

*Abstract dell'intervento dott.ssa Marialfonsa Fontana Sartorio  
alle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva– VI Edizione  
PROMUOVERE RISORSE NEL CAMBIAMENTO  
22-23 Febbraio 2013  
Università degli Studi di Milano-Bicocca  
Piazza dell'Ateneo Nuovo, 1 - Milano*

## **INFLUSSI DELLA PSICOLOGIA POSITIVA SULLA PSICOTERAPIA: TEORIA E TECNICHE**

La psicologia classica si è rivolta prevalentemente agli aspetti patologici della psiche umana, mentre 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 una sessualità appagante, al raggiungimento dei propri progetti, alla realizzazione di sé e della propria autonomia. I presupposti della Psicologia Positiva influenzano anche la psicoterapia; essi, unitamente ai recenti studi della neurobiologia, della psiconeuroimmunologia e sulla resilienza, dimostrano quanto è efficace per l'elaborazione psicoterapica il lavoro centrato sulle risorse del paziente, per 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 neurali 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.