

LE PAROLE CHE CAMBIANO

20/11/2018

di Matteo Marino

Quanto è importante la parola, le parole?

La parola è talmente importante che può cambiare la direzione in cui va il mondo, la rappresentazione di esso, e il modo in cui può essere cambiato. Il bello è che questo potenziale, spesso, o viene sottovalutato o lo si dà per scontato, forse perché lo si crede un'utopia, ma non è affatto così. Ricordiamo, giusto per scaldarci con qualche esempio, alcuni emblemi che hanno fatto della parola "una leva di Archimede", il quale, giusto per restare in tema, pronunciò le seguenti famigerate parole: "Datemi una leva e vi solleverò il mondo".

Da ogni parte del pianeta, sia prima che dopo l'era tecnologica di internet, le parole hanno sempre viaggiato alla velocità della luce, nonostante le distanze, perché rimbalzando da una parte all'altra, prendono sempre più spinta, giungendo a destinazione più forti di prima. L'effetto del loro atterraggio, quindi, potrebbe essere catastrofico come quello di un meteorite. Il rumore e la pericolosità di questo tipo di parole lo abbiamo vissuto e sentito, purtroppo, con le estreme dittature, sia di destra che di sinistra. Le parole arrivano sempre a destinazione, ma è importante che facciano qualche tappa intermedia nella stazione mentale di chi la recepisce. Che la parola sia pronunciata silenziosamente o urlando, l'impatto che ha è sempre e comunque forte. Come dimenticare le parole del mitico Gandhi, sussurate a filo di voce durante lo sciopero della fame come protesta per far valere i diritti umani, o i discorsi di un papa dinanzi a piazza S. Pietro, la quale, se potesse raccogliere tutte le lacrime dei fedeli strappate dalle emozionanti parole, diventerebbe una grande piscina a cielo aperto. I comizi di un leader politico, ricordiamo la potente frase "*I have a dream*" pronunciata da Martin Luther King nel 1963. O più semplicemente, ma non di minore importanza, le parole di uno psicoterapeuta o un medico verso il proprio paziente, da sembrare a volte magiche per l'effetto che possono produrre sul suo stato psico-fisico. Ma quali sono le prime parole che ci mettono in contatto primordiale col mondo, e che ci fanno sentire per la prima volta il suono di una voce che non è la nostra e che ci appare onnipotente ed onnipresente? Sono le parole di una madre, che strutturanti nella personalità del , cominciano a dare i primi frutti.

Crescendo, saranno poi i consigli di un caro amico ad accompagnarci, se dati al momento opportuno. Tutte parole, queste, che hanno un fine decisamente trasformativo, che possono fintanto cambiare la vita di un individuo o addirittura di interi popoli, nel bene o nel male. Ma come vanno usate le parole?

In situazioni delicate, come quelle di una crisi sociale, spirituale o psichica, le parole devono avere, a maggior ragione, un'attenzione in più al loro peso e valore. Chi con le parole ci lavora, ovvero chi annovera la parola come uno degli strumenti della sua professione, al servizio di chi dovrebbe beneficiarne, è bene che si ricordi di avere prudenza e tatto, e di riflettere bene prima di parlare. Infatti, quando escono dalla bocca di una persona che ha una certa responsabilità, potere e influenza, se le sue parole non sono ben pesate, potrebbero indurre ad illusioni, aspettative e conseguenti delusioni difficili da digerire, o disillusioni sofferte. Questo vale per un politico che fa promesse agli elettori, allo stesso modo di un padre che promette il giocattolo al figlio. Nel momento in cui si nomina "giocattolo", esso sembra già materializzarsi all'istante nella vita del piccolo/grande sognatore. Quanti genitori, invece, han dato dello stupido al figlio, creando in lui la convinzione di esserlo per davvero? E quanti, al contrario, hanno ipervalorizzato il proprio bimbo, aumentandogli aspettative ed ansie verso il mondo? Gli estremi non sono mai la miglior soluzione, ma la via di mezzo è la più difficile da trovare.

All'università di psicologia, una delle cose che ti insegnano è che la parola contiene in sé l'azione e il comportamento futuri. L'essere umano nasce già con la capacità ricettiva della parola, e cresce, si evolve e si trasforma proprio grazie alle parole che sente, percepisce ed apprende, acquisendo quello che Jean Piaget studiò per anni della sua carriera: il linguaggio, ovvero, quel complesso sistema comunicativo che ci orienta nella vita e nelle relazioni, permettendoci di farci vedere, ascoltare, considerare, amare, odiare o respingere.

La parola crea una reazione concreta nel cervello di chi la percepisce, instaurando connessioni neurali che portano a rappresentare l'effetto di quella parola e a mettere in atto azioni coerenti, o quanto meno legate, a ciò che si è appreso. Questo perché la parola crea immagini nella mente, provoca sensazioni nel corpo, e ispira emozioni nel cuore che s'imprimono nella memoria. E la memoria è ciò che crea la storia.

Quindi ritornando alla nostra domanda iniziale: "Quanto è importante la parola?". Oltre all'esempio dei genitori, mi viene subito in mente un'altra figura essenziale

nella vita di ognuno di noi: il maestro. Quante volte ci portiamo dentro, come un eco, le parole pronunciate da un nostro insegnante? Restano indelebili nella memoria, e non possiamo negare quanto ci abbiano condizionato. Vale per gli elogi e i complimenti, che aumentano l'autostima dell'allievo, dandogli la spinta a riconfermare il proprio successo raggiunto e a migliorare, ma solo se reputa il miglioramento un monito per la conoscenza interiore anziché un modo per apparire lo studente modello acclamato dai genitori e insegnanti. Nel primo caso, avremo uno studente pronto a sviluppare le proprie doti, nel secondo caso invece, purtroppo, sarà un allievo che cerca di assecondare le aspettative e le convinzioni degli adulti perdendo di vista la propria strada e lo scopo del vero apprendimento, dal momento che, preso dal far felici i grandi, non ha imparato a pensare con la propria testa e a scoprire cosa lo rende davvero felice. Avremo in quest'ultimo caso l'uso di parole che anziché aiutare il discente, lo hanno illuso e imprigionato in false credenze. È qua che stavolta la parola si fa soccorritrice, quando a distanza di anni, io psicoterapeuta ho il dovere di far ricorso all'uso riparatore della parola, per ristrutturare le cognizioni distorte e disorientate di quel povero ragazzo chiuso nelle sue bolle di sapone soffiate da adulti incoscienti.

Lo stesso meccanismo di cui si fa portatore la parola, vale anche per le umiliazioni e le note sul diario di cui un po' tutti - o quasi - abbiamo storica memoria. Ed è così che le pagine di quei momenti rimangono stampate nella nostra testa, lasciandoci una serie di emozioni associate, come amarezza, rabbia, tristezza, paura o delusione, che ci trasciniamo nel corso della nostra formazione, con l'obbiettivo di ripararle, esorcizzarle, riscattarle o nel peggiore dei casi rimuoverle. È il caso, ad esempio, di un allievo desideroso di imparare ma inadeguatamente o non sufficientemente stimolato dal metodo d'insegnamento, e che finisce puntualmente per aumentare la frustrazione e la rabbia dell'insegnante, che impotente, per una "ripicca o vendetta" non riconosciuta, gli affibbia ripetutamente voti bassi, accompagnati da inutili note ma umiliazioni distruttivamente efficaci. Ecco l'esempio perfetto di come non usare le parole. Questo allievo, saprà che il modo per apprendere ed imparare sarà un altro, e se intrinsecamente motivato, lo cercherà altrove. Vedi Hermann Hesse, che odiava il sistema scolastico, o Steve Jobs che si rifiutò di laurearsi, e tanti altri eminenti personaggi che si sono formati da soli, nella palestra della vita, perché traumatizzati dalle parole e dai comportamenti di chi, invece, doveva dar loro una sicurezza e una guida.

Preponderante, quindi, è l'influenza di un insegnante e delle sue parole, nel futuro di un allievo ma soprattutto di un individuo. In ambito educativo, oltre alle "lezioni" di scuola, c'è un'altra importante scuola: la famiglia. La *teoria del modelling* detta anche *teoria dell'apprendimento sociale*, di A. Bandura, dimostra come il bambino, spugna pronta e predisposta ad assorbire, ripete ciò che i genitori fanno e dicono. In età adulta possiamo parlare di *emulazione sociale*, sia dei giovani che degli adulti, in seguito a mode, rituali collettivi o espressioni virali diffuse dai vip (che fungono da modelli) tramite i social network. Secondo questa teoria, il comportamento di un individuo che osserva, si modifica in funzione del comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello. Tutto questo spiega anche l'efficacia della psicoterapia e perché spesso un paziente, al solo sentirsi pronunciare certe parole in un certo modo, già percepisce di sentirsi meglio. Per tale motivo, bisogna imparare a dosare bene le parole, preziosi strumenti che modificano il cervello (e le neuroscienze lo confermano).

Come tutte le cose, infatti, abbiamo imparato che esiste anche un lato d'ombra, e nel caso della parola, se da una parte essa può far bene e rivelarsi concreta nei fatti e negli effetti, dall'altra parte può essere, come abbiamo visto, fuorviante. Un altro esempio ne è la parola usata per persuadere, o nei peggiori dei casi, ingannare, anche se il confine, a mio parere, spesso è molto flebile (vedi alcune pubblicità o slogan politici).

Quando i fiumi di parole sono usati per aumentare la consapevolezza è un conto, mentre quando sono usati per mettere confusione o creare false aspettative, è un'altra questione. Osservando l'epoca in cui viviamo, ho notato un sovra-utilizzo delle parole che non è direttamente proporzionale agli effetti che dovrebbero, potrebbero o si prefiggono di produrre. Mi spiego meglio: nell'antica Grecia, nell'Impero romano, nel Risorgimento o nell'Illuminismo, scorrevano fiumi e fiumi di parole, ma i risultati sono tuttora intoccabili: immense opere d'arte, fondamentali scoperte e invenzioni scientifiche su cui si regge la civiltà attuale, inestimabili romanzi e poemi, irraggiungibili composizioni musicali e teatrali. Tutti archetipi essenziali a cui possiamo indiscutibilmente far riferimento tuttoggi.

Le parole dovrebbero incamerare energia da trasformare, essere il preludio dell'azione. Secondo la *teoria dell'azione ragionata* di Fishbein e Ajzen, il primo fattore che porta all'intenzione di compiere un'azione è proprio l'*atteggiamento* nei confronti dell'effetto di quella azione e la *credenza* che l'azione porterà a un

determinato effetto. In altre e semplici parole, se non ci credi veramente a quello che dici, non si avvererà. Questo è il punto. La parola ha bisogno di desiderio per essere viva, di passione, di cuore. Qualcuno ricorda i discorsi del presidente Pertini al suo popolo? Ecco, non serve aggiungere altro. Ai giorni nostri, invece, di parole coerenti alle azioni realmente messe in moto, pare ce ne siano poche, e credo di essere nella maggioranza statistica a pensarla così. Il divario tra la parola e la concretezza è colmato da dubbi, appariscenti slogan ad effetto, incoerenze e dissonanze, slalom comunicativi, tentennamenti e rigiri di altre parole costruite ad hoc per imbambolare i finti intellettuali o i poveri ignoranti.

Se dovessi pensare alla figura emblema di questo comportamento, mi viene in mente il tipico politico, l'assiduo conferenziere e comunicatore, o più semplicemente il giovane adolescente che si lamenta o protesta senza darsi da fare. Analizzando questi profili non posso fare a meno di notare un meccanismo: molto spesso le parole sono usate per evadere da un senso di colpa nato perchè non si riesce o non si è in grado di mantenere ciò che si dice. Il fatto di ripeterle aumenta nell'oratore la credenza che più si pronunciano, e più l'interlocutore possa rassenerarsi che da lì a breve vengano mantenute, o meglio, si trasformino in azione. Ma se la storia ci ha dato esempi di parole non mantenute, cosa porta un "persuasore seriale" o un chiacchierone o un ciarlatano a continuare a pronunciarle? Beh, per questo ho le seguenti possibili spiegazioni: da un lato fa sentire in pace chi le pronuncia, perchè ripetere porta all'auto-convincimento, alla speranza e alla convinzione che esse prendano forma concreta. Questo atteggiamento può essere sia inconscio che consapevole, e in quest'ultimo caso sarebbe un atto egoistico, ovvero dire certe cose per sentirsi la coscienza pulita. Ma come asserisce l'intellettuale Sandro Veronesi durante un'intervista al programma *Quante storie* su Rai tre: "anche il filosofo, prima o poi deve rendersi conto che le parole non bastano, e che si debba cominciare a mettere in campo il corpo". La parola che prende corpo, quindi, che prende vita, non solo nelle orecchie altrui, nelle menti ipnotizzate o nelle proprie fantasie, ma nei cuori e sulla pelle di chi ha bisogno di rapporti umani, di parole umane.

In definitiva, se la parola è azione, beh, appare chiara la prova del nove che di azioni se ne vedono sempre meno, il che vuol dire che la parola, ahimè, molto probabilmente era vuota!

Ma nonostante tutto, devo ammettere che le parole usate in modo inopportuno o le “non parole”, hanno dato i loro frutti fungendo da “non modelli” o modelli negativi da non seguire, scatenando riflessioni critiche che han portato ad allontanarsi da essi e distaccarsi per intraprendere una strada che anziché farci perdere in un labirinto, portasse ad una meta più chiara e trasparente. Sì, perché un labirinto senza Arianna, figura d’anima, non si può percorrere, e ciò che manca alla politica di oggi è proprio l’anima!

Il processo alternativo non è più comodo e lineare, anzi, potrebbe rivelarsi una virata faticosa e sofferta, ma la trasformazione, paradossalmente, si può incarnare anche grazie a quelle parole taglienti che ci hanno segnato nel profondo. Le ferite hanno risvegliato lo spirito di sopravvivenza il cui istinto sarà leccarle per riemarginarle ma il cui cuore spassionato porterà a cercare, stavolta, dolci parole.