



Come trasformare il dolore in guarigione

Rimettere insieme i pezzi: come comprendere "cosa è successo?"
trasforma il dolore in guarigione

INDICE:

1. Introduzione
2. Le condizioni per rispondere alla domanda *Cosa è successo?*
3. Lasciare il passato nel passato
4. Bibliografia
5. Altre letture su HT

1. Introduzione

Molto spesso, quando un paziente arriva in studio, porta con sé una domanda implicita: *Cosa ho di sbagliato?* Oppure, se si tratta di dinamiche relazionali, la domanda cambia: *Sono sbagliato io o è sbagliato l'altro?* Questo capita spesso in relazioni di coppia disfunzionali o in schemi relazionali ripetitivi, quelli che i pazienti chiamano "loop".

Noi lo sappiamo: il nostro lavoro non è stabilire chi ha ragione e chi ha torto, non siamo arbitri o avvocati. Eppure, diciamocelo, a volte è difficile non parteggiare per il nostro paziente, soprattutto quando emergono storie di genitori trascuranti o dinamiche dolorose. Anche se non lo diciamo apertamente, il nostro linguaggio non verbale parla: uno sguardo, un silenzio, una sfumatura nella voce. E tutto questo ha un impatto.

Ma il punto è un altro: trovare un colpevole non aiuta davvero la terapia. Certo, sapere che *Sì, tua madre ha sbagliato* può dare sollievo per un attimo, ma poi? Il rischio è che il paziente rimanga bloccato nell'impotenza: il passato è passato, non possiamo cambiarlo. La domanda che davvero porta al cambiamento è un'altra: ***Cosa è successo?***

Rispondere a questa domanda permette alla mente di rimettere insieme i pezzi e dare un senso agli eventi. Secondo **Shapiro e il modello AIP** (Adaptive Information Processing), quando un evento traumatico rimane "disorganizzato" nella memoria, la mente fatica a elaborarlo, generando sintomi persistenti come ansia, flashback, difficoltà emotive. Dare una risposta chiara a *Cosa è successo?* aiuta il cervello a riorganizzare quei frammenti e favorisce un cambiamento reale.

Shapiro ha sviluppato l'EMDR per questo, ma al di là di qualsiasi tecnica, il solo fatto di dare un senso agli eventi è già terapeutico. Un'esperienza caotica, se non elaborata, resta una fonte di sofferenza. Quando invece viene ricostruita in modo coerente, diventa comprensibile, integrabile, e perde parte della sua carica disturbante. Questo aiuta le persone a recuperare un senso di controllo sulla propria storia e sulla propria vita.



2. Le condizioni per rispondere alla domanda *Cosa è successo?*

Per aiutare un paziente a rispondere alla domanda fondamentale "Cosa è successo?", può venirci incontro l'Approccio Centrato sulla Persona con le tre condizioni di base che definiscono una relazione terapeutica efficace. Queste condizioni creano infatti un ambiente che permette al paziente di esplorare senza paura gli eventi dolorosi della sua vita e di riorganizzarli in modo che possano avere un significato creando condizioni di elaborazione. Senza queste condizioni, il processo di comprensione e rielaborazione potrebbe essere non facilitante, poiché il paziente rimarrebbe intrappolato in emozioni, ad esempio, di vergogna, colpa o paura.

2.1. Accettazione positiva incondizionata

L'accettazione positiva incondizionata è il primo passo per rispondere alla domanda "Cosa è successo?" perché crea uno spazio sicuro in cui il paziente può esplorare la sua esperienza senza temere giudizi. Questo significa che, durante il percorso terapeutico, il paziente deve sentirsi libero di raccontare anche i suoi errori, le sue paure o le esperienze più dolorose senza sentirsi condannato. Il terapeuta deve sospendere ogni tipo di giudizio: se il paziente racconta di aver tradito una persona cara o di aver fatto qualcosa di cui si sente profondamente in colpa, deve poterlo fare senza sentirsi giudicato. In un contesto di accettazione totale, il paziente può davvero iniziare a esplorare e comprendere la sua storia. Per esempio, se un paziente porta con sé un ricordo di un'infanzia segnata da abusi, solo in un ambiente dove non si senta giudicato potrà veramente affrontare quel ricordo. Un giudizio o una condanna da parte del terapeuta potrebbe spingerlo a nascondere la verità o a minimizzare il dolore, impedendo il processo di rielaborazione e la costruzione di una narrazione coerente che risponda alla domanda "Cosa è successo?".

L'accettazione incondizionata permette quindi al paziente di esplorare anche quegli aspetti di sé che sono più difficili da affrontare, senza la paura di essere etichettato come "sbagliato", ma anzi, in un clima di sostegno che favorisce la riorganizzazione e la comprensione.

2.2. Congruenza

La congruenza si riferisce all'autenticità del terapeuta. Non si tratta solo di dare una risposta intellettualmente corretta o di fare diagnosi, ma di essere genuini e sinceri, mostrando il proprio vero sé senza finzioni. Quando il terapeuta è congruente, il paziente percepisce che la relazione è basata su fiducia reciproca, e ciò lo incoraggia a esplorare in modo profondo la sua esperienza, anche quando è dolorosa o difficile da affrontare. La congruenza non significa dire tutto ciò che passa per la testa, ma piuttosto essere autentici nelle proprie reazioni, restando trasparenti e sinceri nel proprio comportamento. Questo è fondamentale quando il paziente cerca di rispondere alla domanda "Cosa è successo?" perché la congruenza permette una comunicazione genuina, che aiuta il paziente a fare chiarezza. Se, per esempio, un paziente ha vissuto una separazione traumatica e si sente confuso su cosa sia andato storto, la sincerità del terapeuta nelle sue risposte - senza evitare il confronto o mostrarsi distante - favorirà il processo di comprensione. Se il terapeuta mostra empatia senza sembrare forzato, il paziente si sentirà più libero di esplorare le proprie emozioni e di vedere gli eventi da una nuova prospettiva.

2.3. Empatia

L'empatia va oltre la semplice comprensione razionale dei fatti: si tratta di entrare nel mondo dell'altro, sentire ciò che il paziente sta vivendo senza perdere il proprio punto di vista. L'empatia non significa solo ascoltare passivamente, ma restituire al paziente ciò che sta vivendo, in modo che lui possa sentirsi veramente visto e compreso. Questo è particolarmente importante nel



processo di risposta alla domanda "Cosa è successo?", perché solo attraverso un'accoglienza empatica il paziente può esprimere liberamente ciò che ha vissuto senza timore di essere giudicato o minimizzato. Per esempio, se un paziente racconta di un'esperienza traumatica, come essere stato tradito da un amico intimo, l'empatia del terapeuta consente di restituire l'intensità del dolore che il paziente ha vissuto senza sminuirlo. Quando il terapeuta risponde non solo comprendendo razionalmente, ma anche "sentendo" il dolore del paziente e restituendoglielo in modo sensibile, il paziente si sentirà supportato nel mettere ordine nei propri pensieri e sentimenti. Questo processo di "sentire con l'altro" permette di andare oltre la superficie del racconto, facilitando una comprensione profonda e una rielaborazione che porta alla risposta alla domanda "Cosa è successo?" in modo completo e integrato.

3. Lasciare il passato nel passato

Comprendere davvero "Cosa è successo" è un passo fondamentale nell'elaborazione di esperienze dolorose e segnanti. Quando il paziente riesce a dare un significato coerente a ciò che ha vissuto, il trauma perde parte della sua carica distruttiva e l'individuo può iniziare a ricostruire la propria storia in modo più sano e integrato. Indipendentemente dall'approccio terapeutico adottato, il ruolo del terapeuta è quello di creare un ambiente relazionale che consenta al paziente di rimettere insieme i pezzi della sua esperienza, un po' come si farebbe con un puzzle. Ogni piccolo frammento trovato e messo al posto giusto porta a una visione più chiara e comprensibile di sé e della propria vita. Come affermava Carl Rogers: *"Il curioso paradosso è che quando mi accetto così come sono, allora posso cambiare"*. E come sottolinea Francine Shapiro: *"L'elaborazione dell'informazione disorganizzata è ciò che permette alla mente di guarire e di ristabilire l'equilibrio emotivo"*.

4. Bibliografia

- **Shapiro F. (2001)**, *Lasciare il passato nel passato. L'EMDR e la guarigione dai traumi*, Raffaello Cortina Editore
- **Rogers C.R. (2003)**, *L'approccio centrato sulla persona*, Raffaello Cortina Editore

5. Altre letture su HT

- Luisa Fossati, "[EMDR e AIP nella cura del trauma](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 210, 2024
- Alessandra Strada, "[EMDR \(Eye Movement Desensitization and Reprocessing\)](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 6, 2003
- Luisa Fossati, "[Il trauma, l'EMDR e l'Emotionally Focused Therapy \(EFT\)](#)", articolo pubblicato su HumanTrainer.com, Psico-Pratika n. 163, 2020