

**IL GRUPPO A.M.A. "L'ARCOBALENO"  
ORGANIZZA  
UN INCONTRO CON LA SCRITTRICE  
ELISA ALBANO**

**PER LA PRESENTAZIONE DEL LIBRO  
"MAI PIÙ SCEMA"  
"DALLE TRAPPOLE ALL'ECCELLENZA"**

**UN TESTO SUL RECUPERO E LO SVILUPPO DELL'AUTOSTIMA  
VI ASPETTIAMO VENERDI' 13/11/09 PRESSO L'EX ISTITUTO MEDICO-  
PSICO PEDAGOGICO IN VIA PER OSTUNI N.1 A CAROVIGNO**

## **Il gruppo Ama l'arcobaleno**

### **Intervista**

**La scrittrice ELISA ALBANO**

#### **1. Di cosa parla il libro?**

**R.** – E' un manuale teorico pratico sullo sviluppo dell'autostima e delle potenzialità femminili. Attraverso un percorso semplice e lineare spiega perché e come a volte accadano delle cose, perché, come e quando si scivola nella trappole affettive e mentali e come mai è così difficile credere in se stesse e farsi strada. Ma soprattutto suggerisce strategie concrete, e a mio parere validissime, se messe realmente in pratica, per venir fuori, appunto, dalle trappole di ogni genere, quindi da condizioni svilenti, autodistruttive, e riprendere il controllo della propria vita, migliorandola e cercando di realizzarsi il più possibile in modo da sentirsi sereni, appagati e trasmettere tale positività anche agli altri.

#### **2. Su che cosa si è ispirata? È autobiografico?**

**R.** – Mi interesso da decenni di problematiche delle donne e ho letto un'infinità di libri sull'autostima e argomenti affini. Ma c'era sempre qualcosa che non mi soddisfaceva e a un certo punto mi sono resa conto che mancava ancora la proposta di un percorso chiaro da poter intraprendere con facilità, anche da soli, per comprendere innanzitutto cosa davvero ci accade e poi potenziarci l'esistenza. Questo è un percorso che io stessa ho sperimentato e quindi credo che come sia stato valido per me lo possa essere per molte altre donne e persone di ogni età e condizione.

#### **3. Lei per scrivere ha avuto un'esperienza negativa?**

**R.** – Come già detto, nessuno è immune da esperienze negative. Nella vita giunge sempre un momento in cui si stente il bisogno di fermarsi un attimo, chiedersi alcune cose, fare il punto della situazione e poi ripartire, ma con il piede giusto, certe di avere strumenti validi a disposizione con i quali affrontare il resto

dell'esistenza in modo più vincente. Purtroppo, quando ho sentito io il bisogno di questi strumenti non li ho trovati. E allora mi sono detta che era il caso di crearli e sperimentarli. Quando la mia vita ha cominciato davvero a cambiare, quando ho iniziato ad avere una nuova visione della vita e di me stessa allora mi sono detta che era giusto offrire questa stessa opportunità anche ad altre donne, anzi, a quante più donne possibili.

**4. Perché ha scelto questo titolo?**

**R.** – Lo so, questo titolo ha creato parecchi interrogativi. Ma il motivo è semplice. “Mai più scema” è l'esclamazione che ci viene spontanea quando comprendiamo di aver commesso un errore o comunque di essere scivolate inavvertitamente in una condizione poco consona alla nostra dignità personale. E' il momento in cui si ha il coraggio finalmente di guardare avanti, di voler diventare qualcosa di diverso, di voler migliorare e soprattutto non ricascare mai più nella condizione precedente. Ma è anche il momento in cui non si sa concretamente cosa fare, come fare e dove andare. L'esclamazione “Mai più scema” rappresenta lo stato intermedio, di passaggio, tra un passato e un futuro. E' una fase importantissima tra la consapevolezza e il cambiamento. E' di grande speranza e aspettativa. Ed è proprio da qui che parte il mio libro, cercando di offrire strumenti per non tornare più indietro e strumenti per poter andare avanti. Offre una guida in un momento delicato dell'esistenza dove ci si gioca tutto.

**5. In che periodo è stato scritto?**

**R.** – In un periodo sicuramente difficile. Ma proprio grazie a questo periodo, oggi sono qui e con questo libro tra le mani. Ma ovviamente all'interno, non c'è nulla di autobiografico. E' un'analisi di ciò che accade a milioni di persone, a milioni di donne in ogni momento della vita e ciascuna può riconoscersi. Ciò che invito a fare è saper guardare il lato positivo di molte cose, a saper trarre sempre un insegnamento da tutto ciò che ci investe e a saper prendere la vita nelle proprie mani.

**6. Quanto tempo ha impiegato?**

**R.** - Circa un paio d'anni. Ma per me è stato un viaggio affascinante di analisi, ricerca, scoperta. Quindi il tempo in queste circostanze è davvero ininfluente. Diventa quasi più importante il viaggio stesso che non la meta..

**7. Ha avuto difficoltà a pubblicarlo?**

**R.** – Beh, le solite difficoltà che credo abbiano tutti coloro che scrivono: la ricerca di un editore, l'attesa di una risposta. A volte le difficoltà sono più che altro legate all'urgenza di voler vedere pubblicato il proprio prodotto.

**8. Quanto costa pubblicare un libro?**

**R.** – Dipende dagli accordi che si prendono. Alcune case editrici chiedono un contributo per la pubblicazione, altre decidono di investire su di un testo, un autore. Di certo, un libro costa in termini di tempo, fatica, impegno. Ma se la motivazione è forte, se il bisogno di comunicare ciò che si ha dentro va ben al di là di ogni ostacolo e l'obiettivo resta fermo nel tempo e lo si persegue con pazienza e passione, si arriva sicuramente fino alla meta e la soddisfazione ripaga ogni sacrificio fatto.

**9. Scrivere è stato per lei un fatto liberatorio? ha provato soddisfazione o dolore?**

**R.** – Beh, direi tutte e due le cose insieme. Ma man mano che il lavoro procedeva, la soddisfazione, il piacere, l'amore per questo testo, per il percorso che proponevo e di cui io ne ero stata la prima sperimentatrice, ha superato di gran lunga il dolore, se così possiamo definirlo.

**10. Quale messaggio vuole dare ai giovani?**

**R.** – Può sembrare banale, ma di non abbattersi mai. Ognuno di noi ha in sé sempre mille risorse, solo che a volte le perdiamo di vista o non crediamo di averle solo perché ci troviamo in un momento di disistima profonda, di scarsa fiducia in noi stessi e guardiamo il mondo e gli altri attraverso questo filtro opacizzato. Basta apprendere come spostare gradualmente il livello di considerazione personale e le cose cambiano. Ciò che

prima era occultato sembra possibile. Si aprono strade inaspettate. Ma di certo, i giovani vanno anche incoraggiati, sostenuti, stimolati nei loro aspetti migliori, perché solo in questo modo possono realmente produrre valore.

**11. Scrivere le ha fatto bene?**

**R.** – Sicuramente. Scrivere è sempre un fatto catartico ma anche di nuova visione di sé. Aiuta a ridefinirsi, a ricostruirsi e aiuta ad aprire la mente, ad avviarsi su nuove strade a scoprire altre opportunità. Scrivere è qualcosa che consiglierei a tutti, indipendentemente da cosa si scrive. Può trattarsi di un diario, di un resoconto giornaliero dei propri impegni e delle proprie decisioni, di una favola, di un progetto, di un sogno da realizzare o anche semplicemente di una lista di impegni da eseguire. Tutto ciò che viene messo nero su bianco assume un valore e una magia particolare.

**12. Per scrivere sei stata sensibilizzata da qualche fatto di cronaca?**

**R.** – No e sì. No, in quanto non c'è stato un singolo fatto che mi ha portata a voler trovare e dare delle risposte. E sì, perché in realtà le cronache di ogni giorno sono piene di storie di donne vittime di violenze, abusi, ricatti morali, trappole affettive e scarsa realizzazione personale. Sono ancora troppo poche le donne che arrivano lì dove dovrebbero essere.

**13. In quale contesto ambientale è collocata la storia?**

**R.** - Non è una storia ma un manuale teorico pratico per la ridefinizione di se stesse, per una rieducazione personale che predisponga al successo, a una maggiore serenità interiore e a relazioni equilibrate e di valore.

**14. Nel titolo lei ha usato il termine “mai” ma è sicura che questo “mai” non possa più ripetersi?**

**R.** – Se si prende piena consapevolezza di ciò che accade, come e perché accade e si acquisiscono gli strumenti necessari per far fronte a quelle situazioni svalutanti, in cui le donne scivolano tanto spesso, sì ci sono alte probabilità non solo che quel “mai” non si ripeta più ma anche che lo si sappia riconoscere per tempo e contrastarlo con efficacia.

**15. “Scema” si riferisce ad una inferiorità autobiografica o a delle storie che le hanno raccontato altre donne?**

**R.** – “Scema” è un modo simpatico di riconoscere un comportamento, una condizione, che ci ha posto a un livello non proprio ottimale di vita. Ma ovviamente le donne sono ben altro che “sceme”. Sono intelligenti, pratiche, creative, tenaci, forti... e tante altre cose ancora. Solo che volte è come se recitassero o si adattassero a questa parte, così distante dalla loro vera realtà, perché così viene fatto credere loro da più parti. Ma le cose ormai stanno cambiando. Solo che serve una maggiore consapevolezza di tutti quei meccanismi che ingabbiano la mente delle donne per poterli contrastare efficacemente non appena se ne ha avvisaglia e serve acquisire strategie valide per incamminarsi sicure verso un destino diverso. Ecco, spero che il mio libro serva proprio a questo.

**16. Nel libro si riferisce ad un uomo particolare o al genere maschile?**

**R.** – Non c’è nessun uomo in particolare, così come non c’è nessuna donna in particolare. Sia uomini che donne possono cadere vittime di trappole affettive e mentali. Così come sia uomini che donne possono a loro volta intrappolare con il un comportamento distruttivo, tipico di una disistima notevole. Per questo è importante migliorare la stima di sé, l’immagine che ognuno nutre nei propri confronti, perché solo così si riesce a vivere una vita più soddisfacente, ad affermarsi in modo positivo, e a trasmettere valore anziché disvalore.

**17. Ha mai messo delle barriere nei confronti degli altri? Se si come ha fatto ad uscirne fuori?**

**R.** – Detto così, il termine “barriera” può dare adito a fraintendimenti. Diciamo che una relazione sana, sia essa amicale, affettiva o professionale, si basa su rispetto dei propri e degli altrui spazi, sia mentali che fisici. Quindi, in questo senso, sì, a volte bisogna mettere dei “paletti” per far sì che l’altro non vada oltre e infici la qualità del rapporto.

**18. Per lei chi sono le persone intelligenti?**

**R.** – Le persone, a mio avviso, sono tutte intelligenti solo che alcune hanno avuto condizioni migliori per poter sviluppare le loro parti migliori e comprendere come utilizzare al meglio il loro potenziale altri si sono ritrovati in situazioni sociali, familiari, culturali che hanno stimolato altri potenziali non propriamente tendenti alla valorizzazione di se stessi e del prossimo. Ma ciascuno ha la possibilità, gradualmente s'intende, di cambiarsi.

**19. Per lei che vuol dire “scema” è una condizione di vita o una debolezza?**

**R.** – Come ho già detto, nel testo questa parola è stata usata in parte in tono scherzoso, ironico, e in parte per rappresentare quel momento di transizione, di consapevolezza, che apre a una nuova vita. Nessuna donna è “scema” Può rappresentare piuttosto una condizione svilente nella quale le donne si ritrovano più o meno inconsapevolmente ma dalla quale si può sicuramente venir fuori. Sapendo cosa fare, naturalmente.

**20. Leggere questo libro aiuta le donne a migliorarsi o a difendersi?**

**R.** – Beh, sì, mi auguro proprio che questo libro aiuti quante più donne possibili sia a migliorarsi che a difendersi, a sentirsi più padrone di se stesse, ad acquisire fiducia nelle proprie capacità e potenzialità. .

**21. Aiuta i maschi a capire le donne?**

**R.** – Aiuta i maschi non solo a capire le donne ma anche se stessi. I meccanismi che si sviluppano a causa di un livello basso di autostima sono uguali sia per uomini che per donne. Magari cambiano le modalità di espressione, dovute a una diversa educazione culturale, ma fundamentalmente restano gli stessi. Quindi è un testo validissimo anche per gli uomini. Non

a caso nei miei seminari ci sono molto spesso anche uomini di ogni età.

**22. Ha scritto altri libri?**

**R.** – Ne ho appena terminato un altro sul linguaggio, sulle sue trappole e sulle strategie vincenti di cui servirsi per ottimizzarsi l'esistenza e ottimizzarla a chi ci sta accanto. Ma preferisco non dire di più. Sarà una sorpresa. E magari ne riparleremo alla prossima intervista.

**23. Si guadagna di più a fare la psicologa o la scrittrice?**

**R.** - Per ora, relativamente al libro, meglio non parlare di guadagni, almeno in termini economici. Gli inizi sono sempre molto magri. Ma spero con il tempo di ricevere soddisfazioni anche da questo ambito. Adesso il mio guadagno è interiore. Mi arricchisce il piacere di aver scritto qualcosa che spero risulti valido per molti e la soddisfazione di veder tornare il sorriso sul volto di chi ha seguito il percorso che propongo.

**24. Quando ha sentito la vocazione di scrittrice?**

**R.** – Posso dire con molta tranquillità, da sempre! Non c'è stato un solo istante della mia vita che io non abbia pensato a scrivere. E' un bisogno che deve essere soddisfatto, altrimenti sto male. In passato ho pubblicato articoli, poesie, racconti, romanzi brevi, che sono stati anche pubblicati su riviste a tiratura nazionale. Ma questi testi motivazionali sono decisamente la mia passione più grande. Far star bene chi legge, fosse anche solo per pochi minuti o ore. Dare una speranza. Incoraggiare e motivare.

**25. Le piace di più fare la psicologa o la scrittrice?**

**R.** – Fanno parte entrambe e in eguale misura di ciò che io sono e di quella che sento la mia vocazione. Del resto, l'una non potrebbe esistere senza l'altra. Sono strettamente interconnesse e mi completano. La scrittrice getta su carta e rende pubblico ciò che la psicologa ha pensato, elaborato, studiato. E la

psicologa applica ciò che la scrittrice ha sistematizzato e divulgato.

**26. E' stato più difficile laurearsi o scrivere il libro?**

**R.** - Oh, beh, sono due percorsi e due cose diverse. Sicuramente più lungo temporalmente il percorso della laurea e forse per questo più ricco di ansie, preoccupazioni e aspettative. Scrivere un libro implica anche molto lavoro, perché al di là dell'idea, del progetto, del buttare giù ciò che si ha in mente e si vuole dire poi c'è un compito di stesura, lettura e rilettura del testo, correzioni, ecc. E davvero non si finisce mai, non è mai abbastanza il tempo e l'energia che si dedica a un libro. Però in entrambi i casi ogni difficoltà è stata accompagnata da profonde e indimenticabili gioie che rivivrei sicuramente e senza sosta.