

La divulgazione scientifica per crescere insieme, idee e strumenti per il quotidiano per migliorare capacità e relazioni. Esplora le aree tematiche del nostro Web Magazine: Frontiere educative, Ricerca, Adolescenza, Salute mentale, Neurodegenerazione. Vai al portale:

[tinyurl.com/web-magazine](https://tinyurl.com/web-magazine)



Il Bilancio Sociale è uno strumento di trasparenza ma anche occasione e processo di ascolto, con un importante coinvolgimento di tutti i nostri stakeholder. Nel 2023 ci siamo focalizzati sulle nostre attività dedicate alla salute globale, che coinvolge stili di vita, relazioni e realizzazione personale. Scarica il documento:

[tinyurl.com/bilancio-sociale-23](https://tinyurl.com/bilancio-sociale-23)



Il nuovo logo di Fondazione Patrizio Paoletti risponde all'esigenza di adottare un segno grafico rinnovato e semplice che rappresenti le radici profonde della progettualità dell'Ente, direzionata a una sempre maggiore autoconsapevolezza, empowerment, automiglioramento e alla diffusione di sani stili di vita per una salute globale. Scopri di più:

[tinyurl.com/nuovo-logo](https://tinyurl.com/nuovo-logo)



## IL SILENZIO È SALUTE

Dedichiamo questa edizione di Appassionatamente al **silenzio intenzionale**, fra i protagonisti più importanti della ricerca neuro-psicopedagogica didattica, all'Istituto RINED di Fondazione Patrizio Paoletti. Il silenzio intenzionale non è semplice privazione e assenza ma, piuttosto, è profonda pienezza.

Al giorno d'oggi, viviamo costantemente immersi in un ambiente esterno ricco di stimoli sonori e visivi. Veniamo incessantemente inondati da un mare di informazioni, non sempre calmo e trasparente.

> pag. 2

## ICONS: SILENZIO, PACE, RESILIENZA

> pag. 3



## AUTOCONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE: IL VALORE DEL SILENZIO

L'autoconsapevolezza, ovvero il modo in cui il cervello si autorappresenta, è da qualche tempo oggetto di nuove ricerche in ambito neuroscientifico. Il Modello Sferico della Coscienza, ideato da Patrizio Paoletti, descrive tre tipologie di Sé, correlate a specifiche onde cerebrali. La meditazione e il silenzio modulano queste onde, apportando numerosi benefici alla nostra salute psicofisica.

> pag. 3

# Il silenzio come ascolto, pienezza e armonia interiori

Per descrivere questi flussi di informazioni e stimoli, non necessariamente di qualità, si parla già di infodemia e iperconnessione. Parallelamente, tuttavia, siamo anche immersi in un mondo interiore, intimo, che si relaziona a quello esteriore.

Da questo dialogo tra interno ed esterno nascono emozioni, pensieri, sentimenti e comportamenti. Ricercare e valorizzare il silenzio significa riconnetterci con il nostro mondo interiore, l'unico su cui possiamo agire consapevolmente, in ogni momento, per costruire libertà e felicità.

Gli studi scientifici testimoniano quanto il silenzio - pensato, cercato e scelto - sia rigenerante per il nostro cervello e un prezioso alleato per la salute globale. Il silenzio ci rende più lucidi, empatici e proattivi nei confronti della vita, addirittura più efficaci nelle relazioni umane. Il silenzio protegge anche la salute del nostro corpo, favorendo l'equilibrio delle funzioni vitali come la pressione, il battito cardiaco, la respirazione.

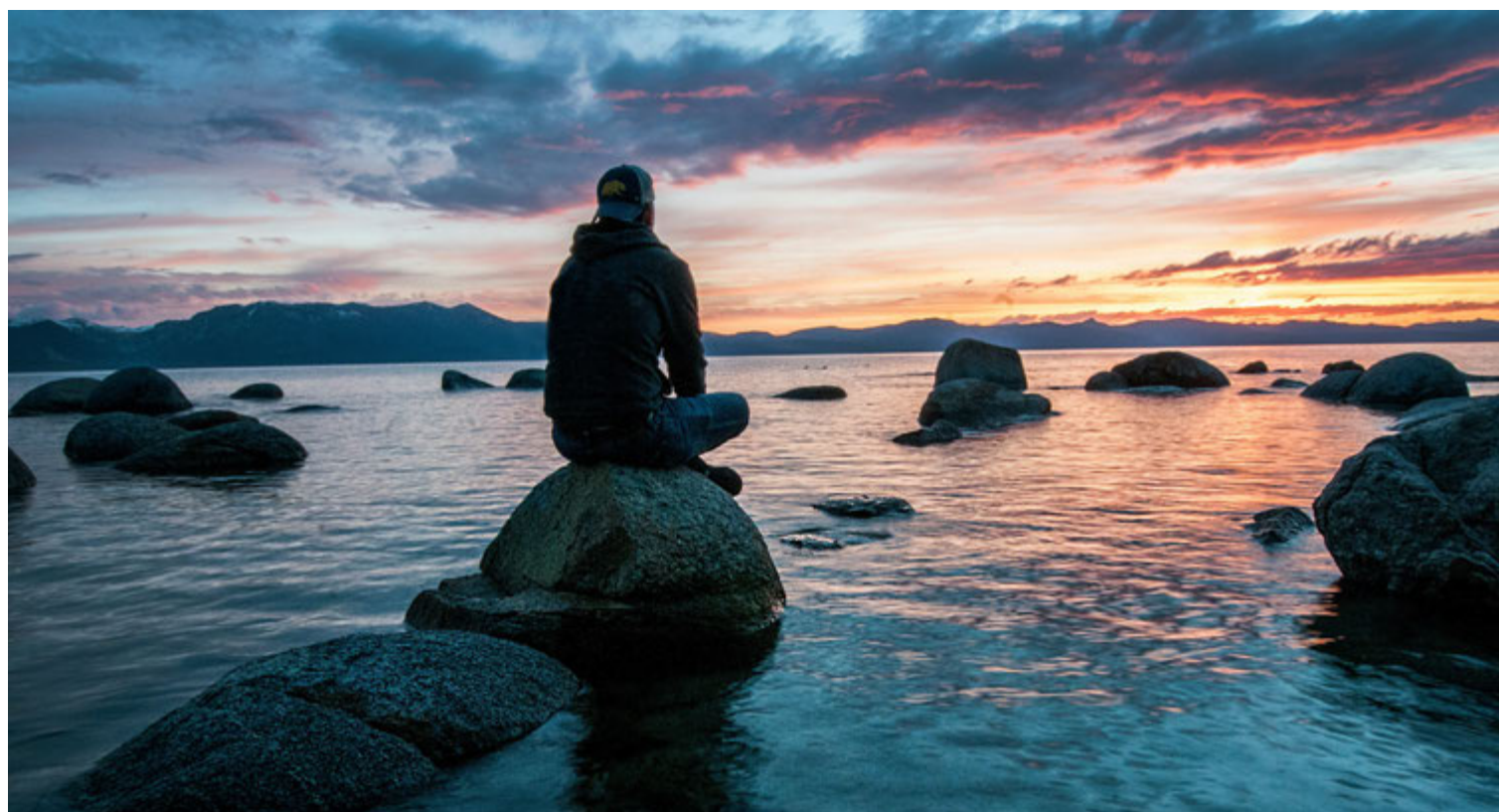
Possiamo parlare del silenzio intenzionale come di una vera cura: una Terapia del Silenzio. Questa ci consente di mettere ordine nel dialogo interiore, nel laboratorio delle memorie del passato e dei sogni di domani e, soprattutto, di radicarci nel momento presente. Proprio qui e ora, consapevoli e resilienti, possiamo prefigurare il futuro, allineati pienamente a ciò che profondamente siamo. Il silenzio è un reset, un giardino per coltivarci, una manutenzione ordinaria dell'architettura interiore. Nello spazio del silenzio, possiamo allora ricordarci le nostre autentiche priorità, obiettivi e vocazioni.

Il silenzio ci protegge dal vivere sospesi, in apnea e col pilota automatico, in balia delle sollecitazioni ambientali, che possono condurre in un continuo stato di allerta o sonnambulismo psicoemotivo. Il silenzio ci accompagna a superare la reattività immediata agli stimoli, che rischia di attirare in un vortice di paura, rabbia, agitazione, ansia, senza comprendere queste importanti emozioni, decifrarle e risolverle, per utilizzarle nel determinare sapientemente il nostro cammino. Il silenzio ci insegna a non reagire a causa di qualcosa di esterno, come le azioni e le parole degli altri, ma a muoverci spinti e orientati da una volontà interiore di camminare in una determinata direzione.

Nella rincorsa delle notifiche e stimoli, spesso sotto lo sguardo della chimera (pericolosa) della costante reperibilità, il silenzio è un appuntamento speciale. Il più importante di tutti: con noi stessi. In questo appuntamento possiamo coltivare le nostre risorse, in particolare l'autostima. Diventiamo così maggiormente in grado di sostenerci e ricordarci che siamo capaci, che possiamo riuscire ad affrontare le sfide che ci propone la vita, uscendone migliori. Nel silenzio, possiamo prefigurarci in uno spazio tranquillo, dove sciogliere i nodi, dipanare tensioni e intrecciare nuove letture e narrazioni costruttive della nostra esistenza. E, infine, possiamo uscire dal silenzio rinnovati e andare incontro all'altro più positivi, cooperativi e disponibili.

Un obiettivo prezioso è ritagliarsi un momento di silenzio quotidiano, solo per noi. Alcune ricerche scientifiche dimostrano che bastano 7 minuti di silenzio per rigenerare la nostra mente. Con questa pratica, passeremo dall'ascolto passivo del rumore e del brusio esteriore a diventare i direttori dell'orchestra delle emozioni, costruttori di armonia, attraverso le nostre note, tonalità uniche e sacre pause. D'altro canto, il silenzio è parte integrante e fondamentale di ogni sinfonia e detta il ritmo e il respiro nella poesia. La scienza suggerisce che il silenzio è un balsamo e un elisir di buona vita. Possiamo dire che, davvero, il silenzio è d'oro.

Patrizio Paoletti



## Cosa dice la scienza?

Il silenzio apporta importanti benefici sulla nostra salute globale, in termini di riduzione dello stress, miglioramento del sonno, chiarezza mentale, creatività potenziata, miglioramento della concentrazione, aumento della consapevolezza, benessere emotivo e prevenzione degli effetti nocivi dell'inquinamento acustico. Alcuni studi suggeriscono il coinvolgimento del silenzio nella genesi neurale, altri confermano una correlazione con cambiamenti cerebrali, in particolare nel fascicolo uncinato, che collega il sistema limbico alla corteccia prefrontale, implicato in molte funzioni come l'apprendimento, la memoria, il linguaggio e l'elaborazione socio-emotiva. Ulteriori ricerche suggeriscono che una pausa di silenzio riduca la pressione sanguigna, il battito cardiaco e la frequenza respiratoria. Durante la pandemia da COVID-19, uno studio tedesco ha analizzato la rilevanza della natura e del silenzio come risorse per far fronte all'emergenza. Dalla ricerca è emerso il beneficio che può trarsi da momenti di silenzio e quiete intenzionalmente scelti, nonché il ruolo del silenzio per la crescita personale e il benessere. Sempre durante la pandemia, una ricerca di Fondazione Patrizio Paoletti ha dimostrato l'impatto positivo della Practice of Silence Device nel contesto carcerario, su tre dimensioni della riabilitazione: coping, gestione delle emozioni e capacità di pianificare il futuro. Ulteriori studi testimoniano l'effetto positivo della meditazione seduta e silenziosa sul benessere

e del silenzio in contesti terapeutici ed educativi, con significativo aumento del rilassamento, miglioramento degli stati d'animo, positiva alterazione della percezione del tempo, del sé e dell'orientamento verso il momento presente. Uno studio interdisciplinare e multidisciplinare e in una prospettiva teorico-scientifica e pratico-applicativa è necessario per fare progressivamente maggiore luce sul tema.



Patrizio Paoletti, Fondatore di Fondazione Patrizio Paoletti

## LA RICERCA SUI BENEFICI DEL SILENZIO

- 1975**  
**1975 Ambienti silenziosi migliorano le capacità di lettura (su *Environment and behavior*)**  
 Studenti di classi esposte all'inquinamento acustico quotidiano sviluppano competenze di lettura più lentamente anche di un anno rispetto a studenti in classi situate in ambienti più silenziosi.


- 1988**  
**Il silenzio e la meditazione regolano la pressione (su *Hypertension*)**  
 L'ambiente silenzioso e meditativo è correlato a una minore pressione sanguigna.
- 2004**  
**Il silenzio migliora il sonno (su *AJN The American Journal of Nursing*)**  
 Creare un ambiente silenzioso migliora la qualità del sonno.
- 2006**  
**Il silenzio modula la frequenza respiratoria e cardiaca e attiva la corteccia cerebrale (su *Heart, Current Biology, Journal of Neuroscience*)**  
 Una pausa di silenzio dopo la musica riduce la frequenza respiratoria, cardiaca e la pressione sanguigna. Durante il silenzio, l'attesa e l'immaginazione attivano la corteccia uditiva.
- 2010**  
**Esistono i neuroni del silenzio (su *Neuron*)**  
 Una ricerca neuroanatomica individua uno specifico set di neuroni per l'ascolto del silenzio, distinto da quelli dei suoni.
- 2015**  
**Il silenzio favorisce la crescita neuronale (su *Brain Structure and Function*)**  
 In uno studio in vivo, il silenzio migliora la crescita neuronale nell'ippocampo.


- 2016**  
**Il silenzio favorisce la consapevolezza e l'adattamento (su *Annals of the New York Academy of Sciences*)**  
 Il silenzio come riposo del cervello è considerato da un punto di vista adattivo, per il potenziamento di consapevolezza e concentrazione.
- 2017**  
**Il silenzio promuove la creatività (su *Holistic Leadership: A New Paradigm for Today's Leaders*)**  
 Grazie alla calma, il silenzio fa emergere la creatività latente.
- 2019**  
**Si tiene ad Assisi il primo ICONS Conferenza Internazionale sulla Neurofisiologia del Silenzio (su *Frontiers in Psychology*)**  
 Per la prima volta si presentano i molteplici approcci al silenzio, con resoconti empirici, teorici e revisioni.


- 2020**  
**Il silenzio altera la percezione del tempo, protegge dagli ambienti stressanti, migliora l'apprendimento ed è correlato a positivi cambiamenti cerebrali (su *Frontiers in Psychology, English Language Teaching Educational Journal*)**  
 Il silenzio migliora lo stato d'animo e favorisce alcuni cambiamenti cerebrali, in particolare nel fascicolo uncinato, implicato nell'apprendimento, memoria, linguaggio ed elaborazione socio-emotiva.
- 2022**  
**Il silenzio è una risorsa per la crescita personale e il benessere (su *Frontiers in Public Health*)**  
 Uno studio tedesco testimonia i benefici che possono trarsi da momenti di silenzio e quiete intenzionalmente scelti, nonché il ruolo del silenzio per la crescita personale e il benessere.
- 2023**  
**Il silenzio si percepisce come un suono e favorisce la riabilitazione carceraria (su *Proceedings of the National Academy of Sciences, Journal of Offender Rehabilitation*)**  
 Uno studio statunitense conferma che il silenzio si percepisce come un suono e una ricerca dell'Istituto RINED di Fondazione Patrizio Paoletti dimostra i benefici della Pratica del Silenzio nel contesto carcerario su 3 dimensioni della riabilitazione: coping, gestione delle emozioni e capacità di pianificare il futuro.



**Approfondiamo la Neurofisiologia del Silenzio**

  - Ben-Soussan, T. D., Glicksohn, J., & Srinivasan, N. (2023). *Neurophysiology of Silence Part A: Empirical Studies*. Elsevier.
  - Ben-Soussan, T. D., Glicksohn, J., & Srinivasan, N. (2023). *Neurophysiology of Silence Part B: Theory and Review*. Elsevier.
  - Ben-Soussan, T. D., Glicksohn, J., & Srinivasan, N. (2024) *The Neurophysiology of Silence Part C: Creativity, Aesthetic Experience and Time*. Elsevier.

Scopri i maggiori studi scientifici sul silenzio

[tinyurl.com/ricerca-silenzio](https://tinyurl.com/ricerca-silenzio)



# I.C.O.N.S.

## Il Summit tra psicologi e neuroscienziati per la ricerca sul silenzio, la pace e la resilienza nella salute globale

Dopo il successo delle precedenti edizioni, il RINED Istituto di Ricerca per le Neuroscienze, l'Educazione e la Didattica di Fondazione Patrizio Paoletti presenta la nuova trilogia di I.C.O.N.S., Conferenza Internazionale sulla Neurofisiologia del Silenzio. L'edizione 2024 si concentra sui temi interconnessi del silenzio, pace e resilienza: strumenti di salute globale e forze potenti nel plasmare una società più resiliente, consapevole e armoniosa. Il primo convegno "Aspetti neurofisiologici, psicologici e molecolari della salute e del benessere" è stato organizzato all'Università La Sapienza di Roma, lo scorso 3 luglio. Un secondo appuntamento si è tenuto il 20 settembre, a Nocera Umbra, dal titolo "Muoversi: verso la pace". Una terza conferenza si è svolta il 6 novembre, sul tema "Resilience for the future", con la Tavola Rotonda "Resilienza in Tempi di Incertezza".

> **Francesca Salcioli**

### SILENZIO, ATTENZIONE E MINDFUL MOVEMENT

Il silenzio è d'oro, anche per la salute. Le attuali ricerche scientifiche confermano che il silenzio può diventare un fattore protettivo per la mente e per la salute globale, soprattutto quando cercato intenzionalmente. Nel primo appuntamento all'Università La Sapienza di Roma, Tal Dotan Ben-Soussan, neuroscienziata e direttrice dell'Istituto di ricerca RINED, ha approfondito la relazione tra il silenzio e l'attenzione, secondo un approccio elettrofisiologico. Si sono presentati anche i dati di un'indagine sugli effetti della meditazione basata sul silenzio in un gruppo di adolescenti, nell'ambito del protocollo educativo Prefigurare il Futuro, messo a punto dalla Fondazione e applicato in alcune scuole italiane. Il progetto mira a fornire ai ragazzi strumenti pratici per coltivare e allenare la propria resilienza, ovvero la capacità di uscire rinforzati dalle avversità e dalle crisi. Si sono inoltre presentati i benefici sulla salute derivati dalla connessione tra silenzio, attività psichica e attività motoria, portando il caso concreto del Quadrato Motor Training, ideato da Patrizio Paoletti, meditazione in movimento che consiste nell'eseguire per pochi minuti una serie di semplici passi sotto la guida di istruzioni vocali, nello spazio di un quadrato. Si tratta di un esercizio che coniuga un'alta tensione cognitiva e una bassa condizione di stress, in una sorta di rilassamento attento che, i dati dimostrano, migliora il coordinamento tra i diversi centri cerebrali, aumentando la creatività e riducendo i modelli automatici di pensiero.

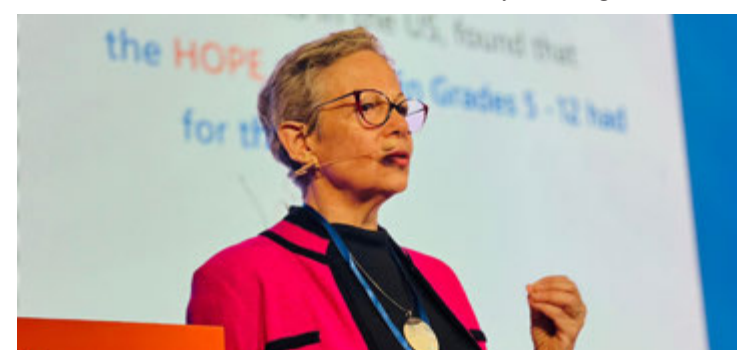
### L'IMPORTANZA DELLA PACE INTERIORE

Il secondo appuntamento della trilogia di I.C.O.N.S. 2024 è stato dedicato alla pace interiore, strettamente connessa al benessere e ai nostri processi di autoregolazione. Recenti studi neuroscientifici testimoniano che il nostro cervello appare frammentato, condizione che può essere metaforicamente interpretata come uno stato di conflitto interiore. Possiamo considerare la pace anche come una maggiore sincronizzazione neuronale, che può contribuire a migliorare l'integrità interna, il rilassamento, la flessibilità cognitiva, la riflessività, l'attenzione e lo stato di benessere generale. Nella conferenza del 20 settembre sono state presentate le basi neurofisiologiche della pace interiore, il ruolo della memoria nel favorire la resilienza, l'impatto della giustizia sociale sulle funzioni esecutive e gli effetti trasformativi della meditazione sul movimento, traumi e declino cognitivo. Sono state inoltre presentate le prospettive psiconeuroeducative dell'invecchiamento e dello sviluppo, discutendo anche del ruolo dell'architettura nel coltivare spazi di pace. Tra i molti relatori che hanno partecipato, vi è stato Patrizio Paoletti, Tal Dotan Ben-Soussan e la neuroscienziata statunitense Adele Diamond.

### VERSO LA RESILIENZA

Il terzo appuntamento del 6 novembre che completa la trilogia di I.C.O.N.S. 2024 è stato organizzato dal Dipartimento di Ricerca Psicopedagogica dell'Istituto RINED, diretto da Tania Di Giuseppe, psicologa e psicoterapeuta di Fondazione Patrizio Paoletti. La conferenza è stata una vera e propria tavola rotonda internazionale, con più di 10 esperti provenienti da diverse parti del mondo, per approfondire il tema della resilienza nel ciclo di vita, in un contesto di incertezza globale.

L'obiettivo è stato esaminare l'innovazione nella ricerca sulla resilienza, i costrutti ad essa correlati, le procedure di valutazione e gli interventi per potenziare le risorse individuali di fronte a eventi traumatici, cambiamenti climatici, catastrofi naturali, conflitti diplomatici e sfide globali, promuovendo lo scambio interdisciplinare e la collaborazione internazionale per progetti e iniziative di ricerca futuri. Oltre a Patrizio Paoletti e Tal Dotan Ben-Soussan, tra i diversi relatori presenti, hanno portato il loro contributo Ungar Michael della Dalhousie University e Giacomo Bono della California State University, Dominguez Hills.



Adele Diamond, Canada Research Chair Professor of Developmental Cognitive Neuroscience at University of British Columbia in Vancouver.

Vai al nostro web-magazine

[tinyurl.com/pace-resilienza](https://tinyurl.com/pace-resilienza)



## Le onde cerebrali nella coscienza di Sé

> **Roberto Inchingolo**

### LE ONDE CEREBRALI NEL MODELLO SFERICO DELLA COSCIENZA

I meccanismi alla base dell'autorappresentazione sono piuttosto complessi e sfuggenti. Diverse aree cerebrali si attivano, quando il nostro cervello riflette su di sé, tramite esami di risonanza magnetica. Il Modello Sferico della Coscienza, sviluppato da Patrizio Paoletti per modellare il concetto di Sé a livello neurologico, propone tre tipi di Sé. Il Sé Minimo si concentra sull'esistere nel mondo "qui e ora". Il Sé Narrativo crea un'immagine di noi in base alle esperienze passate e prospettive future. Il Superamento del Sé, infine, consiste in un'attenzione profonda e diffusa verso tutto ciò che ci circonda in cui il senso di un sé individuale sembra scomparire. Le interazioni tra questi livelli vanno a costituire di volta in volta il nostro stato di autoconsapevolezza.

Studi del RINED, Istituto di Ricerca in Neuroscienze Educazione e Didattica di Fondazione Patrizio Paoletti, hanno scoperto una correlazione tra queste tipologie di Sé e specifiche onde cerebrali. Queste oscillazioni elettriche sono prodotte da gruppi di neuroni del sistema nervoso centrale. Possono essere osservate tramite elettroencefalogramma (EEG) e distinte tra loro in base alla forma e frequenza. Di norma esistono sei tipi di onde cerebrali:

- le onde Alpha (frequenza 8-13 Hz), associate all'attività di un cervello sveglio e a riposo;
- le onde Beta (frequenza 14-30 Hz), che aumentano quando il nostro cervello è mentalmente impegnato in una specifica attività;
- le onde Gamma (frequenza superiore ai 30 Hz), che emergono quando il cervello è in piena attività, durante l'apprendimento, la concentrazione e la memoria;

- le onde Theta (frequenza 4-7 Hz), che sono quelle del sonno, quando il nostro cervello non è cosciente;
- le onde Delta (frequenza minore di 3,5 Hz), che caratterizzano il sonno profondo, il più rilassante e riposante.

In generale, maggiore è l'attività cerebrale, maggiore è la frequenza delle onde. Diversi tipi di onda possono coesistere allo stesso tempo. Tuttavia, l'attività di un tipo piuttosto che l'altro diventa prevalente a seconda dello stato del nostro cervello. Secondo le ricerche del RINED, ogni livello del Sé possiede una particolare onda di riferimento, maggiormente rappresentata. Il Sé Minimo ha un'ampia correlazione con le frequenze cerebrali Alfa e Theta, associate alla meditazione, stimolazione sensoriale ridotta e concentrazione rivolta verso l'interno. Il Sé Narrativo è associato a un incremento di onde Gamma e Beta: il cervello risulta impegnato cognitivamente nella costruzione cosciente e coerente della nostra immagine. Il Superamento del Sé, infine, presenta una correlazione con le onde Delta, generate da uno stato di profondo rilassamento. Emerge un'autoconsapevolezza "non cosciente", senza un contenuto specifico.

### I BENEFICI DELLE ONDE DELTA

Le onde Delta sono molto importanti durante il sonno, poiché permettono al cervello di ridurre il più possibile l'attività cosciente. Alcune ricerche hanno mostrato una correlazione tra le onde Delta e numerosi benefici per la salute, in particolare riduzione dello stress e infiammazioni. Incrementano la produzione di ormoni antiossidanti, come melatonina e deidroepiandrosterone, e delle citochine, proteine del sistema immunitario. Essenzialmente, il sistema nervoso centrale si "disattiva" quanto più possibile e si dedica a operazioni di autoriparazione. Le onde Delta non sono associate solo al sonno, ma sono presenti anche durante la meditazione più profonda. Alcune pratiche di meditazione permettono il raggiungimento di uno stato cerebrale paragonabile al sonno, pur durante la veglia. Durante queste, è stato registrato un incremento delle onde Delta.

### IL RUOLO DEL SILENZIO

Come raggiungere questo sfuggente stato di sonno-veglia, di coscienza senza contenuto? Le ricerche del RINED sembrano aver individuato un fattore fondamentale: il silenzio. La privazione sensoriale è spesso usata, anche in meditazione, per ottenere una maggiore consapevolezza. Nell'ottica del Modello Sferico, il silenzio non andrebbe però visto come una privazione di stimoli sensoriali. Piuttosto, sarebbe invece una "saturazione" dei nostri organi sensoriali nei confronti di un "non-stimolo". Ci si deve immergere nel silenzio, in modo da poter concentrare tutta l'attenzione possibile sugli stimoli interni, compresi quelli che portano all'autoconsapevolezza. Dalle ricerche del RINED è risultata un'associazione tra silenzio e insorgenza di onde Delta durante la meditazione.

Una caratteristica fondamentale è che questo silenzio deve essere voluto, attivamente cercato da chi sta meditando. Un silenzio inaspettato, infatti, aumenta lo stress invece che rilassare. Isolare persone al silenzio contro la loro volontà è una tattica utilizzata persino quale strumento di tortura nel corso della storia. Il silenzio, insomma, può essere un'esperienza positiva o negativa, a seconda del contesto e della nostra volontà. Cercarlo attivamente non è un'impresa banale, in un'epoca di bombardamento sensoriale come la nostra. Eppure, il silenzio aiuta la meditazione, compresa quella che ci permette di imparare qualcosa in più sul nostro Sé.

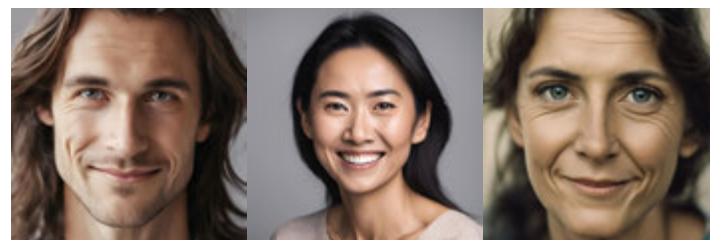
Vai al nostro web-magazine

[tinyurl.com/valore-silenzio](https://tinyurl.com/valore-silenzio)



## Scopri le emozioni del silenzio

con il Glossario di Intelligenza Emotiva di Fondazione Patrizio Paoletti



Per moltiplicare gli strumenti per l'apprendimento della competenza emotiva, Fondazione Patrizio Paoletti dedica una nuova area del suo Glossario online all'intelligenza emotiva. A partire da giugno 2024, col Glossario è possibile scoprire e approfondire un numero crescente di emozioni, con focus sulle diverse componenti cognitive, attivazione fisiologica, tonalità edoniche e sistemi motivazionali coinvolti. Per promuovere uno sguardo interiore, scientifico e pratico al nostro mondo affettivo.

L'impegno di quest'anno di Fondazione Patrizio Paoletti comprende una serie di quattro Webinar abbinati ad altrettanti EduKit, uno per ogni fascia d'età: infanzia, adolescenza, età adulta e anzianità. I 4 webinar sono divulgati in prossimità temporale di significative ricorrenze internazionali, come la Giornata Mondiale dei Genitori, quella dell'Alzheimer, della Salute Mentale e quella dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza. Parallelamente sono stati divulgati gratuitamente gli Edukit con esercizi, ciascuno dedicato ad una fascia d'età, con speciali focus sul quotidiano della vita dei nuclei relazionali. Ogni EduKit propone una guida a situazioni comuni di relazione tra genitori e bambini, adolescenti, coppie, anziani, per offrire strumenti concreti e specifici per la consapevolezza e la gestione emotiva.

Scopri il glossario

[tinyurl.com/fpp-intelligenza-emotiva](https://tinyurl.com/fpp-intelligenza-emotiva)



**AUTOCONSAPEVOLEZZA  
E MEDITAZIONE  
IL VALORE DEL SILENZIO**

# Adolescenti, Silenzio e Psicologia Positiva

## L'esempio di Prefigurare il Futuro

> **Francesca Salcioli**

Il 14 e 15 giugno 2024 Fondazione Patrizio Paoletti è stata presente a Roma alla XVI edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva della SIPP Società Italiana di Psicologia Positiva. Nell'occasione, ha presentato un intervento dal titolo *"Il silenzio come strumento per trasformare le avversità in opportunità di crescita: uno studio qualitativo su adolescenti italiani"*.

La ricerca neuro-psicopedagogica studia il silenzio come una condizione intenzionale, finalizzata a una migliore gestione del mondo interiore. Il silenzio è un elemento centrale nelle pratiche meditative, adatto per essere sviluppato anche in classe, con gli adolescenti. Il silenzio facilita le capacità di auto-compassione, consapevolezza e il benessere generale.

Nelle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva, la Fondazione ha presentato le interviste realizzate con gli studenti che hanno partecipato al programma formativo Prefigurare il Futuro, illustrando i benefici del Dispositivo della Pratica del Silenzio, basata sul Modello Sferico della Coscienza.

I risultati rilevano che gli adolescenti hanno vissuto il silenzio come un efficace strumento per raggiungere uno stato di calma e sicurezza per affrontare le sfide e le incertezze della loro età. I ragazzi testimoniano la sua efficacia anche per gestire le pressioni sociali e favorire la crescita personale. Gli autori dello studio condiviso, realizzato in collaborazione tra Fondazione Patrizio Paoletti e l'Università di Padova, sono Tania Di Giuseppe, Carmela Lillo, Alessandro Maculan e Grazia Serantoni.

### L'INTERDISCIPLINARIETÀ DELLA RICERCA SCIENTIFICA SUL SILENZIO

La partecipazione di Fondazione Patrizio Paoletti alle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva sottolinea l'importanza dell'interdisciplinarietà nella ricerca neuro-psicopedagogica. È essenziale affrontare il silenzio da un punto di vista neuroscientifico, pedagogico e psicologico, nella più ampia cornice della salute globale. In questo orizzonte si sviluppa la ricerca scientifica sulla Neurofisiologia del Silenzio, all'Istituto RINED di Fondazione Patrizio Paoletti. Qui si studia il silenzio come uno strumento che, dall'applicazione millenaria nelle discipline contemplative, incontra le contemporanee frontiere educative. L'integrazione dei saperi, l'intreccio di tradizione e innovazione consentono il massimo sviluppo della consapevolezza e delle possibili applicazioni per l'umanità.

### DALLA RICERCA SCIENTIFICA AI PROGETTI ATTUATIVI

Fondazione Patrizio Paoletti garantisce un'immediata applicazione delle più innovative ricerche scientifiche in ambito neuro-psicopedagogico didattico in progetti attuativi. Così facendo, si può meglio rispondere all'emergenza educativa, diffondendo cambiamenti concreti, reali e duraturi. Il progetto Prefigurare il Futuro è interamente dedicato alle scuole e al benessere degli adolescenti e della comunità educante. Si tratta di un programma formativo che dal 2022 ad oggi ha raggiunto oltre 4000 studenti, genitori ed insegnanti in 25 scuole di 12 regioni italiane, che diffonde anche la pratica del silenzio quale strumento educativo e di consapevolezza. Le attività formative e laboratoriali allenano a trasformare le fragilità in forza e determinazione, coltivando il benessere e la salute psicofisica dell'individuo e della comunità.



Vai al nostro web-magazine

[tinyurl.com/psicologia-silenzio](https://tinyurl.com/psicologia-silenzio)



## L'importanza del benessere mentale, per una Salute Globale

### Fondazione Patrizio Paoletti alla Camera dei Deputati

Il 10 ottobre 2024, in occasione della Giornata mondiale della Salute Mentale, si è tenuto un importante incontro nella prestigiosa Sala della Regina della Camera dei Deputati, intitolato "L'importanza del benessere mentale, per una Salute Globale", promosso da Fondazione Patrizio Paoletti. L'iniziativa, sostenuta dal vicepresidente della Camera, Giorgio Mulé, ha visto la partecipazione di istituzioni, esperti e ricercatori di vari settori, dalla psicologia alla pedagogia, dallo sport all'innovazione tecnologica. L'obiettivo è stato quello di affrontare in ottica integrata e interdisciplinare il tema della salute mentale, che i dati statistici descrivono ormai come una vera e propria emergenza.

#### DATI E REPORT SULLA SALUTE MENTALE

Durante l'incontro, Fondazione Patrizio Paoletti ha presentato il report *Focus Adolescenza*, frutto della sua ricerca su Prefigurare il Futuro, progetto rivolto al benessere mentale dei giovani nelle scuole, condotto in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova, che ha coinvolto oltre 4mila adolescenti in 12 regioni italiane. Ipsos ha illustrato invece i dati inediti della quinta edizione dell'*Ipsos World Mental Health Day*, uno studio condotto in 31 Paesi del mondo, inclusa l'Italia, che offre un quadro della percezione della popolazione in merito alla salute mentale e alla gestione sanitaria della stessa.

#### UN'EPIDEMIA SILENZIOSA

I dati sulla salute mentale, raccolti in Italia e nel mondo, rimarcano l'urgenza di agire. Secondo le stime europee, già prima della pandemia i problemi di salute mentale colpivano 1 persona su 6, ovvero 84 milioni di cittadini. Negli ultimi anni, la condizione è ulteriormente peggiorata: il 46% degli europei riferisce di aver avuto problemi psicologici o emotivi nell'ultimo anno. La situazione è particolarmente

grave tra i giovani: si stima che circa 9 milioni di adolescenti (tra i 10 e i 19 anni) convivano con problemi di salute mentale, soprattutto depressione e ansia. Si tratta di una vera e propria "epidemia silenziosa", che richiede risposte tempestive, soprattutto in termini di prevenzione, in tutte le fasce d'età: dall'infanzia all'adolescenza, dalla maturità all'anzianità.

#### È NECESSARIO UN CAMBIO DI PROSPETTIVA

*C'è bisogno di un cambio di prospettiva* – affermano Patrizio Paoletti e Gianni Bernardi, rispettivamente fondatore e presidente di Fondazione Patrizio Paoletti, che hanno introdotto la prima parte del convegno – *dobbiamo pensare in maniera integrata e adottare uno sguardo d'insieme. L'obiettivo da perseguire è quello di una Salute Globale degli individui, e quindi delle comunità, che tenga conto del corpo ma anche della mente e delle relazioni sociali. La nostra Fondazione partecipa e promuove questo cambiamento, necessario e auspicabile, attraverso la ricerca scientifica, la formazione degli insegnanti, l'educazione, la progettualità nelle emergenze e la diffusione su larga scala di strumenti e tecniche per la salute.*

#### LA PARTECIPAZIONE DI ISTITUZIONI, ENTI E ORDINI

L'incontro ha visto la partecipazione di rappresentanti delle Istituzioni e diversi esperti del settore. Oltre all'On. Mulé, è intervenuto il ministro della Salute Orazio Schillaci con un videomessaggio e il Sottosegretario del Ministero dell'Istruzione e del Merito, Paola Frassinetti. Stefania Fregosi, responsabile studi salute e sanità di Ipsos Italia, ha presentato i dati dell'*Ipsos World Mental Health Day*. David Lazzari, presidente dell'Ordine nazionale degli Psicologi, ha approfondito il tema della salute mentale fra i giovani. Il vicepresidente dell'Associazione Nazionale Di. Te., Giovanni Siena, ha affrontato il tema dei bambini e adolescenti digitali. Mariangela Grassi, presidente dell'Ordine nazionale dei Pedagogisti, ha parlato di povertà educativa. Il direttore del Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia dell'Università La Sapienza, Eleonora Palma, si è concentrato invece sull'invecchiamento neurodegenerativo.

Nel pomeriggio, si è tenuta una tavola rotonda dal titolo "Salute mentale e giovani: buone pratiche e strategie", con spunti e stimoli di confronto e condivisione per una prevenzione concreta, esplorando progetti ludico-educativi, l'uso dell'Intelligenza Artificiale e lo sport. Sono intervenuti Marco Benini, responsabile dei progetti socio-educativi di Fondazione Patrizio Paoletti, Ruben Razzante, professore di Diritto dell'Informazione all'Università Cattolica di Milano e all'Università Lumsa di Roma, e Maria Rosaria Squeo, responsabile sanitario dell'Area Olimpica del CONI. Ha moderato l'evento il giornalista scientifico del TG2 Rai Giorgio Pacifici.

Riguarda l'evento sul nostro sito

[tinyurl.com/benessere-mentale](https://tinyurl.com/benessere-mentale)



**Da oltre 20 anni attiva nella ricerca e promozione della salute globale per il benessere dell'individuo e dell'insieme.**

Per saperne di più

**Chiamaci**

**Tel. 06 8082599**  
Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 18:00

**Scrivici**

[serviziodonatori@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:serviziodonatori@fondazionepatriziopaoletti.org)



**GLI ADOLESCENTI VANNO AIUTATI.  
PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI.**



**Dona ora su [fondazionepatriziopaoletti.org](https://fondazionepatriziopaoletti.org)  
per garantire continuità ai nostri progetti**



#### Appassionatamente

Periodico semestrale

#### Editore:

Fondazione Patrizio Paoletti  
per lo sviluppo e la comunicazione

#### Direttore Responsabile:

Silvio Malvolti

#### Progetto Grafico:

Damiano Moscatelli

#### Redazione:

Francesca Salcioli

#### Stampa:

Graphicscalve Spa, sede operativa,  
via Dei Livelli di Sopra, 6/a 24060 Costa di Mezzate BG

#### Sede:

Via Nazionale 230 - 00184 Roma - Tel. 06 8082599  
[fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org)  
[www.fondazionepatriziopaoletti.org](http://www.fondazionepatriziopaoletti.org)

Aut. Tribunale RM del 2 novembre 2021 al n. 179 del Registro Stampa

Foto: Archivio Fondazione Patrizio Paoletti, Pixabay.com  
Shutterstock.com, Unsplash.com.



Il benessere delle persone riguarda anche la tutela dell'ambiente. Utilizzando carta riciclata e certificata FSC, promuoviamo la gestione responsabile e sostenibile delle foreste