

METAFORE IN PILLOLE - GIORNO #6

RACCONTARE LE EMOZIONI DIFFICILI

***“La solitudine è una buona amica,
perché è l'unica che non ci lascia mai.”***

Fonte:

https://www.lastampa.it/cultura/2025/10/25/news/la_solitudine_e_una_buona_amica_perche_e_l_unica_che_non_ci_lascia_mai-15367253/

È con questa metafora che viene descritta la **solitudine** all'interno di un articolo in cui è riportata un'intervista alla **scrittrice e giornalista Daria Bignardi**, la quale ha dedicato un libro a questo tema.



Le **emozioni** nascono nel cervello come **sensazioni e stati interiori complessi** e non è sempre facile trovare le parole giuste per descriverle. Quando parliamo di emozioni profonde, **spesso il linguaggio letterale non basta**. Ed è qui che il linguaggio metaforico entra nuovamente in gioco, aiutandoci a trasformare sensazioni interiori e talvolta molto personali in immagini che gli altri possono capire ed interpretare.

Per questo le metafore non sono solo un espediente poetico o un esercizio per il cervello: sono anche uno strumento per **raccontare il nostro mondo interiore** e per capire meglio quello degli altri. Quando qualcuno descrive un'emozione con un'immagine, ci offre una chiave per entrare nella sua esperienza e **allenare la nostra empatia**. In fondo, è anche questo che fa il linguaggio: **creare ponti** tra le persone.

Ripensa ad un momento della tua vita con una forte carica emotiva: ti vengono in mente metafore che potresti usare per raccontarlo?

Partecipa alla nostra campagna #trovalametafora e inviacela tramite questo link <https://www.neplab.it/trovalametafora-modulo/>.

Inviandocele, contribuirai alla **campagna #TrovaLaMetafora**, un'iniziativa nell'ambito del progetto "PROcessing METaphors: Neurochronometry, Acquisition and DEcay" (PROMENADE), condotto presso la Scuola Universitaria Superiore IUSS di Pavia (Laboratorio di Neurolinguistica e Pragmatica Sperimentale) e finanziato dal Consiglio Europeo della Ricerca, dedicato allo studio delle basi neurali della metafora.

Segui @neplab_pavia su Instagram per rimanere aggiornato su questa e altre iniziative.