

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.

MANTOVA

Strada Ghisiolo, 27/29 - Mantova

TEL. 0376 321845

FAX. 0376 289596

sentieri
e percorsi
del

CAMBIAMENTO

gruppi studio

di alfabetizzazione emotiva



a cura della dott.ssa Anna Pancallo

SENTIERI E PERCORSI DEL CAMBIAMENTO 2014

GRUPPI STUDIO DI ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

GRUPPI TERAPIA 2014

L'esperienza terapeutica per poter dare opportunità evolutive deve tenere conto del contesto sociale e culturale nel quale si trova immersa. Comprendere i bisogni del singolo e rendere produttivo lo scambio con il mondo. Essere tramite di un incontro con la vita attraverso un gioco di esperienza emozionale connesso con ciò che accade all'esterno. Questo permette al linguaggio psicoterapico di esprimersi con efficacia e di creare confronti umani pregnanti che hanno come scopo la maturazione e l'efficacia dei vissuti interiori.

Viviamo oggi, in un contesto umano e relazionale volto ad inseguire un perfezionismo a tutto campo, capace di produrre sofferenza interiore ed una certo senso di impotenza nel costruire soddisfazione di vita.

Al tempo stesso, assistiamo ad un declino della psicoterapia dovuto ai suoi stessi fallimenti. Esiste una richiesta dilagante di cura da una parte, a cui fa da contrappeso uno scetticismo diffuso circa i risultati ottenuti, dall'altra.

Potremmo dire che sicuramente ciò che ha influito risiede in alcuni fattori precisi, uno di questi riguarda il fatto che l'asse professionale si è spostata quasi completamente a favore della diagnostica sviluppando spiegazioni precise e mirate in merito alla mente dei soggetti.

Lo sviluppo delle neuroscienze poi, salutate come salvatrici che svelano i segreti di una neurobiologia permettendo la cura e guarigione della mente, hanno contribuito a ridurre la credibilità nei confronti della terapia delle parole.

All'interno di tale scenario il lavoro terapeutico non può vivere sull'onda di un passato luminoso, deve piuttosto adeguarsi ad un linguaggio scientifico in trasformazione che presenta articolazioni importanti.

Bisogna che la psicoterapia si impegni a stare al passo con modalità evolute e basate su evidenze scientifiche.

“La psicoterapia ha dato a milioni di persone una precisa occasione per parlare di loro stesse. Non è il caso che incoraggi quelle stesse persone a parlare solo a loro stesse (J.Paris, La Psicoterapia nell'età del Narcisismo).

Al di là dei metodi, dunque, è importante che la prospettiva con cui si appropria la cura sia salda nell'osservazione scientifica.

Sappiamo già molto sul ruolo che le emozioni giocano nella vita dell'individuo, ma non abbiamo riflettuto abbastanza sulle loro articolazioni in merito al cambiamento. L'alfabetizzazione emotiva non è un metodo ma un modo di guardare a ciò che abbiamo dentro alla luce di un funzionamento ben accreditato dalle ricerche su mente e cervello. Alfabetizzare rappresenta la capacità di una elaborazione percettiva del proprio sentire su più piani, capace di agganciare l'individuo al mondo, in modo che il suo “andare verso” risulti centrale sostenuto da un ascolto personale che si calibra nell'incontro.

Il processo terapeutico mostra tutta la sua stagnazione allorché riporta un'attenzione costante agli avvenimenti della vita del singolo, per sganciarsi deve acquisire un ritmo che parte da dentro e incontrare come esperienza reale ciò che sta fuori.

Questo movimento non può compiersi all'interno di un processo di consapevolezza seppur mirata, necessita di un ascolto indirizzato che modifica la percezione e trasforma l'evento nel “qui e ora” talvolta anche in maniera sorprendente.

In questo modo si dà ai fenomeni relazionali la funzione di regolatori psicobiologici in un processo di interdipendenza.

“È allora forse possibile ripensare alla funzione regolativa delle relazioni come risorsa, che è in qualche modo esterna perché dipende dalla presenza dell'altro, ma che, per essere utilizzata in modo adeguato, deve essere percepita come tale dall'individuo, in modo da poterla utilizzare quando necessario per poi lasciarla andare, tornando alle proprie capacità regolative [...] e riuscendo [...] a interiorizzare la funzione regolativa dell'altro, al fine di accrescere la propria (L. Solano, Tra Mente e Corpo).

Questa visione permette di includere tra i problemi fondamentali dell'essere umano di oggi l'abitudine a perdere un po' del proprio mondo a favore dello scambio, piuttosto che nutrire un'autostima individuale che diviene paradossalmente uno degli ostacoli più importanti alla relazione con l'esterno. La psicoterapia per svolgere un ruolo di efficacia sociale deve contribuire a formare centurature flessibili nell'individuo.

Il regolatore di ogni centuratura sta in una percezione in movimento che incontri l'altro ed accetti una modifica del proprio stato percettivo senza sofferenza.

Molto spesso il disagio è dato dalla difficoltà di perdere le proprie ragioni, su questo altare si sacrificano molte occasioni relazionali, svariati scambi affettivi.

La mente di ogni individuo ha dunque bisogno di riconoscere che in ogni incontro mancato risiede la propria difficoltà percettiva al di là delle ragioni del momento.

Ed una vita costellata di verità individuali radicate stabilizza percezioni che mancano l'incontro con l'altro e con il mondo.

Nella difficoltà di questo lento allenamento sviluppiamo una percezione orientata, capace di ancorarsi in un istinto lavorato che riposiziona le reazioni emotive individuali costruendo un senso della propria narrazione personale meno finalizzato agli eventi, e più allo stare in ciò che si attrae.

Una celebrazione della vita che pone in evidenza altri aspetti dell'esistere. Una propensione che elude il raggiungimento spasmodico di qualcosa, radicata nella capacità di lasciarsi permeare come possibilità esperienziale di arricchimento e forza.

I gruppi di terapia così concepiti sviluppano nelle persone le loro potenzialità profonde permettendo un incontro con la vita che si accresce del valore dell'incontro stesso.

Ogni persona nello scambio viene stimolata allo stare con se stessa, nelle proprie reali possibilità, con l'ottica di entrare nel solco di una corrente evolutiva di miglioramento e trasformazione.

Un linguaggio che segue le scoperte della scienza è costretto ad elaborare nuove vie, mantenendo il riconoscimento di come opera la psiche profonda, le sue varie modalità percettive, la sua capacità intrinseca nel riconoscere il senso degli eventi anche laddove lo sguardo è blando.

Questo mettere in primo piano la propria modalità percettiva, per ognuno, non nasce solo dal dare una risposta alle difficoltà o ai problemi, nasce più profondamente da un bisogno di bellezza insito in ogni essere umano.

Dobbiamo dunque divenire più raffinati nei sensi e nel gusto in relazione all'anima, per portare in primo piano il bisogno di bellezza che cerchiamo altrove, nelle persone, nelle situazioni di vita, l'altra faccia di un bisogno estetico della propria anima che spinta verso territori inappaganti vaga alla ricerca di un'intima soddisfazione.

Grazie alla cura di questi aspetti le relazioni all'interno dei gruppi divengono occasioni fortemente contraddistinte da spinte trasformative.

La morbidezza è una dote molto cara all'anima e si nutre di prove con se e con gli altri, questo ritmo che parte da un caos interno evolve sprigionando la sua potenza espressiva nella relazione con l'altro. Così questo microcosmo terapeutico diviene un luogo di condivisione e ricerca di una bellezza riparata, presente alle proprie ferite, ma dotata di uno slancio nel mostrarsi che all'inizio del percorso era cosa sconosciuta.

Questa bellezza, in fondo sempre un po' claudicante, è ciò a cui dobbiamo tendere per camminare sui sentieri della vita.

E ciò che ci importa veramente, donando valore a ciò che ci accade, è questo senso di pienezza emotiva che nutre il nostro interno.

“Cerchiamo dunque (*corsivo mio*) di trovare la nostra rotta tra la roccia della fede e le secche della scienza riduzionista, senza lasciarci deviare da nessuna delle due” (J. Hilmann, La Forza del Carattere).

La terapia come educazione alla bellezza che trova nello spazio del confronto di gruppo quel luogo in cui creare una visione dell'anima, nutrita del suo esprimersi, libera dall'errore, conscia di una grandezza, protesa nel partecipare a quell'intima creazione dell'essere attraverso i limiti attuativi dell'esserci.

Un grande affresco che prende forma attraverso le singole parti, giunte a legittimare il proprio potere espressivo nella partecipazione corale.

Questo nuova creazione che ora si mostra, rivela le infinite trame di costruzione-ricostruzione del mondo e svela l'incanto del grande potere celebrativo dell'esistenza.

Studio Mantova

Al Gruppo si accede previo colloquio con la d.ssa Anna Pancallo. Esso ha cadenza quindicinale e si svolge nella giornata di sabato dalle ore 17,15 alle ore 19,45.

Date 2014

Gennaio:	11 - 25	Maggio:	10 - 24	Ottobre:	11 - 25
Febbraio:	01 - 22	Giugno:	07 - 21	Novembre:	08 - 22
Marzo:	08 - 22	Luglio:	05 - 26	Dicembre:	06 - 20
Aprile:	29/3 - 12/4	Settembre:	06 - 20		