

Spesso ci esprimiamo con esagerazioni ingigantendo gli eventi, questo può innescare atteggiamenti superficiali e creare disagio, per questo motivo dovremmo ritrovare il piacere di una comunicazione più naturale

Un detto popolare afferma: “l'uomo che parla troppo, non sta dicendo niente”. Ma “parlar troppo” non vuol dire solo parlare tanto, ma soprattutto non lascia spazio ad un vero e proprio scambio di opinioni.

E per attirare l'attenzione altrui usiamo svariati modi, dal' esagerare gli accadimenti ingigantendone i fatti, dall'usare termini complessi, dal rendere ogni nostro discorso "straordinario e unico".

Il nostro linguaggio è infarcito di termini e aggettivi superlativi, iperboli e adulativi.

E il comunicare quotidiano ne viene condizionato, tant'è, che infarciscono i discorsi in maniera crescente, anche per colpa dei mass media, che propongono a getto continuo modalità espressive sempre più colorite ed estreme e spettacolari

Ma questo crea inaspettati effetti a livello psicologico.

Non c'è dubbio che, se una persona si sente triste ma dice “sono depressissima”, oppure se si sente stanca e per comunicarlo dice “sono devastata”, si creano due effetti negativi molto importanti.

Il primo è uno scollamento tra il proprio stato reale e quello manifestato all'esterno, che tende alla drammatizzazione;

il secondo – ancora più importante – è che la drammatizzazione peggiora a sua volta lo stato

reale di chi la esprime.

In pratica, se uno comunica di essere “devastato”, la sua transitoria stanchezza si potrà trasformare in un vero ulteriore decremento delle energie, con un effetto oltremodo scoraggiante sulla psiche...e sul corpo.

La soluzione è a portata di mano: si tratta di rimettere a posto il proprio linguaggio, scegliendo le parole giuste per ogni specifico stato interiore e non quelle che lo amplificano fino a farlo diventare qualcos'altro.

Dobbiamo ritrovare il senso della misura, rinunciando alla “spettacolarizzazione” delle proprie emozioni.

Perché far coincidere le parole con la realtà significa far coincidere noi con noi stessi, e la sensazione che ne deriva è quella di essere più stabili e sicuri di sé.

Per far questo dobbiamo scegliere le parole, i media tendono a massificare il linguaggio secondo frasi stereotipate e amplificano ogni emozione, positiva e negativa.

Possiamo invece, nel quotidiano, provare a scegliere con maggior cura le parole da usare, facendo tutto il possibile per farle coincidere con il nostro stato interiore.

Un metodo potrebbe essere, fare una pausa prima di esprimermici, così da selezionare i termini più adeguati.

Ampliamo il vocabolario delle parole da usare.

Avere più vocaboli ed espressioni “a portata di mente” amplia il vocabolario delle emozioni.

Un consiglio...

L'ideale è leggere libri di buona qualità letteraria; guardare (anche) film che indagano l'anima e privilegiano l'introspezione; ascoltare alla radio (anche) programmi di approfondimento culturale e di attualità.

Una maggiore ricchezza linguistica ci aiuterà a far coincidere ciò che esprimiamo con ciò che siamo.

Un abbraccio