

Intervento della dott.ssa Fontana Sartorio al
ESTSS Conference, Bologna (Italy), 6-9 June 2013

ABSTRACT

INFLUSSI DELLA PSICOLOGIA POSITIVA SULLA PSICOTERAPIA: TEORIA E TECNICHE

A differenza della psicologia classica, che si è rivolta per lo più e prevalentemente agli aspetti patologici della psiche umana, la Psicologia Positiva non si focalizza su determinati problemi, bensì sui potenziali dell'individuo, ricercando quegli aspetti che rendono la vita degna di essere vissuta.

Essa aiuta a diventare competenti nell'ambito del 'ben vivere', che include vitalità fisica e psichica in relazione a una vita sana, a un sessualità appagante, al raggiungimento dei propri progetti, alla realizzazione di sé e della propria autonomia.

I presupposti della Psicologia Positiva influenzano anche la psicoterapia, che, unitamente ai recenti studi della neurobiologia, della psiconeuroimmunologia e sulla resilienza, hanno dimostrato quanto è efficace per l'elaborazione psicoterapica il lavoro centrato sulle risorse del paziente, al fine di modificare i processi personali cognitivi, emozionali e corporei, evocando emozioni positive.

Tutto ciò ha messo in moto un approccio psicoterapico esplicitamente rivolto alle risorse personali dell'individuo, con interventi specifici riguardanti gli aspetti clinici e psicoterapici.

Il fine di tali interventi è quello di sollecitare impulsi particolari e stimolare i nostri processi psichici, attivando e incrementando le reti neuronali individuali, cosicché le associazioni indotte mobilitano le risorse individuali e contribuiscono a modificare gli schemi di pensiero abituali.

L'approccio orientato alle risorse, così come previsto dalla Psicologia Positiva, si avvale di interventi tramite l'immaginario, la ristrutturazione cognitiva, il disegno e il lavoro col corpo.