

UNA DONNA PER LE DONNE

INTERVISTA A ELENA SCAFFIDI, PSICOTERAPEUTA A LUGANO, SULL'IMPORTANZA DELLA PSICOLOGIA E SULLE INCREDIBILI RISORSE DELLE DONNE.

A CURA DI MICHELE GAZO

Oggigiorno la gente parla molto di psicologia, ma qual è l'idea che si è fatta dello psicologo e dello psicoterapeuta? Per rispondere a questa domanda e comprendere quale sia il ruolo, oggi, della terapia psicologica, abbiamo scambiato due chiacchiere con la **dottorssa Elena Scaffidi** (nella foto), che svolge a Lugano la professione di psicologa clinica e psicoterapeuta psicosocioanalista.

Dottorssa Scaffidi, la psicologia interessa e affascina tutti. Non passa giorno senza che i programmi televisivi, i blog, i giornali non affrontino almeno un tema analizzandolo sotto la lente della psicologia. Cosa pensa di questo fenomeno?

Tutto ciò che facciamo, le relazioni che intratteniamo, gli eventi nella nostra famiglia, gli accadimenti nel nostro ambiente di lavoro e, non ultimo, i cambiamenti a livello sociale e politico sono psicologia, o per meglio dire "psicologia in azione". Questo perché la psicologia è vita, l'essere umano nasce come creatura fatta di carne e ossa, come si dice, ma anche di mente, spirito, emozioni, che improntano fortemente i nostri comportamenti. Le persone si interrogano sempre più sulle implicazioni di questi aspetti nel loro vivere quotidiano, che in modo non sempre consapevole influenzano tutte le relazioni che intratteniamo nella nostra vita, da quella tra genitori e figli ai rapporti nel mondo del lavoro, e hanno a che vedere con la nostra capacità di progettare e di realizzare i nostri desideri e assecondare le nostre attitudini.

Sembra però che le stesse persone che discorrono con così tanta disinvoltura di risvolti psicologici nei vari ambiti della vita poi siano restie ad affidarsi a un vero professionista, anche in caso di problemi oggettivi... Si tratta di un trend che riscontra anche lei?

Direi di no, lo stigma verso la psicologia sta svanendo. Personalmente ritengo che un tempo le esitazioni della gente a rivolgersi allo psicologo siano state dovute



in buona parte proprio a una certa tipologia di terapeuti, all'uso improprio di termini incomprensibili che hanno senso solo tra gli addetti ai lavori e non sono di alcun aiuto ai pazienti. Aspetti, questi, che hanno restituito l'idea che psichiatria, psicoterapia e psicologia siano mondi lontani dalla realtà della gente comune. Basti pensare che fino a una quindicina di anni fa la gente era preoccupata dall'idea di raccontare i fatti propri a un'altra persona: che ne farà la dottoressa di ciò che emergerà in seduta? Come potrà aiutarmi un estraneo se io stesso in tutta la vita non ci sono riuscito? Un altro deterrente era il non aver ben chiaro in cosa consistesse il lavoro dello psicoterapeuta, percepito come un processo dai contorni sfumati, cosa che non poteva che aggiungere incertezza a una fase di vita affrontata con fatica.

Ci tengo molto con i miei pazienti a spazzar via l'aura di mistero che alcuni si

aspettano dalla terapia e a renderli consapevoli del percorso che si sviluppa insieme. Un tempo i pazienti che si rivolgevano a un professionista erano soprattutto coloro la cui sofferenza era evidente e così gravosa da non poter più essere nascosta, oppure i pazienti che avevano, soprattutto agli occhi degli altri, il "diritto" di rivolgersi a un terapeuta: chi era affetto da una malattia invalidante, chi aveva subito un trauma o un abuso, chi era in pericolo di vita.

Ma oggi le cose sono cambiate. Ormai la gente ha compreso che il malessere che può affliggerci in determinati momenti della nostra vita non è solo quello somatico, per il quale è consentito rivolgersi al medico, come il mal di pancia, il mal di

testa, la nausea, l'asma o la tachicardia. Ma può essere anche quello emotivo, psicologico, che si evidenzia e ci sollecita in quelle piccole, grandi difficoltà che tutti noi incontriamo: un figlio che va male a scuola, l'armonia di coppia che sembra perduta, la rabbia che caratterizza le nostre giornate, un genitore anziano con l'Alzheimer, una tristezza ingiustificata, un'ansia apparentemente senza motivo, la rottura di un'amicizia, la perdita di una persona cara.

Senza contare che le persone hanno finalmente intuito che i sintomi somatici sono spesso messaggi che la psiche invia attraverso il corpo per farci comprendere che qualcosa non va, e che quindi dobbiamo farci carico anche della parte meno evidente, ma non meno importante, della nostra persona: una richiesta di aiuto da rivolgere al giusto professionista della salute, lo psicoterapeuta.

Che ruolo ha avuto la cultura popolare, penso per esempio a certi film di Woody Allen, nel percepito della psicoanalisi da parte della gente?

È indubbio che il cinema, soprattutto la filmografia americana, ha contribuito a dare l'immagine di una disciplina per pochi eletti, un mondo troppo lontano dalle esperienze di tutti i giorni della gente comune. In realtà la psicoanalisi, che dobbiamo al genio di Sigmund Freud (il primo ad aver compreso agli inizi del secolo scorso che corpo e mente sono una cosa sola e che la terapia della parola è potentissima), si è trasformata nel corso dei decenni, ha dato origine alle principali correnti di pensiero in psicologia, si è arricchita di altri punti di vista. La psicoanalisi sul lettino tre volte la settimana, pur mantenendo il suo enorme valore trasformativo, diventa una strada difficilmente percorribile nella nostra cultura. Io preferisco costruire un progetto insieme al paziente, identificare degli obiettivi e a volte definire un tempo. È la relazione che si instaura tra paziente e terapeuta che funziona, un progetto co-costruito dove entrambi si modificano e interagiscono per raggiungere lo stesso risultato. La mia formazione di psicoterapeuta psicoanalitica mi ha permesso di avere un quadro di riferimento molto solido che non necessita di essere esibito di fronte al paziente, così come la specializzazione in psico-socio-analisi mi ha fornito le basi di un approccio in grado di adattarsi ai diversi contesti e alle diverse tipologie di pazienti, siano essi adolescenti, adulti, coppie o piccoli gruppi, ma anche istituzioni, nei casi dove per esempio il paziente è una banca, un'associazione o una società che sta attraversando un momento di crisi istituzionale.

Spesso si sente dire che il profilo psicologico di un individuo derivi dalle sue primissime esperienze, in particolare dal suo rapporto con la madre. È vero, questo?

Certo, dato che fin dal suo primo vagito il bambino, così come il cucciolo animale, è sensibilissimo all'ambiente che lo circonda e risponde ai diversi stimoli in modo differente. Anzi, le neuroscienze e la psicologia sperimentale hanno dimostrato come già nel

grembo della madre il nascituro percepisce e reagisce all'ambiente extra-uterino, all'umore e alle emozioni provate dalla mamma già dai primi mesi di gestazione. Allo stesso modo, ogni neomamma impara in breve tempo a conoscere la sua piccola creatura, unica e irripetibile, e a modulare il proprio agire in base alle caratteristiche, appunto, "psicologiche" del proprio bambino, uniche e diversissime da quelle di un altro figlio, anche quando si tratti di due gemelli monozigoti.



Quindi direi che ognuno di noi è il risultato della propria storia infantile, delle proprie caratteristiche genetiche e delle esperienze cui è andato incontro. Poterne prendere coscienza nel corso di un percorso psicologico significa poter cambiare il corso della propria vita.

Questa figura chiave della madre ci ricorda quanto il ruolo delle donne nella vita sia importante ma anche impegnativo. So che si tratta di un argomento a lei caro, anche grazie all'importante esperienza da lei maturata in tanti anni di attività in psico-oncologia con il Professor Umberto Veronesi allo IEO di Milano...

Partecipando a tanti progetti legati al tumore del seno ho sviluppato una grande solidarietà e un profondo apprezzamento per le donne e per la loro forza. E anche la mia esperienza in studio privato è una continua conferma di questa loro qualità. Ho conosciuto tante donne forti che non sanno di esserlo... eppure, anche se si sono sentite fra-

gili, impaurite e piene di dubbi, le scelte che hanno operato nei momenti fondamentali della loro vita parlano di coraggio e determinazione. Ho visto i loro occhi spauriti in attesa di una diagnosi, i loro sguardi vuoti se vengono tradite, i loro volti intensi quando raccontano la fatica di tenere insieme le parti della loro vita tra studio, lavoro, famiglia e figli, continuamente in bilico tra il dovere e il piacere, continuamente in colpa per aver fatto troppo poco, continuamente stanche.

Nonostante ciò, le donne trovano il tempo per interrogarsi, cercano soluzioni ai loro problemi, vogliono capire cosa cambiare per non aver sempre paura e come modificarsi per rendere felici le persone che amano. La loro intelligenza le rende duttili, la loro sensibilità le fa attente, il loro istinto le guida. E qualcosa succede. L'angoscia lascia il posto alla speranza, il pensiero trova un senso alle emozioni, il progetto guadagna terreno sulla rassegnazione. È importante sapere che ce la possiamo fare, aver fiducia nelle nostre risorse, non farci intimorire dal giudizio degli altri, dal pregiudizio che sta dietro all'ignoranza, dalla paura del fallimento.

Provarci significa già esserci riuscite, nella consapevolezza che si può chiedere e ottenere quell'aiuto utile a vedere ciò che è già dentro di noi ma che prima non potevamo riconoscere. Insieme si può. Ecco perché io sono con le donne. Una donna per le donne. 