

Evocano immagini, ricordi e sensazioni, con effetti positivi sul fisico e sulla psiche. Lo confermano anche gli esperti: basta saper scegliere quelle giuste

Ci sono parole che trasmettono allegria, altre calma e altre energia: lo confermano gli psicolinguisti e i ricercatori dell'university of Miami medical school in Florida (Usa). Ogni parola è, infatti, un'onda di vibrazioni emotive ed elettriche che attiva **variazioni biochimiche e metaboliche** positive nel corpo. Ecco come stare meglio, anche con gli altri.

DAI VOCABOLI ALLE IMMAGINI

Una ricerca sull'influenza delle parole pubblicata sulla rivista "Psychological science" ha dimostrato che ascoltando vocaboli che parlano di luminosità si ha una contrazione delle pupille, come se ci si dovesse proteggere gli occhi da un eccesso di illuminazione. *** Al contrario, termini come buio e notte determinano la dilatazione delle pupille, come se il nostro organismo sentisse la necessità di esporsi alla luce.**

INFANTILI

per ritrovare la calma

Nelle fasi di stress hanno un effetto calmante le parole usate durante l'infanzia.

*** I vocaboli-imprinting della nostra storia emotiva, caratterizzati da modulazioni di frequenza familiari, riattivano le onde elettriche cerebrali delle coccole.**

*** Inoltre, le parole dell'infanzia favoriscono la produzione di **ossitocina**, molecola dell'affettività, dell'equilibrio.**

Stop alla fatica cerebrale

Il ricorso a queste parole è ideale quando, trovandosi a svolgere **più compiti insieme**, la mente si sovraccarica. Ciò altera il meccanismo elettrico cerebrale provocando il "**brain fog**", ossia l'annebbiamento del cervello, come ha evidenziato uno studio del dipartimento di Neuroscienze dell'università di Pisa.

*** L'"annebbiamento" porta a dimenticarsi delle cose; in più, durante l'ascolto, si perdono molti dettagli importanti per la rielaborazione logica dei contenuti.**



Vanno evitate le espressioni negative, come: "prima il dovere poi il piacere"; "oggi non ho concluso niente"; "comincio tante cose e non ne porto a termine nessuna". Sono giudizi assoluti che aumentano le difficoltà di contatto con sé e gli altri.

→ RIPETERE CERTI TERMINI TRA SÉ E SÉ ATTIVA

STRATTE

per caricarsi di energia

Secondo alcuni studi neuroscientifici compiuti negli Usa, si rivelano tonificanti le parole che si riferiscono a concetti come "giustizia", "fortuna", "bellezza". Le immagini che evocano hanno un merito prezioso: consentono di individuare le azioni da compiere di volta in volta.

Umore in equilibrio

L'atteggiamento propositivo ha una conseguenza biochimica positiva: riequilibra i livelli delle amine, regolatrici dell'umore. Poi, come è noto, il benessere emotivo porta a una migliore risposta immunitaria. Innesca il sistema nervoso di inviare messaggi chiari per attivare la cooperazione dei linfociti helper, citotossici e soppressori, protagonisti nella battaglia immunologica.

DIVERTENTI

per sentirsi più felici

Uno studio dell'American college of cardiology dimostra che frasi, barzellette, vocaboli ironici, mettono in circolo le endorfine e altre molecole della felicità che energizzano come una seduta di aerobica. La biochimica felice del sorriso riequilibra il ritmo del respiro, ottimizza la circolazione e mette in moto il sistema immunitario.

* Non solo. Sorridere e ridere tonifica i muscoli facciali e addominali, fa sentire più belle a tutto vantaggio dell'autostima.

Partire dall'autoironia

Come trovare le parole che fanno ridere? Fare autoironia, provando a ridere di se stessi. Se non ci si riesce, i maestri yoga consigliano di farlo a comando, come gli attori. L'azione meccanica della risata, attraverso complessi input della memoria a lungo termine, mette in moto le molecole del buonumore.

BENEFICHE ANCHE QUELLE SCRITTE

In Usa si sta diffondendo la bioscrittura, che esplora le potenzialità di guarigione delle parole: le neuroscienze hanno dimostrato che la rielaborazione e la narrazione di un evento cambia la percezione di quei fatti, tanto da riuscire a trasformare la negatività in positività, la disperazione in speranza.

LE FUNZIONI DEI MANTRA

Qualsiasi mantra ha un potere curativo eccezionale: chi lo ripete ogni giorno, per qualche minuto, blocca il flusso della "ruminazione" che deriva dai pensieri ossessivi.

* Analisi condotte dal City hospital di Boston e dall'università della California (Usa) hanno registrato che il battito cardiaco e la respirazione rallentano; ciò comporta un abbassamento della pressione e un riequilibrio del sistema nervoso che, a loro volta, influenzano positivamente quello endocrino.

AVVENTUROSE

per reagire e cambiare

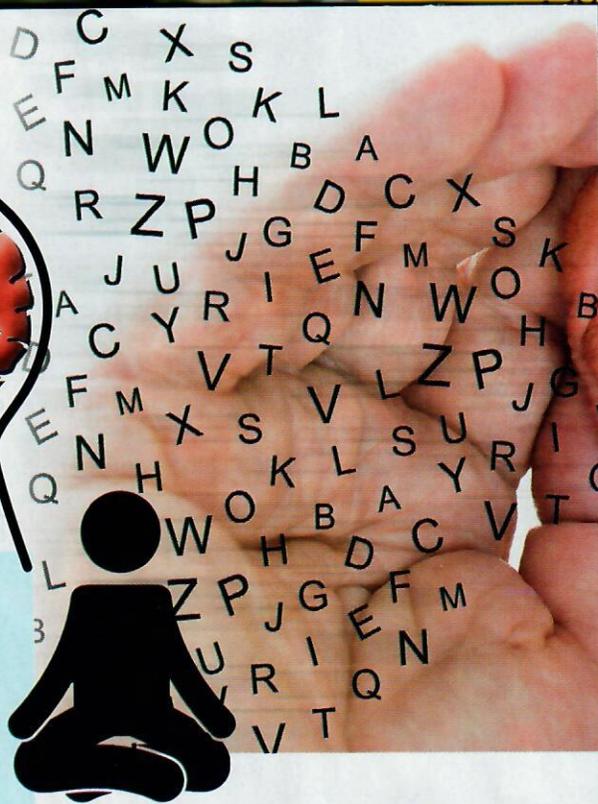
Alcuni vocaboli, come "viaggio", "montagna", "fiume", implicano un'idea di movimento che consente di cambiare paesaggio interiore, ripartire dai sensi, dalla loro vitalità nei momenti di apatia.

* I medici dell'antichità sostenevano che la cura non è solo questione di farmaci e dieta, ma spesso per avere efficacia richiede che il malato si sposti, anche mentalmente, attraverso parole-immagini, in un mondo nuovo, diverso. Così non ci si cristallizza su una delusione, un dolore: si intravedono vie d'uscita.

* Un atteggiamento propositivo che ha un'interessante conseguenza biochimica, quella di riequilibrare i livelli delle amine, regolatrici dell'umore.

Soluzioni più vicine

Pensare a parole aperte come "prati fioriti", "mare" permette di sviluppare una maggior attitudine al pensiero laterale, che rende più inclini a trovare soluzioni creative ai problemi quotidiani. Questa flessibilità cognitiva ha effetti positivi anche sulla vita sociale: rafforza l'empatia che è la capacità di comprendere il punto di vista degli altri.



MUSICALI

per emozionarsi

Ognuno ha le proprie: sono parole delle canzoni legate ai ricordi personali piacevoli che, anche se in versione meno intensa e duratura, ripropongono la scarica neuroormonale che il corpo aveva durante la scena evocata da quel pensiero.

* Quando ricordiamo le parole di una canzone, il cervello compie un vero e proprio lavoro di "orchestrazione": sviluppa armonie e connessioni fra parti di un'esperienza molto eterogenee fra loro.

* L'elaborazione delle risonanze musicali nella mente genera così nuove associazioni di idee, catene di significati diversi. È un momento di riposo psichico particolare, in cui si verificano la chiusura dei canali con il mondo esterno e la concentrazione sulle risorse interne, su ricordi e sensazioni.

Più di una buona dormita

Il risvolto biochimico di questo percorso emotivo è quasi immediato. Studi rilevano che già nei primi 10 minuti le dosi di acido lattico nel sangue si riducono a una velocità di 10,26 milligrammi per 100 centimetri cubi all'ora; il processo avviene quattro volte più rapidamente rispetto alla velocità di diminuzione raggiunta in normali condizioni di riposo, sdraiati. Il senso di benessere è maggiore rispetto a quello raggiunto dopo cinque-sei ore di sonno.

Servizio di Maria Angela Masino.
Con la consulenza della dottoressa Cinzia Altieri,
psicopedagogista ed esperta di neuroscienze a Milano.

MECCANISMI CEREBRALI DEL BUONUMORE, DELLA POSITIVITÀ E DELLE DIFESE