



Paraules que curen

La paraula és l'arma més poderosa

RAMON LLULL

La nostra vida és una conversa constant. Estem envoltats de paraules.

Les persones estem fetes de paraules i la nostra condició humana és una realitat parlada.



- Sovint una veu amable i sincera és molt més terapèutica que qualsevol medicament.
- Un gest i una veu apropiades poden canviar-nos l'humor en un tancar i obrir d'ulls.



Però la cosa més miraculosa que passa amb les paraules és que poden curar-nos.

Amb els mots podem fer la nostra alquímia interior, calmar el dolor, les ràbies i les culpes, concloure els dols, guarir les ferides, deixar anar els jous i potser acabar els esclavatges interiors i exteriors: alliberar i alliberar-nos. La paraula acosta, protegeix, abriga i reconforta.



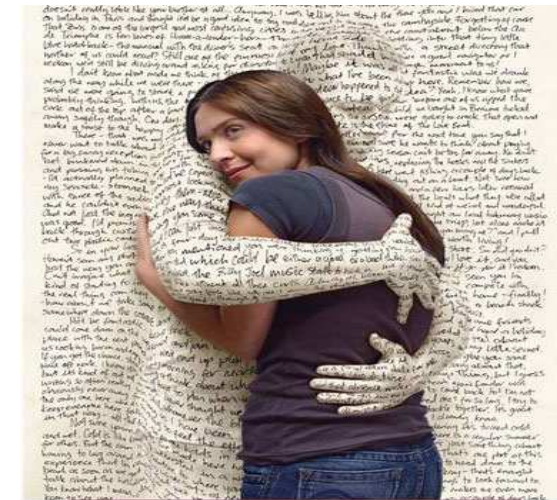
Som personal de rebuda i acollida!

- Llavors, si les paraules són tan importants, **som conscients de com les utilitzem en el tracte amb les persones? Quina és la intenció del que diem i com ho diem?**
- La paraula és poderosa i ben utilitzada, pot millorar el nostre benestar i el dels altres.
- **Desfer-se de mots poc respectuosos, autoritaris**, i que fereixen i canviar-los per expressions i termes que transmeten positivitat, humanitat i entesa té un poder transformador.

- De vegades segons el que diem podem apropar-nos o allunyar-nos de les altres persones.
- Les paraules no són estàtiques, es converteixen en actes i accions, interactuen. Quan diem a una persona **“ho fas molt bé, et felicito”** estem portant a terme un acte de contacte amb ella. És com si li poséssim la mà a l’espatlla.



- Quan acompanyem a una persona en el dolor passa exactament el mateix: **“ho sento molt, estic amb tu, imagino com et sents”**.
- La persona rep de nosaltres molt més del que diem, intueix que hi ha una acció intencionada i propera d’algú que empatitza, que abraça el seu dolor, que s’acosta...
- Les paraules ens poden fer companyia, afecten l’ànim , però també la salut del cos, poden ser tòxiques o bé un antídote.



- **Les paraules que surten de nosaltres donen moltes pistes a qui ens escolta, són la nostra targeta de presentació.**
- Mostrar-nos a les persones des de l'autenticitat, sense mantenir actituds prepotents, facilita la comprensió.
- Curiosament la nostra paraula **hola**, igual que l'anglesa "**hello**" també estaria plena de propietats curatives. Sembla que provindria del verb grec en imperatiu $\omega\upsilon\epsilon$ = "**Que estiguis sa**"



- Tener cura és més que curar, és **comunicar-se**, fer un acompanyament amb empatia, entesa i amb una bona comunicació.
- **No haurem curat però haurem cuidat.**
- És important buscar moments de cura de les paraules perquè ben segur que el que diem ens ho acabarem creient , i acabarà sent una actitud davant la vida!



La paraula sorprèn, commou, entendreix i emociona.
Hi ha paraules senzilles, amables, amigues ,
que són un regal...

Un adéu, un gràcies, un si us plau...

Hi ha abraçades
que et reinicien!

“Necesito un abrazo de esos
en donde sientes que te van a
romper los huesos,



pero en realidad sientes
que te reparan el alma.”