Le parole impeccabili: scelta, potenza e valore

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sii sempre impeccabile con le parole», dice il primo accordo di Don Miguel Angel Ruiz, di origine tolteca, autore di "I quattro accordi" (Il giardino dei libri Editore): perché la parola è magia pura, è il dono più potente che noi umani abbiamo. Quanti lo percepiscono, lo rispettano, lo coltivano?
Il suggerimento di Ruiz è potente e profondo, ancora più prezioso in tempi in cui volgarità, sciatteria e aggressività del linguaggio sono pervadenti ed epidemici. Tutto ciò che facciamo si basa su accordi che abbiamo fatto: con noi stessi, con gli altri, con Dio, con la vita. Ma gli accordi più importanti sono quelli, non sempre del tutto consapevoli, che facciamo con noi stessi: ci aiutano a comprendere chi siamo, ciò che è possibile, ciò che è impossibile, come possiamo o dovremmo comportarci. Purtroppo molti di questi accordi nascono dalla paura, divorano le nostre energie e distruggono la nostra autostima.
Che cosa significa "essere impeccabili con le parole"? L'espressione è raffinata. Mi piace molto perché viaggia a due livelli. Nel primo indica scelta accurata e consapevole delle parole che usiamo. Un allenamento attento e costante, che presuppone leggere tanto, studiare, essere curiosi delle radici delle parole, quell'etimologia che tanto ci aiuta a comprenderne la potenza, il valore, le sfumature, le implicazioni sottili e profonde. Questa conoscenza da sola, tuttavia, non basta. Il secondo livello, potente e condizionante, riguarda la conoscenza di sé e dei propri stati emotivi. Richiede la ricerca e l'impegno nel cercare di modularli: con un uso calmo e profondo del respiro, del tono di voce, del volume, della musicalità stessa delle parole scelte. Questa sintonia fra scelta lessicale e tono emotivo, che la anima e la illumina, aiuta ad avere la lucidità, la pacatezza, la saggia distanza dalle cose e dagli eventi perché le parole scelte esprimano tutta la loro forza, la loro bellezza e capacità "trasformativa", di plasmare in meglio noi stessi e gli altri.
La parola è come una spada a doppio taglio: può creare un sogno magnifico o distruggere tutto. Può renderci liberi o schiavi, capaci di esprimere i nostri talenti e realizzare i nostri sogni, o lasciarci preda dei nostri distruttivi furori. Attenzione: se ci abbandoniamo all'ira, alla collera, alla gelosia, all'invidia, all'odio, e con le nostre parole spariamo veleni emotivi verso gli altri, in realtà stiamo usando la nostra parola soprattutto contro noi stessi. Iracondi della vita e del web, meditate. Se invece le nostre parole, scelte con pacatezza e cura, esprimono rispetto e amore, creeremo intorno a noi atmosfere più affettuose, limpide e serene. Basta vedere come i bambini siano quasi ipnotizzati dalle voci tenere, morbide e calde, avvolgenti come carezze invisibili, e dalle parole che esprimono tenerezza e dolcezza. E come siano terrorizzati e scoppino a piangere disperati quando sentono intorno parole e toni violenti, volgari e brutali.
Essere impeccabili nelle parole, e nei modi con cui le pronunciamo, è una ricerca affascinante che dura tutta la vita. Per realizzarla, nonostante le mille contrarietà, i disappunti, i motivi di irritazione e conflitto quotidiani, vengono in aiuto gli altri accordi. Il secondo raccomanda: «Non prendere nulla in modo personale». Facile a dirsi, diranno i lettori. Vero. Tuttavia, se la smettiamo di sentirci importanti e sempre al centro del nostro (piccolo) mondo, possiamo riuscire a coltivare quella distanza di sicurezza, che ci aiuta a mantenere maggiore calma, serenità e controllo, sia dei tumulti del nostro cuore, sia dell'ambiente che ci circonda. Non

prendere le parole altrui in modo personale è uno scudo potente. All'opposto, prendere le cose in modo personale consente ai proiettili velenosi delle parole violente degli altri di entrare in noi, ferirci o ucciderci. Il terzo accordo raccomanda di «non supporre nulla». Troppo spesso le nostre supposizioni, distorte da stati emotivi negativi, da collera, invidia e rabbia, ci portano a visioni della realtà e a giudizi del tutto errati, innescando reazioni negative a catena, in noi e negli altri. Basta osservare le dinamiche dei litigi coniugali. E' sempre meglio chiedere con garbo, piuttosto che supporre, per evitare conflitti e incomprensioni. Infine, recita il quarto accordo, «fai sempre del tuo meglio».

Piano piano, attraverso la ricerca delle parole impeccabili si arriva a una rara serenità interiore. E alla capacità di regalare a noi stessi e agli altri piccoli e dolci raggi di luce, parole scelte che sono vere carezze per l'anima. Perché non provarci?