

SENTIERI E PERCORSI DEL CAMBIAMENTO

Gruppi studio di Alfabetizzazione Emotiva

La pratica del cambiamento si pone in una dimensione più ampia rispetto all'acquisizione di dati sulla propria evoluzione o soluzione di conflitti.

Senza dubbio essa comporta l'approfondimento dei processi emotivi, per meglio dire: la regolazione delle risposte emotive.

L'emozione è un'entità complessa, un argomento di studio affascinante ed intricato. L'emozione comporta un processo per mezzo del quale dei comportamenti diretti ad uno scopo sono organizzati e messi in atto, si crea una comprensione degli eventi, si plasma l'elaborazione delle informazioni ("cognizione"), la percezione ne è influenzata e gli affetti attivati. L'emozione implica anche il modo in cui interagiamo con le altre persone nel presente, ed il modo in cui siamo influenzati dai ricordi che si riattivano in noi.

In altre parole ciò che chiamiamo "emozione" è una funzione centrale e dinamica che integra il comportamento, il significato, il pensiero, la percezione, il sentimento, la relazionalità ed il ricordo.

Il cervello può generare anche risposte automatiche nel sentire e nel pensare, ma quando l'attivazione di carattere neurale entra nella nostra consapevolezza, noi la chiamiamo "sentimento", la risposta esperienziale soggettiva delle emozioni.

Il percorso del cambiamento si concentra soprattutto in questo ambito, la qualità di regolazione dei nostri vissuti emotivi determina una "alfabetizzazione emotiva" in grado di produrre risorse adeguate ad una qualità di vita.

Difatti l'abitudine a riconoscere i propri vissuti e ad indirizzarli rispetto al "qui e ora" è una pratica che comporta l'allenarsi a provare sentimenti ad una giusta distanza rispetto a ciò che si sente. Con questo stato percettivo di "non troppa distanza", "non poca distanza", i nostri sentimenti diventano più flessibili, più in grado di modulare i lati estremi del sentire per poter convergere nella situazione in rapporto a ciò che è presente in quel momento. Sviluppiamo dunque una "sensibilità al contesto" che ci porta a comprendere che il modo in cui si verifica un evento modifica il quadro. La nostra prontezza di modulazione al riguardo consente l'attraversamento dell'esperienza.

Le recenti ricerche neurobiologiche confermano il collegamento nel cervello tra percezione ed azione, abbiamo dunque bisogno dei nostri corpi per imparare veramente qualcosa sul mondo. Anche i semplici movimenti aiutano la nostra percezione, ma movimenti associati a scopi (le azioni) determinano la qualità delle nostre esistenze e creano un movimento mente-corpo.

Fondamentale risulta sapere che ogni percezione individuale è la predizione di ciò che dovrebbe esserci nel mondo, e tale predizione dunque va costantemente controllata dall'azione.

Nei Gruppi di Alfabetizzazione Emotiva, ci occupiamo di creare un allenamento continuo di regolazione di tali processi in modo che per la mente di ognuno sia più semplice il ricreare questa condizione nel vivere la vita.

Particolare attenzione viene posta alle risposte emotive cosiddette "fuori contesto", cioè la reazione del singolo non in linea con i dati provenienti dal mondo in rapporto ad una determinata esperienza.

Il terapeuta, stimola il singolo come pure il gruppo, ad un riconoscimento percettivo ed incoraggia ad osservare la situazione da una molteplicità di prospettive. Vedere la situazione come nuova consente di ricreare "categorie" di comprensione differenti.

Oggi, un certo senso di incompiutezza del sé unito alla velocità degli scambi affettivi, nonché alla difficile durata nel tempo delle relazioni di coppia, si ripercuote sulla qualità degli scambi delle idee, dei sentimenti e di tutto ciò che determina l'esperienza.

L'attività interiore ha bisogno di acquisire uno stile mirato, di porsi come freno a tutte quelle attività che proiettano fuori da sé e dalla relazione.

Solo in questo modo l'immagine interna del nostro mondo, può confrontarsi con quella esterna.

Il lavoro di gruppo consente di potenziare la connessione tra interiore ed esteriore, essa viene favorita da alcuni passaggi significativi: recupero di dati anestetizzati dal quotidiano, condivisione di tempo dedicato a sé in unione con gli altri, ascolto personale che amplifica le risonanze emotive attraverso le esperienze di vita dei partecipanti.

La funzione terapeutica di chi conduce il gruppo è quella di proporre esperienze sollecitanti, ma soprattutto di dare spazio al dissenso, elemento centrale per creare o restituire connessione tra anima ed anima mundi.

In questa esplorazione sorregge il desiderio di una comunicazione capace di scintille vitali e risanante. In grado di orientarsi verso zone della psiche che abbiamo frettolosamente abbandonato ma di cui non possiamo fare a meno per attraversare il presente.

La certezza è data dall'essere diretti verso la terra di Psiche, abitata dai nostri avi, come pure dalle generazioni future. Un luogo tra il divino e l'umano, dove l'istinto danza, quel che era sparito ritorna e ciò che proviamo afferma il suo diritto pieno all'esistenza. Uno spazio dove i vissuti umani trionfano e che nella "magia riparatrice" della condivisione si mostrano in pieno, rivelando forma e bellezza, tutta la gioia di vivere dell'anima riparata.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Al Gruppo di Alfabetizzazione si accede previo colloquio individuale con la dr.ssa Anna Pancallo, se non si è già suoi pazienti.

Il numero massimo dei partecipanti è di 15 persone.

Per il colloquio contattare lo Studio della dr.ssa Pancallo:
tel. 0422-405709 – e-mail info@pancallo.it.

DOVE CI SI TROVA

A Treviso presso lo Studio della dr.ssa Anna Pancallo in Via Bertolini n.34

QUANDO CI SI TROVA

Con cadenza settimanale:

o il mercoledì dalle ore 19,00 alle ore 21,00

o il giovedì dalle ore 21,00 alle ore 23,00.