

La base teorica

di Patrick K. Magyar & Bernhard Mikoleit

PSYfiers considera i punti di forza come tratti di personalità stabili e positivi e quindi come una parte significativa delle risorse psicologiche di una persona. La posizione prioritaria delle potenzialità - spesso inconsce - in questo approccio dei punti di forza si basa sulle idee della psicologia positiva.

Punti di forza come risorse psicologiche

Le risorse sono tutte le caratteristiche interne ed esterne a una persona che aiutano a raggiungere i propri obiettivi. Le risorse sono per definizione positive e aprono diverse opportunità. Rappresentano il potenziale positivo di una persona per soddisfare i propri bisogni. La psicologia basata sulle risorse si fonda sul presupposto che le persone hanno dentro di sé la maggior parte delle risorse di cui hanno bisogno per soddisfare i loro bisogni e dare forma alla loro vita. Per nessuno è facile riconoscere e scoprire queste risorse. L'approccio dei punti di forza di PSYfiers è quello di rendere il „contesto cognitivo“ il più positivo possibile.

Utilità delle emozioni positive

Numerosi studi dimostrano che le persone reagiscono più intensamente alle cattive notizie, tra cui i propri punti deboli, che alle buone notizie. I biologi evolutivisti lo spiegano con il fatto che le informazioni negative possono indicare potenziali pericoli e quindi sono percepite in modo più forte. La discussione su punti negativi innesca poi reazioni difensive o di fuga profondamente radicate. Se ci si concentra sui propri punti di forza e non (inizialmente) sulle proprie debolezze, è più probabile che si riesca ad ottenere ciò che si vuole, non ciò che non si vuole. Concentrarsi sugli elementi positivi permette un ampio accesso alle proprie risorse. Focalizzarsi sugli aspetti negativi restringe questo accesso.

Il potere dell'inconscio

Anche quando il proprio stato d'animo è positivo, accedere alle proprie risorse non è un compito facile. Le conoscenze derivate dai moderni studi sul cervello spiegano il perché: è dovuto al potere dell'inconscio. Nel capolavoro del secolo „L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano“ Antonio Damasio ha chiarito che gli umani „pensano“ non solo con il loro cervello, ma con tutto il loro corpo. La quota estremamente elevata di fattori inconsci che influenzano il pensiero e l'azione è stata dimostrata più volte. Oggi si dice addirittura che fino al 95% delle decisioni vengano prese a livello inconscio. Il premio Nobel Daniel Kahneman lo spiega in modo ancora più chiaro. Nel libro „Pensieri lenti e veloci“ chiama i processi inconsci „pensieri veloci“ (= Sistema 1). Questo sistema guida gli individui come un



pilota automatico; spesso anche quando credono di aver preso il controllo con l'aiuto del loro pensiero cosciente. Il processo decisionale consapevole e analitico, secondo Kahneman „pensiero lento“ (= sistema 2), influisce spesso in ritardo rispetto al sistema 1.

Progettazione del contesto cognitivo

Il processo di „conoscere sé stessi“ è all'inizio di tutti i programmi PSYfiers. Ed è proprio perché c'è così tanto inconscio da portare allo stato di coscienza che il questionario visivo implicito Visual Implicit Profiler (VIP)® gioca un ruolo così importante. Questo misura, sulla base della teoria della PSI del Prof. Julius Kuhl, i tratti della personalità le cui caratteristiche vengono presentate esclusivamente in modo positivo. Inoltre, l'intero processo viene integrato in uno scambio tra almeno due parti coinvolte: il singolo e il team, la famiglia, il coach, ecc... In questo modo, nel dialogo si crea un contesto cognitivo positivo che permette alle persone di riconoscere i propri talenti e i propri punti di forza e in seguito di utilizzarli.

Più informazioni sul nostro approccio dei punti di forza su PSYfiers.ch