

Nicoletta e il dolore, connesso e condiviso

Date : 13 giugno 2019

Quanto spesso parliamo di dolore? Quanto invece siamo più propensi a **nascondere, a non esprimerlo, a tenere per noi tutto ciò che è legato alla sofferenza?** Quanto, oltretutto, tendiamo a rifuggire dal dolore anche nella nostra sfera personale, cercando stratagemmi sempre diversi per non dover fare i conti con ciò che realmente proviamo nei momenti meno felici della nostra vita?

Di questo, e non solo, si è parlato nel **TedX di Busto Arsizio** del 13 aprile 2019. Ted è una organizzazione no profit, nata per diffondere delle idee nuove ed originali in ogni campo: l'origine era legata alle innovazioni in fatto di tecnologia e design, ma poi è stata allargata, fino a diventare un'organizzazione localizzata, declinandosi nei TedX delle singole città. Nel contesto del TedX di Busto Arsizio 2019 il **tema centrale sono state "le connessioni e la loro importanza"**. Ted e TedX hanno dei format specifici: vengono chiamate persone competenti in un determinato ambito, ma oltre alla competenza viene anche richiesta la loro esperienza umana e personale. Ogni speaker organizza un talk della durata massima di 18 minuti, e porta sul palco una idea o un'esperienza "che vale la pena diffondere", come recita il motto di Ted.

Tra gli ospiti di quest'anno è stata invitata la dottoressa **Nicoletta Travaini**, che dice di sé e della sua esperienza: «Sono stata invitata come psicoterapeuta ed autrice per parlare di connessioni, e dato che ognuno ha la possibilità di parlarne nel proprio ambito io ho scelto di **un aspetto scomodo e difficile su cui confrontarsi: il tema delle crisi, del dolore, della sofferenza**» ha dichiarato. «Dunque ho proposto nel mio talk la possibilità di restare connessi con se stessi e con gli altri anche durante le esperienze dolorose. Ho parlato di come al giorno d'oggi **tendiamo a scappare dal dolore di fronte a sofferenze piccole e grandi**, e a non voler confrontarci con il momento di sofferenza e tendiamo ad anestetizzarci».

Una scelta coraggiosa, intima e anche molto efficace: il talk tenuto dalla dottoressa Travaini ha infatti **suscitato nella platea emozioni forti**, un intenso senso di coinvolgimento emotivo e libertà di emozioni troppo spesso recondite. E tra gli elementi più penetranti c'è stata proprio l'autenticità dell'esperienza: «**Ho raccontato sul palco la mia esperienza con il cancro a 30 anni** e il mio modo di affrontare il dolore e attraversarlo. Invece di scappare o di arrabbiarmi con la vita ho raccontato la **possibilità di attraversare i momenti difficili e di uscirne trasformata in meglio**, con una resilienza maggiore, con una capacità maggiore di essere interi».

«Emotivamente è stata un'esperienza forte e bella» conclude la dottoressa. «Il palco del Ted è molto importante, e il fatto di parlare di una cosa così personale -di cui ho parlato nei miei libri- e di portarla lì con il mio corpo e la mia voce è stata un'esperienza forte ed evolutiva, davvero bellissima».