

ANNA PANCALLO

Psicologa-Psicoterapeuta

Svolge la sua attività libero professionale presso gli studi di Treviso e Mantova. In queste città ha attivato da oltre dieci anni Gruppi Studio di Alfabetizzazione Emotiva.

L'interesse è quello di aiutare più persone ad avvicinarsi ad un lavoro terapeutico di qualità che passa attraverso il riconoscimento delle proprie dinamiche emotive, come "educare" il proprio sentire. Ha sviluppato attenzione verso questo tema dapprima durante la specializzazione in psicoterapia della Gestalt, presso la fondazione Italiana Gestalt, successivamente attraverso la collaborazione attiva nel Centro di Psicologia e letteratura diretto dal Prof. Aldo Carotenuto.

La sua precedente formazione artistica in musica classica le ha permesso di non ancorarsi troppo ai linguaggi consueti e di continuare a sperimentare "altre vie". La sua formazione psicologica si è così allargata ai temi della sessuologia e della cultura del corpo grazie all'incontro formativo con la dr.ssa A. Graziottin.

Parallelamente è stata consulente presso il Servizio di Psichiatria di Treviso e precedentemente presso il Servizio di Neuropsichiatria Infantile di Asolo.

Ha fatto parte del corpo dei consulenti formatori del Progetto C.O.R.E.M. (Comunicazioni, Relazioni; Emozioni) presso l'università degli studi di Siena in qualità di Esperto di Alfabetizzazione Emotiva.

Tali esperienze formative le hanno consentito di mettere a punto un intervento terapeutico che dialoga tra natura e cultura attraverso approcci e metodiche diversificate. La sua formazione musicale rende inoltre naturale l'utilizzo del mezzo sonoro come canale attivo di integrazione dell'esperienza terapeutica. Attualmente le sue riflessioni procedono su due binari: il rapporto mente-corpo e quello con la parte ombra della personalità.

Da ciò sono scaturite esperienze formative intensive di gruppo denominate "Benessere del Corpo e Conoscenza Interiore" in collaborazione con il dr. Fabrizio Duranti, "La Pelle dell'Anima" con la partecipazione del dr. Adolfo Gasparetto, "Medusa Simbolo e Trasformazione", "Il Gusto dell'Anima", "Mente e Corpo Integrati" condiviso assieme ai dottori Gianluca Pazzaglia e Filippo Ongaro. Le sue riflessioni circa il rapporto Mente Corpo sono state espresse nel libro del dr. Fabrizio Duranti "Il Circolo Virtuale del Benessere" edito da Sperling e Kupler.

Ha conseguito il diploma triennale in Espressione Corporea con Susanne Martinet, uno dei massimi esperti del settore.

sentieri e percorsi del CAMBIAMENTO

gruppi studio

di alfabetizzazione
emotiva

www.alfabetizzazioneemotiva.it

SENTIERI E PERCORSI DEL CAMBIAMENTO 2013

GRUPPI STUDIO DI ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

GRUPPI TERAPIA 2013

La necessità di una Alfabetizzazione Emotiva prende corpo nel cogliere la discrepanza in essere propria del vissuto sociale tra pensiero ed azione.

L'articolazione di una risposta terapeutica che consenta dialogo e movimento tra questi aspetti si muove nell'ambito di una osservazione allenata, in grado di sottolineare la reale distanza di questi due aspetti.

La riduzione della conoscenza di Sé, come pure del Benessere, ad alcuni aspetti che a seconda del punto di osservazione divengono centrali nel formulare ipotesi e teorie, non può rappresentare la complessità di una chiarezza di funzionamento che si muove nel solco di una complessità ineliminabile propria della mente umana.

La soddisfazione di vita è fortemente collegata al concetto di verità, ma la verità incontra nel farsi largo, insidie precise che necessitano di strumenti per essere affrontate.

Un gruppo di terapia si configura come un insieme di persone legate da un senso di responsabilità, desiderose di sviluppare la capacità di rispondere di ciò che provano verso se stessi e verso gli altri.

Questo movimento tra se e gli altri un po' alla volta si articola come una danza personale che permette alla propria percezione di sviluppare lucidità e nitidezza. Lo strumento percettivo affinato, proprio della Mente Emotiva, consente un dialogo con gli aspetti che bloccano il processo di verità individuale:

- Difficoltà ad ammettere sentimenti di disagio, paura, vergogna, rabbia, vulnerabilità, etc

- Ambivalenza rispetto a quello che si prova.

- Riconoscere ciò che ha importanza nella vita individuale, avere rispetto per ciò che si prova, dunque avere un senso di se stessi profondo.

Tali aspetti risultano essere fondamentali per costruire una certa solidità interiore.

Nel gruppo, il confronto pone in primo piano più che i fatti delle singole vite, la difficoltà ad articolare una percezione che possa rispondere alle esigenze del funzionamento emozionale.

L'andare per sentimenti richiede un confronto con la propria percezione che va sviluppata nella direzione di una prospettiva terapeutica funzionale alle necessità emotive dei soggetti.

La capacità di "reggere" le proprie emozioni è un'arte che si apprende attraverso un allenamento percettivo sviluppato, così si forma un'esperienza emotiva che permette di rispondere di quello che si prova. La condivisione di tale momento permette una risposta interiore di grande importanza.

Oggi le neuroscienze sottolineano come la risonanza di stati mentali (Daniel J. Siegel, 1999) ci permetta un'interazione comunitaria che porta a sfruttare il potere psicologico insito nella natura umana.

La condivisione dell'Anima consente di sviluppare solidarietà unendo le persone tra loro.

Abbiamo bisogno di percepire solidarietà soprattutto nella normalità del quotidiano, attraverso questo abituiamo le nostre menti a stare con se stessi a creare scambio, sperimentando la forza dei legami tra esseri umani. Solo attraverso l'umanizzazione di se stessi si riesce a dare un apporto vitale alla propria comunità di appartenenza.

Il concetto di responsabilità emotiva, "scopre" le nostre fragilità, i nostri limiti, ma ci spinge ad attivare uno scambio basato sul senso del Sé. E' uno scambio di straordinaria importanza nella vita di una persona, consente individuazione e relazione. Un tipo di connessione fertile in un mondo in cui gli individui sono separati dalle diversità e dalle contraddizioni.

"La psicoterapia quale strumento di approfondimento del senso di connessione, ha svolto un ruolo importante nel processo di compenetrazione dei due aspetti del sacro e del profano, i cui sviluppi saranno illuminanti sia per le persone che ne vedranno i benefici individualmente, sia per la società nel suo complesso". (E. Polster, 2006)

Da questo pensiero possiamo trarre un'indicazione che ci porti a riflettere sul ruolo della psicoterapia nel futuro, un'Alfabetizzazione Emotiva finalizzata non solo al confronto con le personali difficoltà, piuttosto la possibilità di "focalizzare insieme l'attenzione sul (-) proprio processo di vita, sviluppare sentimenti di appartenenza e favorire l'evoluzione della personalità" (E. Polster, 2006 p.182). Lo sviluppo di tali aspetti all'interno di una prospettiva sana, tesa a salvaguardare quel processo di intima soddisfazione ed appagamento, appare un'esigenza fondamentale nello sviluppo umano e capace di sostenere l'individuo verso grandi evoluzioni.

Non si può fare a meno di parlare, ma la parola è terapeutica quando tiene conto dei processi di funzionamento per creare altre strade, "la parola del terapeuta cura se fa nascere nell'altro parole nuove" (G. Salonia, 2011).

Un gruppo come laboratorio che crea "parole nuove" è un'immagine rappresentativa e vera di ciò che accade nei Gruppi di Alfabetizzazione Emotiva.

Riscoprire nello scambio il senso della bellezza come motore profondo dell'esistenza permette di articolare il senso di se stessi con pienezza.

L'Anima ha bisogno di compagni di viaggio per sostenersi, per piacersi, per restituirsi a quel senso di armonia vivente che desideriamo sempre sperimentare. Quel meraviglioso stupore interno che accade quando riusciamo ad essere in noi, nelle cose, nell'unità del tutto.

Date Mantova

Gennaio:	12 - 26	Maggio:	11 - 25	Ottobre:	05 - 19
Febbraio:	02 - 23	Giugno:	08 - 22	Novembre:	09 - 23
Marzo:	09 - 23	Luglio:	06 - 20	Dicembre:	07 - 21
Aprile:	06 - 20	Settembre:	07 - 21		