

INCONTRI

DI SAMANTHA DRESTI
FOTOGRAFIA © TI-PRESS / PABLO GIANINAZZIClaudia
Crivelli
Barella

bar@gma

Nata nel 1968 a Lugano, ha studiato Lettere a Bologna ma si è laureata in Pedagogia alla Cattolica di Milano. Ha proseguito con una formazione in Scienze cognitive e l'abilitazione cantonale all'esercizio della psicoterapia nel 2003, aprendo poi uno studio. È sposata ed è madre di tre figlie.

Molti lettori la conoscono per la rubrica che cura nel periodico 'Cooperazione', dove affronta temi legati alla famiglia e alla società. L'abbiamo incontrata per parlare del ruolo delle donne, di psicologia, malesseri sociali, rapporto tra terapeuta e paziente. Ma, come sempre, si finisce per confrontarsi anche su molto altro...

Sulla sua pagina Facebook capeggia un'esortazione che è tutto un programma: "Ragazze, non scoraggiatevi, non smettete di lottare contro la violenza, contro l'incuria e la pesantezza. Proteggete i più deboli, prendetevi cura del mondo, spargendo atti di gentilezza alternati a prese di posizione forti attorno a ciò che vi sta a cuore. Proteggete la natura, dentro e fuori di voi. Siate ribelli, coltivate la forza, e non perdetevi la tenerezza. Ragazzi amatele, amatevi, e lasciatevi ispirare da loro (da 13 a 103 anni)". Sarà la formazione da psicoterapeuta o un tratto del suo carattere, ma quando si parla con Claudia l'impressione è di andare dritti alla questione: "Passo sanamente da fasi depressive, nel senso che sono un po' più giù di tono, a momenti di gioia e voglia di divertimento. Sono convinta che noi donne dovremmo osare di più, ci limitiamo un po'. Io sono del '68 e sono cresciuta con le imposizioni: non esagerare, non farti vedere, non dare fastidio, sii brava". Ma la scelta di dedicarsi alla psicologia non ne è una conseguenza e nemmeno una scelta immediata: "Da piccola volevo diventare una scrittrice, mi piaceva leggere e la scrittura. E infatti ho iniziato studiando Lettere, solo dopo mi sono resa conto che era l'indagine sull'animo umano ciò che della letteratura mi interessava maggiormente, e che avrei voluto occuparmi di persone reali". Così ha cambiato facoltà, seguito varie formazioni e un percorso che l'ha portata a diventare la più giovane psicoterapeuta in Ticino. Era il 1999: "Me lo ricordo perché in quell'anno è nata la mia prima figlia".

Mentre parla del suo lavoro, mi chiedo come si gestiscano il flusso di emozioni e le negatività che emergono in un rapporto psicoterapico... "Si parla di problemi, ma in un modo costruttivo; sono certo stanca dopo una giornata di lavoro, ma negli anni ho imparato a proteggermi dalle emozioni altrui. Ed è pure vero che i miei pazienti sono più sani di alcune delle persone che vedo attorno a me, perché sapere di avere un problema e mettersi in gioco, accettare di parlarne, è già un primo passo verso la guarigione. Persone molto cupe o negative ne vedo di più fuori dallo studio, e in questo periodo ho l'impressione che ci sia davvero tanto malessere e aggressività".

Farmaco sì, farmaco no

La nostra è una società troppo medicalizzata, si sente spesso dire. "Ci troviamo nella società del tutto e subito. Non a caso ansiolitici e antidepressivi sono i medicinali più venduti: l'ansia è predominante, ci buttano addosso tante paure. Io non sono, però, contro i farmaci in modo assoluto. Tutte le sostanze sono potenti, anche un bicchiere di vino, la cioccolata, lo zucchero possono avere un impatto sulla nostra psiche, sul nostro pensiero. Dovremmo essere più consapevoli di ciò che mangiamo e in particolare dei medicinali che assumiamo". Claudia prosegue con un esempio concreto: "Un ragazzo viene da me, perché ha degli attacchi di panico. Non riesce più a uscire, a guidare l'auto, ad avere una vita normale insomma, e vorrebbe farsi prescrivere qualcosa. Ecco, sarebbe un peccato assumere una sostanza che zittisca la sua ansia. Perché un'emozione, quando ci assale, parla di noi e quindi è molto meglio gestirla che non farla tacere con il farmaco, che non ci insegna niente. Poi, chiaramente, se ho un compito e non posso svolgerlo allora ben venga il farmaco: come in questo caso non bisogna assottigliare".

Oltre a famiglia e lavoro, nella vita della signora Crivelli Barella è entrata anche l'attività politica. Ha iniziato a interessarsi a ciò che succedeva nella sua comunità circa 12 anni fa, quando le figlie erano ancora piccole. Lo sguardo era rivolto a soluzioni molto concrete e prossime alla sua realtà - asilo, parco giochi, salvaguardia del territorio - e ai meno abbienti, ed è cresciuta la voglia di "dare una mano". Così ha pensato "non proprio a salvare il mondo (sorride, nda), però provare a dare un contributo". Claudia in verità proviene da una famiglia di forti passioni politiche: "I miei genitori e i miei nonni erano molto attivi da questo punto di vista, e mio zio è stato per molti anni in Consiglio comunale, a Mendrisio. Sono cresciuta nei convegni liberali, giocando sotto i tavoli: a volte mi sono anche molto annoiata ascoltando i comizi...". Poi c'è stata una sorta di rigetto, e per tutta la giovinezza non se n'è più interessata. Ma come spesso avviene, con l'età adulta prospettive e priorità cambiano. Nel suo studio di psicoterapeuta l'attività è individuale e protetta; solitamente incontra una persona alla volta e toccando aspetti molto privati. La politica invece, l'ha capito col tempo, le serve per "bilanciare": "Ci sono forze e dinamiche diverse. Incontro persone che altrimenti non avrei mai conosciuto, economisti, imprenditori. Alcuni con valori e visioni anche diversi dai miei", per esempio rispetto all'ecologia e all'ambiente. Ambiti nei quali la sensibilità dell'opinione pubblica sta molto cambiando: "Da un punto di vista sociale c'è più consapevolezza per il nostro pianeta. Sono dell'opinione che bisognerebbe comunque fare di più, impegnarsi maggiormente".

L'importanza della scrittura

Claudia Crivelli Barella ha sempre avuto la passione per le parole scritte e la letteratura, e nonostante famiglia e lavoro questa dimensione fa capolino con forza: "Con una rubrica che da anni appare su *Cooperazione*, la mia passione per la scrittura ha trovato uno spazio e una forma ideale: questa esperienza doveva durare un paio di mesi e adesso sono a quasi 500 contributi. Mi capita che mi sveglia di notte - l'unico momento in cui non ci sono interruzioni - e mi viene in mente un'idea... È un'attività che faccio con molta passione. Mi piace anche il fatto che poi qualcuno mi telefoni o mi scriva, ritrovandosi nelle cose che ho scritto". Ciò che dà individuale diventa comune e condiviso è "la cifra dello scrivere", ciò che le dà maggiore soddisfazione: "Quando leggo *Delitto e Castigo* posso capire e cogliere quelle emozioni, anche se non ho mai ammazzato nessuno nella mia vita". Ci sono temi sui quali le piacerebbe pubblicare delle riflessioni, ma a volte non può ("perché poi le figlie o mio marito mi dicono questo no"). In passato, in famiglia, ci sono stati momenti di screzi: come quella volta che Claudia raccontò di un'adolescente che aveva vomitato dopo una sbornia e postando poi la foto sui social. "Scrissi che certe cose sarebbe meglio non pubblicarle. Ma mia figlia si arrabiò perché qualcuno avrebbe potuto ricondurre la vicenda a lei oppure alle sue amiche". O ancora quando scrisse di separazione e di divorzio, e una paziente pensò che parlasse di lei: "Invece io non avevo neppure pensato alla storia di questa donna... Insomma, essere aperti a volte causa qualche grattacapo". Improvvisamente siamo interrotte dai cani che abbaiano: un paziente ha suonato alla porta. La nostra chiacchierata termina qui. E per Claudia è tempo di tornare nei meandri della mente e dell'animo umano.