

La parola come bussola del cuore

A volte crediamo che parlare sia una cosa naturale, che facciamo tutti senza sforzo. In realtà, però, trovare "le parole per dirlo" è una delle cose più difficili del mondo. Quante volte ci è capitato di avere un groppo nello stomaco, una rabbia che non sembra calmarsi mai, una tristezza strana, che non riesci a spiegare a nessuno? In quei momenti ti senti quasi esplodere, perché quel che provi è gigante, ma le parole, che hai a disposizione, sembrano piccolissime e inadeguate per descrivere quel che stai provando. Per me avere le parole giuste significa non sentirmi più confusa. Quando riesco finalmente a dare un nome a quel che provo, che sia "ansia", "delusione", magari "gelosia", è come se facessi un respiro profondo. Dare un nome a un'emozione serve a rimpicciolirla, a renderla meno spaventosa. Se non sai come chiamare un dolore, quel dolore ti possiede; se invece riesci a dirlo, inizi a gestirlo tu. Ma oggi sembra che non ci sia più la pazienza di cercare le parole. Basta usare un'emoji o "tutto bene", anche quando dentro c'è un terremoto. Facciamo prima, sì, ma ci isoliamo. Se dico solo "sto male", nessuno può veramente capire se sono arrabbiata con un amico o se mi sento sola tra gli altri. La povertà delle parole va a generare la povertà dei rapporti: se non so dirti cosa provo, come potrò pretendere che gli altri me lo spieghino? Saper parlare e saper scrivere, alla fine, serve a non farsi schiacciare dal silenzio. Avere le parole giuste per chiedere scusa, per dichiarare l'affetto che si ha per qualcuno, per difendere l'idea in cui si crede: sono queste le parole che ci permettono di stare con gli altri, di stare veramente con gli altri. Una parola sbagliata può distruggere un legame, ma una parola "detta bene" può curare una ferita. È una fatica che vale la pena fare perché è l'unico modo che abbiamo per non restare chiusi in una bolla, dove nessuno può raggiungerci. In fondo oggi siamo sommersi di messaggi, ma diciamo pochissimo di noi stessi. Fare uno sforzo per cercare di trovare le parole per descrivere un'emozione è un atto di coraggio. Non è facile e fa persino paura ammettere questi pensieri ad alta voce, ma è l'unico modo che abbiamo per non restare "fantasmi" in mezzo agli altri e dare un senso a tutto quello che ci passa per la testa.