

Bio

Silvana Russo, Psicologa, Psicoterapeuta. Laureata in Psicologia, Master in scienze cognitive e in counseling, formazione in terapia di coppia EFT.

Centrale nella mia cultura sono stati inizialmente gli studi in filosofia della scienza dove Darwin, Linneo e Lamark sono i protagonisti di una meravigliosa avventura per proseguire con studi pedagogici e psicoanalitici per approdare, infine, alla psicologia e con essa l'incontro con Bowlby, il fondatore della teoria dell'attaccamento che tutt'ora è alla base di nuove formulazioni teoriche (dalle terapie di coppia a quelle dei disturbi della personalità).

I miei studi universitari hanno approfondito questi temi (Hinde, Harlow, Ainsworth) favorendo un mio interesse nella biologia affrontando studi di embriologia, biologia, genetica, etologia.

Il mio approccio alle tematiche dell'essere umano spazia da quello scientifico a quello umanistico non tralasciando l'aspetto spirituale, forte risorsa per l'essere umano.

Il mio percorso

Ognuno ha una sua missione. E' tracciata nella nostra vita. Per vederla occorre fare silenzio e prestare ascolto.

Nella mia vita tutto ha contribuito affinché io vedessi quella che si è rivelata la mia strada. L'unica diatriba era la contemporanea passione per le scienze, che tuttora coltivo da spettatrice con letture su riviste scientifiche e seminari on-line. Centrali nella mia cultura sono stati inizialmente gli studi in filosofia della scienza dove Darwin, Linneo e Lamark hanno rivestito un ruolo fondamentale per l'interesse verso gli studi etologici in senso più ampio e in campo umano in particolare. L'incontro con l'emerito filosofo Prof. Paolo Rossi ha in qualche modo influenzato e caratterizzato la modalità con la quale mi approccio allo studio di una materia e così di un soggetto.

Per capire la natura delle cose bisogna attraversare con lo sguardo la storia che le accompagna e conoscere il più possibile tutto ciò che ha potuto concorrere alla formazione di quel fenomeno (incontri, eventi naturali e non).

Il mio viaggio nel mondo universitario è durato molto. Lasciata Filosofia diressi il mio interesse alla persona, intesa come totalità, confrontandomi con il mondo delle tecniche e dei linguaggi corporei. Il mio lungo apprendistato nel mondo della danza mi aveva già fatto conoscere in qualche modo la comunicazione non verbale, analogica, oltre a sperimentare la ricerca dell'armonia non solo motoria. Mi formo come "danza terapeuta" presso l'Istituto Riza Psicosomatica di Milano. In seguito mi avvicino a molteplici discipline che prendono in considerazione l'individuo nella sua complessità storica, spirituale, relazionale e corporea. L'incontro con personalità di

notevole calibro (Norma G. Canner, Expressive Arts Therapist, Professoressa Emerita, Lesley University, Cambridge, MA).o

Maria Fux, famosa danzatrice, danza terapeuta argentina) mi permette di comprendere come essere terapeuti dentro e con i gruppi.

Lavoro per molti anni nel mondo della scuola proprio sulla comunicazione non verbale con bambini e ragazzi di ogni ordine e grado della scuola dell'obbligo oltre a condurre corsi per insegnanti e adulti. Questo lavoro mi ha messo in contatto con il mondo dell'insondabile. Il lavoro sulla persona comporta l'incontro di due mondi e l'esplorazione di altri, quelli che appartengono alla nostra storia, alla nostra immagine e come ci viviamo in relazione con gli altri.

Contemporaneamente sento l'esigenza di un lavoro profondo su me stessa intraprendendo un lungo cammino psicoanalitico di stampo Junghiano. Tale lavoro è stato per me un cammino verso una profonda presa di coscienza della sua unicità "perché individuo significa esattamente "non diviso", unico, una persona con una coerenza interna, che gli permette di essere finalmente padrona delle sue motivazioni, dei suoi valori e, soprattutto, responsabile della sua vita".

La mia carriera universitaria continua con gli studi in pedagogia per approdare infine a quelli in psicologia e con essa l'incontro con gli studi di Bowlby, i quali approfondiscono temi tipo "l'attaccamento" (che tutt'ora è alla base di nuove formulazioni teoriche – dalle terapie di coppia a quelle dei disturbi della personalità) e nel frattempo cresce l'interesse nei confronti della psicologia positiva attraverso gli studi di Martin Seligman.

I miei studi universitari hanno approfondito la conoscenza dei lavori svolti da Hinde, Harlow, Ainsworth dove l'osservazione del comportamento umano favorisce la nascita di teorie psicologiche interessanti che implementano epistemologie prima distanti fra loro e favorendo la nascita di un nuovo approccio alla persona che si esprime con modelli psicobiosociali.

Fra i miei interessi annovero gli studi di biologia, genetica ed etologia. Ed in particolare il contributo di uno dei più acuti ricercatori americani il professor Bruce Lipton. L'epigenetica è una branca della Biologia Molecolare, che ha a che fare con la Genetica, ma si differenzia da essa per il fatto che l'epigenetica si focalizza sulle modifiche che il materiale genetico può subire durante la vita, in conseguenza al forte potere di una mente consapevole e allenata alla positività e all'amore.

La mia formazione si amplia con gli studi in psicoterapia sistemico-relazionale e familiare presso la scuola CSAPR di Prato sotto la direzione del Prof. Gianmarco Manfreda. Ho intrapreso anche una formazione internazionale come terapeuta di coppia che abbraccia completamente la mia visione sistemica della vita.

Da qualche anno mi interesso all'agevolazione dell'apprendimento dei ragazzi con diagnosi di DSA, attraverso l'uso di metodologie di studio tecnologiche e non. Seguo a tal fine alcuni progetti con vari organismi non governativi. L'interesse verso le nuove tecnologie in ambito didattico richiede continui aggiornamenti ma quest'ultime sono senz'altro foriere di ottime possibilità di sostegno alla crescita non solo cognitiva ma anche personale, in quanto lo studente apprende come organizzare al meglio il proprio lavoro e le proprie conoscenze.

In psicoterapia e negli incontri di counseling psicologico integro tutti questi aspetti e il mio approccio alle tematiche dell'essere umano spazia da quello scientifico a quello umanistico non tralasciando l'aspetto spirituale, forte risorsa per l'essere umano.

In collaborazione con un cardiologo e una nutrizionista – mi occupo dell'obesità e della presa in carico del cliente come autore e promotore di una cultura del benessere e della salute.

Nel mio lavoro occupano un ruolo importante:

Il sostegno alle famiglie che stanno affrontando particolari momenti di tensione o stress (separazioni, lavoro, lutti, adozioni o affidi);

Il disagio nella relazione fra genitori e figli (adolescente e giovani adulti che vivono in famiglia);

I conflitti di coppia;

La neo-genitorialità e le sue ombre;

L'ansia generalizzata, attacchi di panico e depressione in ottica evolutiva;

I disturbi dell'alimentazione (anoressia, bulimia, obesità);

Il sostegno e aiuto alle famiglie e ai ragazzi con Disturbi Specifici dell'Apprendimento nella scelta delle metodologie di studio e uso degli strumenti informatici adeguati al caso.

Ultimamente ho introdotto nel mio lavoro terapeutico l'Assessment Terapeutico, un tipo di assessment psicologico collaborativo semi-strutturato, ideato per aiutare i clienti a sviluppare nuove idee e portare cambiamenti nella loro vita.

Da diversi anni ho un mio studio privato a Signa e a Firenze.