

Eliana Lamberti, psicologa, psicoterapeuta, NLP Licenced Trainer e attrice

Eliana, in cosa consiste prevalentemente la sua attività? O per meglio dire le sue diverse attività?

Le mie attività, apparentemente così diverse tra loro, sono profondamente interconnesse e hanno tutte lo stesso obiettivo: permettere alle persone di entrare in contatto-esprimendole con le proprie emozioni, di cominciare a fare in modo che queste costituiscano un arricchimento e non un ostacolo alla propria autorealizzazione. Da bambina amavo leggere testi di teatro e monologhi, cercando di immaginare le storie di vita di ognuno dei personaggi, il loro passato, quello dei loro genitori, quale potesse essere la loro postura, il loro tono di voce, quali emozioni potessero provare.

Tutto questo mi permetteva di staccarmi per un attimo dalla realtà e di catapultarmi in un mondo nuovo. Quando a quindici anni sono arrivate le prime scritture a teatro, tutto questo è diventato un lavoro e non più solo uno svago. Ma con il passare degli anni sentivo che il mio studio dei personaggi era incompleto. Avevo bisogno di ulteriori competenze per analizzare al meglio quello che sarei andata ad interpretare. Così a diciotto anni mi iscrissi alla Facoltà di Psicologia dell'Università La Sapienza di Roma e di lì iniziò un altro viaggio per così dire 'parallelo'. Cominciai a conoscere le potenzialità terapeutiche del teatro nel permettere alle persone di liberare i propri blocchi emozionali, rafforzare la propria autostima e tirare fuori le risorse personali inesplorate.

Dopo molti anni di tournée teatrali in Italia e all'estero, decisi di affinare le mie competenze di recitazione cinematografica e così mi trasferii a New York per frequentare la prestigiosa 'New York Film Academy'. Anche lì ebbi una nuova sorpresa. La maggior parte dei docenti aveva una laurea in psicologia! Quello che in Italia sembrava essere una cosa molto strana, lì era già la normalità. Per permettere all'attore di esprimere emozioni reali bisognava fare in modo che accedesse alle emozioni legate alla propria vita passata, in modo da rendere l'interpretazione quanto più vera possibile. E soltanto avendo approfondite competenze psicologiche era possibile far questo senza causare danni.

Inoltre il Training che facevamo sul corpo e sulla respirazione faceva riferimento alle tecniche di Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen. Così appena tornata in Italia mi iscrissi ad una scuola di Specializzazione in Psicoterapia che utilizzava proprio l'Analisi Bioenergetica. Contemporaneamente comin-



ciai a leggere dei testi di Programmazione Neuro Linguistica, apparentemente distanti anni luce dall'Analisi Bioenergetica, che cominciarono ad attirare la mia attenzione per l'immediatezza dei risultati e le correlazioni con il metodo Americano di recitazione. Decisi di andare fino in fondo anche qui, fino a conseguire in Florida il titolo di 'NLP Licenced Trainer' direttamente dal co-creatore di questa 'disciplina', Richard Bandler.

Attualmente, riunite queste diverse (ma nello stesso tempo così interconnesse) competenze, tengo corsi di Teatro rivolti sia a futuri attori sia

a persone che, pur occupandosi di altro nella vita, sentano il bisogno di avere uno spazio dove poter esprimere le proprie emozioni e parlare dei propri vissuti. Il Laboratorio che tengo da anni si chiama 'Corpo, Voce, Emozione' proprio perché l'obiettivo è quello di lavorare

-sul Corpo attraverso la bioenergetica (con l'obiettivo di rimuovere i blocchi fisici correlati ai blocchi emotivi)

-sulla Voce attraverso le tecniche mutate sia dal teatro che dalla Psicologia (lavoro sul paraverbale),

-sulle Emozioni, unendo quanto precedentemente detto alla PNL, che fornisce tecniche efficaci ed efficienti per accedere agli stati d'animo desiderati.

Per chi volesse fare un percorso individuale formulo programmi individuali di 'Vocal Coaching' che hanno l'obiettivo di sbloccare anche la parte emozionale delle persone attraverso lo studio della voce e della postura. Collaboro poi con il C.M.M. (Centro Medico Metelliano) di Cava de' Tirreni (SA) dove mi occupo di supporto Psicologico per persone che soffrono di insufficienza renale cronica e ho uno studio di Psicoterapia.

Con che tipo di persone e di problemi si trova a che fare con il suo lavoro?

Con persone e problematiche veramente variegate. Dall'avvocato che vuole migliorare la sua voce per essere più incisivo durante le udienze fino ad arrivare all'adolescente che crede che tutto il mondo sia contro di lui, passando per la persona che semplicemente decide di mettersi in gioco tirando fuori i propri vissuti emozionali per migliorare la sua autostima. Devo dire che sia nei corsi che nel coaching e nella terapia individuale, quello che mi appaga di più è vedere le persone 'sbocciare' e tirar fuori quelle potenzialità che hanno represso da tempo. Come diceva uno dei miei maestri: 'Non esistono persone senza risorse, esistono stati senza risorse' dove per stato si intende il modo di sentirsi delle persone, le emozioni principali che provano. Se ci sono pensieri ed emozioni depotenzianti, lo stato non potrà essere idoneo per aver accesso all'appropriate risorse. Bisogna quindi prima lavorare su quest'ultimo e renderlo il più funzionale possibile al raggiungimento dei propri obiettivi.

Di questi tempi in quante difficoltà o aspetti interessanti della società si imbatte?

Quello che molto spesso mi capita di notare è che in questo periodo le persone sono come 'ipnotizzate' dai mass media, dai giornali, dalla radio dove non si fa altro che parlare di 'crisi'. Si-è vero- la crisi c'è, ma non è continuando a ripetercelo che passerà. Invece di continuare a chiederci 'come abbiamo fatto per arrivare fino a questo punto?' dovremmo cominciare a chiederci 'cosa possiamo fare per superare questo momento?'. Per molte persone l'attuale condizione del nostro paese diventa un alibi per 'non fare'. E questo se per gli adulti è un problema lo è ancor più per i giovani e per gli adolescenti, che hanno il diritto

di sognare e di credere di poter realizzare i propri sogni. Ed è per questo che ho scritto il libro 'Amare è Potere' (Armando Editore, 2013): per approfondire al meglio queste tematiche e dare alle persone degli spunti di riflessione utili a migliorare la qualità della vita, attraverso il supporto di strumenti mutuati dal campo della Psicologia, della Psicoterapia e della PNL.

La mentalità, il comportamento, l'educazione in che modo stanno cambiando?

Come dicevo prima, si mandano messaggi negativi ai giovani, invece di insegnar loro che con lo studio, il sacrificio e le competenze si può migliorare se stessi e la società. Si fa passare il messaggio che 'è tutto inutile tanto il Paese è in crisi e il lavoro non c'è'. I ragazzi non sono abituati né a credere in loro stessi né a saper entrare in contatto con le loro emozioni. Il sistema scolastico è troppo incentrato a sull'insegnamento del 'saper fare' e non del 'saper essere'. Che non è meno importante.

Come attrice lei si esibisce anche a teatro oppure gestisce anche una scuola di futuri attori?

Mi esibisco anche in teatro quando mi viene proposto un testo che trovo particolarmente accattivante anche se negli ultimi anni devo rinunciare alle lunghe tournée a causa dei diversi impegni tra Roma e Salerno. E insegno poi anche agli attori tecniche per gestire le proprie emozioni e quelle del personaggio da rappresentare. Credo sia importante trasmettere emozioni reali ed autentiche, ma qualora queste siano molto 'forti' bisogna avere anche le giuste competenze per 'uscire' dal personaggio ed evitare che quelle emozioni compromettano la propria vita privata.

E' riuscita anche a guarire dei casi particolarmente impegnativi?

Una volta mi è capitata un ragazza di 22 anni che da mesi non usciva di casa, non aveva amici, e credeva che avrebbe passato il resto della sua vita chiusa in casa con i genitori e avendo solo relazioni 'virtuali'. Durante la Terapia è emerso che aveva subito un abuso sessuale da bambina. Non è stato facile ma adesso ha superato quel difficile momento, si è iscritta in palestra, ha stretto nuove amicizie e adesso ha anche un fidanzato!

Cosa fa quando sente il bisogno di trovare del tempo per se stessa?

Mi concedo una lunga passeggiata nel verde, di solito a villa Borghese, accompagnata da un buon libro. Oppure una giornata di shopping con le amiche.

Ci può invece dire qualcosa a riguardo di sue pubblicazioni, studi o ricerche?

Negli ultimi anni ho pubblicato diversi testi. Il primo riguarda un argomento che attualmente in Italia è ancora poco conosciuto e taciuto: la pedofilia femminile. L'immagine della donna è culturalmente associata da sempre a quella della mamma che nutre e protegge, ed è veramente difficile pensare che ci possano essere donne in grado di abusare sessualmente dei bambini. Un altro testo riguarda la 'gestione delle emozioni' ed è rivolto a tutti, attori e non. E' un testo di sviluppo personale che suggerisce un insieme di tecniche per accedere agli stati emotivi desiderati.

E poi 'Amare è Potere', un libro che ho pubblicato a febbraio, che è quello a cui sono emotivamente più legata.

Lei viaggia molto per lavoro? Le situazioni socio-economico-lavorative che trova nei Paesi in cui si sposta sono simili tra loro?

Sì, viaggio molto, ma per adesso solo in Italia. Mi capita di tenere corsi e seminari in diverse città italiane.

Sicuramente noto che al Sud, soprattutto nelle piccole cittadine, se da una parte c'è un maggiore tasso di disoccupazione, dall'altra viene data più importanza alla persona, al singolo individuo, aspetto molto importante e quasi assente in molte grandi città del centro Nord. Avere una rete sociale solida e fitta aiuta ad affrontare al meglio le problematiche della vita quotidiana.

Qualcosa invece sui suoi prossimi impegni, progetti, incontri, pubblicazioni o iniziative...

Sto preparando dei nuovi corsi da tenere al Teatro Arcobaleno di Roma, dove attualmente gestisco il Laboratorio Teatrale 'Corpo, Voce, Emozione'. In particolare da giovedì partirà un corso di 'Interpretazione e analisi dei sogni', e nelle prossime settimane altri corsi sulla 'Gestione degli stati ansiosi' e sulle 'Tecniche di Programmazione Neuro Linguistica'. Prima di Natale comincerò le riprese per una sit-com e a marzo girerò un film in Kenya. Mi piacerebbe poi per l'anno nuovo cominciare a scrivere un libro sul 'Carisma Vocale'.