

Parole che feriscono, parole che elevano

Viviamo in un'epoca in cui lo spazio pubblico è saturo di slogan, insulti, delegittimazioni. La parola d'odio non è solo "brutta educazione": è un atto che degrada chi la usa, ferisce chi la riceve, avvelena il clima sociale. All'estremo, prepara il terreno a violenze concrete. Al polo opposto esistono la parola poetica e la parola responsabile: non edulcorano i conflitti, ma li attraversano con verità, misura e cura, generando fiducia e possibilità.

Questo articolo mette a confronto l'uso della parola in alcune grandi tradizioni filosofiche e religiose e nei modelli etici contemporanei, per verificarne gli esiti pratici su persone e società.

1) Parola come azione: effetti fisici, psichici, sociali, spirituali

- **Fisico:** linguaggio aggressivo attiva sistemi di allarme (tensione, tachicardia); l'esposizione cronica a messaggi ostili peggiora sonno e stress.
- **Psichico:** favorisce ruminazione, polarizzazione, bias di ostilità; erode l'autostima di chi ascolta e l'autocontrollo di chi parla.
- **Sociale:** normalizza l'insulto, rompe la fiducia, produce tribù avverse e stallo decisionale.
- **Spirituale:** rende la mente agitata, rafforza reattività ed ego, indebolisce empatia, compassione e disciplina interiore.

Conclusione operativa: la qualità delle parole influenza direttamente la qualità della convivenza.

2) Mappe sapienziali: cosa dicono le tradizioni

Neoumanesimo (Sarkar).

- **Satya** = verità **benefica**: non ogni "verità nuda" è etica; conta *come* e *quando* dirla (tempo–luogo–persona).
- Con **ahimsa** (non-nocività attiva) la parola diventa strumento di giustizia senza crudeltà: ferma sul contenuto, non violenta nella forma.

Buddhismo (Retta Parola).

- Astenersi da: menzogna, maldicenza/divisione, parola aspra/umiliante, chiacchiere inutili.
- Criteri: verità, beneficio, gentilezza, opportunità.

Ebraismo (Lashon Harà).

- Divieto di “lingua malvagia” e pettegolezzo distruttivo; pesante responsabilità su calunnia e discredito.
- La riparazione include ritrattazione pubblica e ricostruzione della reputazione.

Cristianesimo.

- Linguaggio come frutto dell’albero interiore: «la verità nella carità»; controllare la lingua è segno di maturità spirituale; la correzione è fraterna, non denigratoria.

Islam (Adab al-lisān).

- «Chi crede... dica il bene o taccia»: centralità dell’intenzione, condanna di calunnia (*ghība*), falsa testimonianza, offesa.
- Preferenza per parola utile, educata, pacificante.

Induismo/Jainismo.

- **Ahimsa** e **satya**: dire il vero in modo che non ferisca inutilmente.
- Massima tradizionale: di’ il vero, dillo in modo piacevole; non dire una verità che umilia.

Sikhismo.

- Condanna di maldicenza e insulto; valorizzazione di parola veritiera, onesta, che sostiene la dignità altrui.

Etiche civili contemporanee.

- **Etica del discorso**: verità, reciprocità, rispetto delle persone.
- **Comunicazione non violenta**: osservazioni senza giudizio, bisogni esplicitati, richieste chiare.
- **Manifesto della comunicazione non ostile**: responsabilità individuale della parola e delle sue conseguenze.

Verifica degli esiti: ovunque si adottino tali principi, crescono fiducia, cooperazione

e capacità di decidere in conflitto; dove prevalgono insulto e delegittimazione, aumentano paura, cinismo e violenza simbolica (spesso anticamera della violenza reale).

3) Politica, media, scuola: tre banchi di prova

- **Politica.** La denuncia è legittima; la **delegittimazione personale** è tossica e improduttiva. La parola responsabile critica fatti e scelte, non identità; propone rimedi, non solo colpe.
- **Media.** Titoli e frame creano realtà percepite: responsabilità su precisione, contesto, proporzione. La spettacolarizzazione dell'odio alza l'audience ma abbassa la qualità democratica.
- **Scuola.** Si impara il **disaccordo competente**: tesi/antitesi, evidenze, niente ad hominem. Le parole costruiscono la comunità educativa; senza un patto linguistico, naufraga.

4) Dalla teoria alla prassi: una “Carta della Parola Benevola”

Sintesi di *Neoumanesimo* (satya + ahimsa), *Manifesto della comunicazione non ostile* e *Decalogo della parola*.

1. **Intenzione:** parla per correggere, non per umiliare.
2. **Verità benefica:** verità + beneficio; se manca uno dei due, riformula.
3. **Tempo–luogo–persona:** il *quando/dove/a chi* è parte dell'etica.
4. **Specificità:** critica i comportamenti, non le identità.
5. **Proporzione:** tono fermo, lessico sobrio; niente sarcasmo demolitorio.
6. **Fatti + cura:** dati verificati + riconoscimento dell'altro.
7. **Ascolto:** almeno tanto ascolto quanto parola.
8. **Riparazione:** se ferisci, scusa esplicita e impegno a rimediare.
9. **Silenzio operativo:** se non aggiunge valore, scegli il silenzio.
10. **Chiusura generativa:** ogni critica si chiude con una proposta praticabile.

5) Poesia e parola artistica: non evasione, ma trasfigurazione

La poesia non “addolcisce” la realtà: **la rende dicibile** senza ridurla a urlo. Trasforma dolore e conflitto in forma condivisibile; allena precisione, ritmo, immagini che **disattivano la reattività** e aprono immaginazione e cura. Per questo, dove le parole pubbliche si imbarbariscono, **arte e poesia diventano infrastrutture morali**.

6) Conclusione

La parola d’odio è una scorciatoia che promette identità e consegna miseria: psichica, sociale, spirituale. La parola responsabile è più faticosa: chiede prove, misura, empatia. Ma è l’unica che **costruisce**. Nei momenti più tesi, ricordare il principio sarkariano di **verità benefica** e le regole della comunicazione non ostile non è galateo: è **igiene democratica e disciplina del cuore**.