

# Medicina Psicosomatica

---

Estratti dal vol. 55 (3)

Luglio - Settembre 2010

---

## IV GIORNATA NAZIONALE DI PSICOLOGIA POSITIVA

*4-5 Novembre 2010*

### PSICOLOGIA POSITIVA: MODELLI E INTERVENTI CLINICI

*a cura di Chiara Ruini, Giovanni Andrea Fava  
ed Antonella delle Fave*



**Società Editrice Universo**

Via G.B. Morgagni 1 - 00161 Roma

06/44231171 - 4402053/4 - 44265105; Fax 06/4402033

[www.seu-roma.it](http://www.seu-roma.it); [seu@seu-roma.it](mailto:seu@seu-roma.it)

## **PSICOLOGIA POSITIVA: MODELLI E INTERVENTI CLINICI**

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva (4 e 5 novembre 2010)

*a cura di Chiara Ruini, Giovanni Andrea Fava ed Antonella delle Fave*

La Psicologia Positiva è un filone di ricerca che si è diffuso ampiamente negli ultimi decenni. I suoi obiettivi sono l'identificazione delle potenzialità e risorse individuali in prospettiva bio-psico-sociale, lo studio del benessere psicologico, l'analisi dell'impatto delle strategie di coping e delle relazioni interpersonali sulla promozione della qualità di vita.

La IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva si è svolta il 4 e 5 novembre 2010 presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Bologna, con la collaborazione della Società Italiana di Psicologia Positiva e del Gruppo per la Ricerca in Psicosomatica (GRP). Tema dominante è stato il ruolo che la Psicologia Positiva può rivestire nei contesti clinici e sanitari. L'applicazione delle prospettive teoriche e delle metodologie di intervento tipiche della Psicologia Positiva risultano essere innovative nel contesto sanitario, in quanto centrate sulla promozione del benessere soggettivo, della qualità della vita, delle risorse individuali e sociali nel perseguimento del recupero e guarigione. Inoltre, la psicologia positiva appare particolarmente coerente con l'approccio psicosomatico nell'ambito sanitario. Gli abstracts che sono stati qui raccolti sono una dimostrazione della vitalità di questo ambito di ricerca.

**CONSIDERAZIONI SULLA RELAZIONE TRA BENESSERE PSICOFISICO E SINCRONISMI NEURALI CORTICALI INDOTTI DALL'ASCOLTO DI MUSICA CON IL SISTEMA AVS® , UTILIZZATO PER LE SEDUTE DI PSICO-ACUSTICA TRANSIZIONALE (PAT).**

<sup>1</sup>G. Finsterle, <sup>2</sup>P. Ferioli, <sup>3</sup>R. Pignatti

<sup>1</sup>SIPP, AVS Research, Associazione Giovani Psicologi Lombardia; <sup>2</sup>AVS Research; <sup>3</sup>Istituto Auxologico Piancavallo, Università degli Studi di Pavia

Le sedute di PAT si sono dimostrate efficaci nell'incrementare le capacità di connessione tra differenti aree neuronali corticali e nell'aumentare la comunicazione top down – bottom up del cervello, rendendo molto più plastico il sistema psichico (efficace con DAP, DOC, Cefalee- Emicranie, Acufeni, Alzheimer, incremento peak performances psicofisiche).

Come previsto dal modello teorico di funzionamento del sistema audio AVS utilizzato nelle sedute di PAT, anche l'ascolto musica pare sia in grado di indurre simili effetti, tra cui un gioioso profondo rilassamento.

Gli effetti che risultano manifestarsi, per descrizione spontanea di alcuni ascoltatori musicisti interrogati dopo un mese di ascolto domestico di musica in AVS consistono in:

- una modificata percezione dei suoni che diviene più definita, come se la percezione acuitizzata durante l'ascolto in AVS si attivasse anche nella vita quotidiana;
- una disposizione differente rispetto al "mondo" in generale, divenendo il soggetto meno identificato alla contingenza della situazione e più capace di cogliere nuovi aspetti, colori e forme come per es. "percepire la purezza dell'aria che si respira, cogliere colori più intensi degli alberi, percepire il gusto della frutta più dolce".

In conclusione sembrerebbe che l'incrementata capacità di elaborazione delle informazioni percettive da parte del cervello indotta dall'ascolto in AVS modifichi anche i consolidati schemi abituali di adattamento alla normale vita quotidiana, che risulterebbero "spontaneamente" inadeguati al nuovo assetto funzionale del cervello. La maggiore "plasticità" favorirebbe così la rimodulazione degli schemi di valutazione e comportamento, che sembrano modificarsi in modo costante e continuativo, risultando egosintonici.

**PSICOLOGIA POSITIVA E PSICOTERAPIA DEL TRAUMA: TRATTAMENTO ORIENTATO ALLE RISORSE DEL PAZIENTE NELLA PSICOTERAPIA DEL TRAUMA E NEGLI INTERVENTI DI CRISI**

M. Fontana Sartorio

Presidente Ass. Qualità e formazione - Presidente Società Italiana di Psicoterapia dello Stress e del Trauma (SIPST)

Dalla neurobiologia, dalla ricerca sullo stress e dalla psiconeuroimmunologia, così come dalla psicologia positiva e dalla ricerca sulla resilienza, è emerso quanto è efficace per l'elaborazione psicoterapica il rinforzo o addirittura l'attivazione di nuove reti neuronali specificatamente rivolte alle risorse.

Le persone dopo situazioni di stress sono aiutate a ritornare allo stato normale grazie all'attivazione di emozioni positive. Si tratta di promuovere processi cognitivi, emozionali e corporei che influenzino la fisiologia dello stress, per modificare i processi personali di valutazione, e evocare emozioni positive.

Tutto ciò ha attivato un approccio psicoterapeutico rivolto alle risorse dell'individuo, con interventi psicoterapici rispettosi della sua autonomia e che, mirando alle risorse del paziente, attivino e rinforzino la resilienza.

Tramite un adeguato lavoro con l'immaginario, con la terapia artistica e con tecniche cognitive il paziente, nell'elaborazione del trauma, non viene inondato dallo stress traumatico, ma ricostruisce il vissuto traumatico in un processo trasformativo, che può diventare crescita personale.

Anche l'atteggiamento del terapeuta deve modificarsi, sia attivando un ascolto empatico e costante, sensibile ai segnali energetici provenienti dal paziente, sia sostenendolo nella ricerca ed attivazione delle sue risorse.

L'angoscia non viene scotomizzata, ma accolta dal terapeuta e integrata nel processo positivo di crescita.

Tale modalità di intervento è particolarmente appropriata per l'elaborazione dei vissuti traumatici e in particolar modo del PTSD.

Vengono illustrati esempi che riguardano l'ambito della psicoterapia tedesca ed anglosassone, e che trovano ampia applicazione nella psicoterapia del trauma, sia nella fase della stabilizzazione, che in quelle della confrontazione e della integrazione.