondo di chi le pronuncia. Verissimo.

Ma resto convinto che nessuno ha mai raccolto miele dando calci all'alveare, per cui, anche se ci svegliamo di traverso, credo che uno dei modi per comunicare meglio e costruire rapporti migliori sia la scelta delle parole.

Oggi ti chiedo la stessa cosa di ieri, ma spero con un pizzico di consapevolezza in più: prova ad essere consapevole delle parole che utilizzi mentre comunichi con gli altri, cercando di togliere qualche parola negativa e di indossare qualche parola potenziante in più, per dare più forza, luminosità ed efficacia alla tua comunicazione e al tuo messaggio.

Buona giornata, a domani,