

Non solo parole. L'effetto emotivo della conversazione

Alessandro Del Vecchio | 01/07/2025 | Orizzonte salute

Ci avete mai pensato davvero? A cosa lasciamo agli altri, dopo aver parlato con loro? Non in termini di decisioni prese, di consigli dati o di informazioni scambiate. Ma in termini emotivi. In termini profondamente umani. Che cosa si porta via con sé l'altro, dopo una semplice conversazione con noi?

Viviamo immersi in dialoghi, comunicazioni continue, interazioni rapide, call, messaggi vocali, riunioni, saluti veloci in ascensore. Spesso, non ci soffermiamo mai abbastanza sul peso - o sulla leggerezza - delle nostre parole. Eppure, ogni volta che parliamo con qualcuno, lasciamo qualcosa. Un'eco, una scia, un'impressione. A volte solleviamo. Altre volte affondiamo. Spesso senza nemmeno rendercene conto.

L'effetto farfalla della comunicazione umana

Pensiamo alla nostra ultima conversazione significativa. Non a quella importante per contenuto, ma a quella che ci ha lasciato qualcosa dentro. Una frase gentile, un riconoscimento, una critica non attesa, una parola di conforto detta proprio al momento giusto. Piccoli eventi che sembrano banali, ma che possono attivare catene di pensieri, emozioni, decisioni. Una parola detta in un istante fragile può diventare un'ancora o una lama. E non lo sappiamo quasi mai.

È qui che si manifesta la nostra responsabilità, sottile e potente, nel comunicare. Non solo cosa diciamo, ma come lo diciamo. Il tono, lo sguardo, l'intenzione dietro ogni parola. È possibile parlare con gentilezza anche di cose difficili. Ed è possibile ferire profondamente anche dicendo verità. A volte, è sufficiente non esserci davvero con la mente e col cuore.

Parole che curano, parole che feriscono

In ambito sanitario, questa riflessione ha un valore ancora più profondo. Gli operatori sanitari, infermieri, medici, oss, educatori, sono ogni giorno strumenti e veicoli di comunicazione. La parola può diventare parte della cura. Ma può anche generare distanza, smarrimento, disagio. Un infermiere che spiega con calma una procedura ad un paziente impaurito, una dottoressa che si prende un minuto in più per ascoltare davvero, un operatore che dice "capisco come si sente" invece di "non deve preoccuparsi" - sono gesti che possono [cambiare l'umore](#) di una giornata, a volte di una vita.

Dall'altro lato, parole tecniche, fredde, distaccate, dette con automatismo, possono accrescere l'ansia, il senso di solitudine, la percezione di essere un numero. E questo vale anche fuori dagli ospedali. In una famiglia, in un'amicizia, in un ambiente lavorativo, in una relazione qualsiasi. Le parole, come gli sguardi, possono costruire o demolire.

L'arte dimenticata dell'ascolto

E poi c'è l'ascolto, quella dimensione che sembra passiva, ma è tra le più attive e trasformative. Ascoltare veramente significa sospendere il giudizio, entrare nel mondo dell'altro, accettare che ciò che ci sta dicendo - anche se non lo condividiamo - ha un significato per lui. E quando qualcuno si

sente ascoltato, non solo sentito, si apre, si rilassa, fiorisce. A volte, non è la risposta che cura, ma l'ascolto stesso.

Le conversazioni come memoria emotiva

Molte persone non ricorderanno esattamente cosa abbiamo detto. Ma ricorderanno come le abbiamo fatte sentire. E quella sensazione rimane, sedimenta. È una forma di memoria emotiva. Pensiamo ai nostri insegnanti, ai nostri genitori, ai nostri capi, ai nostri amici: non ricordiamo tutte le frasi che ci hanno detto. Ma ricordiamo chi ci ha fatto sentire compresi, chi ci ha fatto vergognare, chi ci ha fatto sentire piccoli, chi ci ha dato forza. Quelle conversazioni - anche una sola - ci hanno formato, cambiato, indirizzato.

L'ultima parola

Forse vale la pena chiederselo, ogni tanto, prima di entrare in una stanza, prima di una telefonata, prima di un dialogo importante, o anche solo prima di parlare con chi ci è accanto:

Che cosa voglio lasciare a questa persona dopo questa conversazione?

Empatia? Fiducia? Un sorriso? Un dubbio stimolante? Una carezza verbale?

O solo parole gettate nel vento, che non lasciano nulla, o peggio, lasciano un peso?

Le conversazioni sono ponti invisibili tra le persone. E come ogni ponte, possono essere solidi o fragili, temporanei o duraturi. Ma ogni volta che li attraversiamo, qualcosa accade.

Forse non possiamo sempre scegliere l'effetto delle nostre parole. Ma possiamo scegliere l'intenzione con cui le pronunciamo. E già questo, è un passo verso una comunicazione più umana, più consapevole, più bella.