



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE



RESEARCH INSTITUTE
PAOLETTI FOUNDATION

Tools for Peace

Strumenti per seminare pace
dentro e intorno a noi

*A cura di Patrizio Paoletti
e dell'Istituto di Ricerca (RINED)
Research Institute for Neuroscience,
Education and Didactics
della Fondazione Patrizio Paoletti*

Indice

| | |
|--|----|
| 1. Educarsi alla Pace. Editoriale di Patrizio Paoletti | 3 |
| 2. Ricercare il silenzio: fare spazio alla pace..... | 5 |
| 3. Cambiare la narrazione della sofferenza | 7 |
| 4. Non c'è niente di male a cambiare idea..... | 9 |
| 5. Conclusione: offrire agli altri il miglior noi stessi | 11 |

Educarsi alla pace

Editoriale di **Patrizio Paoletti**, Presidente della Fondazione

"Shaping Peace Together"

Tema della Giornata Internazionale della Pace ONU 2020



La Giornata Internazionale della Pace è stata istituita dall'ONU nel 1981 con la risoluzione 36/67, e dal 2001 è divenuta una giornata di appello mondiale alla non-violenza ed a cessare il fuoco nelle zone di conflitto. **Il tema della Giornata Internazionale della Pace del 2020 è "Dare forma alla pace insieme"** e le Nazioni Unite invitano a celebrare la giornata diffondendo compassione, gentilezza e speranza di fronte alle sfide comuni della pandemia. L'invito è di restare insieme contro i tentativi di usare il virus per promuovere la discriminazione e l'odio. Un impegno che oggi ci accomuna come non mai a livello globale.

Secondo l'Armed Conflicts Location & Event Data Project, ACLED¹, dal settembre 2019 al settembre 2020 114.723 persone sono morte in migliaia di scontri in tutto il mondo, senza contare tutti gli altri effetti disastrosi dei conflitti a medio e lungo termine. Come confrontarsi con tutto l'orrore di questa situazione? Fondazione Patrizio Paoletti crede fortemente che la chiave di volta risieda nell'educazione e che questo sia un impegno individuale e di insieme. Il grande filosofo Baruch Spinoza diceva: *"La pace non è l'assenza della guerra, è una virtù, uno stato d'animo, una disposizione alla benevolenza, alla fiducia, alla giustizia"*. **La Pace è qualche cosa a cui bisogna educarsi.** Per questo Fondazione Paoletti è impegnata da molti anni in situazioni anche estreme, di frontiera, dove la violenza è all'ordine del giorno, per creare concretamente le condizioni necessarie ad un nuovo processo educativo.

¹ <https://acleddata.com>

Costruire scuole, fornire cure e cibo, formare gli insegnanti sono azioni indispensabili che vi invitiamo a compiere insieme a noi.

L'invito che vogliamo fare in questa giornata è un invito all'impegno personale quotidiano per educare innanzitutto noi stessi alla pace e **diffondere intorno a noi compassione, gentilezza e speranza**, come l'ONU ci sollecita a fare. Per questo vi proponiamo in questa breve pubblicazione alcuni spunti didattici dalle più recenti pubblicazioni del RINED, il nostro Istituto di Ricerca in Neuroscienze, Pedagogia e Didattica. Tutti insieme stiamo affrontando, in questo 2020 più che mai, tempi nuovi e incerti, che ci richiedono una nuova preparazione per avere a disposizione quegli **strumenti interiori** che ci consentano di confrontarci meglio con la complessità fuori di noi, grazie ad una migliore relazione con la complessità che ci abita. Infatti, come ci insegnano studi come quello di Abraham Maslow e la sua "piramide dei bisogni"; se non affrontiamo i bisogni primari del nostro corpo e della nostra mente, non possiamo occuparci pienamente dell'insieme. Negli scorsi mesi l'Unione Europea ha promosso la pratica della meditazione come strumento per migliorare la salute mentale e far fronte alle insidie della situazione globale. Vi proponiamo qui un percorso attraverso tre recenti **pubblicazioni scientifiche che esplorano gli effetti di diversi tipi di meditazione** e cosa questi ci insegnano per affrontare al meglio il quotidiano. Inizieremo dall'idea di "ambiente" esteriore ed interiore, per scoprire come possiamo creare e frequentare in noi stessi **spazi di silenzio** dove non essere invasi dalle sollecitazioni che quotidianamente ci bombardano da ogni direzione. Passeremo poi a scoprire lo **straordinario potere dei sensi** e dell'interpretazione delle sensazioni che sperimentiamo, per gestire al meglio noi stessi e condurci in un luogo interiore di Pace, anche quando questo può apparire più difficile. Infine, concluderemo con alcuni dei più affascinanti risultati dell'indagine sulla nostra **relazione con le nostre memorie**, e come questa relazione può essere trasformata per **prefigurare al meglio il futuro che desideriamo**. Questi strumenti possono aiutarci a coltivare uno stato di libertà. La Pace, infatti, non è l'assenza della guerra, ma uno stato interiore dell'essere.

Appassionatamente, Patrizio Paoletti

Ricerca il silenzio: fare spazio alla pace

Una delle scoperte più significative prodotta negli ultimi anni dalle neuroscienze è che **l'ambiente ha un'enorme influenza sul nostro funzionamento cerebrale**. Numerose ricerche hanno dimostrato come gli stimoli prodotti dall'ambiente trasformino concretamente il nostro cervello che – ricordiamolo – è dotato di notevole plasticità. Così, a proposito della mancanza di silenzio nei contesti urbani, già da diversi anni è stato osservato come il forte inquinamento acustico produca danni alle capacità di apprendimento e disturbi del sonno, i quali, a loro volta, portano ad una riduzione degli *insight*, cioè quei momenti di intuizione così importanti per il nostro benessere personale e sociale (Sanz et al., 1993; Wagner et al., 2004; WHO, 2011). Non c'è, però, solo un ambiente esterno con i suoi stimoli, ma anche un ambiente interno e i due si relazionano costantemente. Ambienti interni ed esterni non agiscono in modo indipendente sull'individuo, lavorano piuttosto insieme per dare forma a pensieri, sentimenti e comportamenti (De Fano et al., 2019). L'ambiente interno comprende i determinanti intrinseci, cioè i meccanismi psicologici, neurologici e fisiologici della persona, mentre l'ambiente esterno comprende i determinanti estrinseci, quali quelli legati alla dimensione percettiva (Glicksohn, 1991a; Ben-Soussan et al., 2019). La differenza più importante tra ambienti interiori ed esteriori sta nel **grado di intenzionalità** con cui possiamo determinarli. Mentre l'ambiente esteriore non sempre può essere determinato a nostra volontà, **possiamo educarci ad una**



maggiore padronanza dell'ambiente interiore. Possiamo cominciare a pensare a noi stessi come ad uno spazio che viene attraversato o anche ingombro dai tanti contenuti della nostra mente, e che ha bisogno di una certa cura per essere mantenuto in ordine e disponibile. Avendo maggior cura dell'ambiente interiore, saremo più capaci di averne dell'ambiente anche fuori di noi e questa oggi è un'esigenza irrinunciabile per tutta l'umanità.

Come fare?

Certamente **la meditazione**, con i suoi numerosi benefici, dimostrati ormai da centinaia di ricerche, è un ottimo strumento, ma come utilizzarlo? Esistono moltissime tecniche ed è bene all'inizio affidarsi ad una guida competente per approcciare quella che è una vera e propria disciplina millenaria. Ciò che è indispensabile è giungere a **frequentare un certo silenzio interiore**, che non è necessariamente l'assenza di pensieri o altri moti, ma la possibilità di osservarli senza che questi invadano tutto il nostro spazio mentale. Per ottenere questo risultato un certo rilassamento fisico è indispensabile, poi sarà necessario dedicarsi a quella che il grande ricercatore Francisco Varela chiamava **"scienza in prima persona"**, ovvero studiare sé stessi con la curiosità di uno scienziato che scopre qualcosa di nuovo. Questa **educazione della mente** ci porterà presto ad avere più spazio mentale e, così, gestire meglio i nostri moti. Dedicare ogni giorno, magari a inizio o fine giornata, qualche minuto al silenzio può fare la differenza nel nostro quotidiano.

Chiaramente, **anche gli ambienti esteriori sono importantissimi.** Tutti noi viviamo a contatto con altre persone, in famiglia, sul lavoro, in palestra, ecc. È molto importante curare questi ambienti al meglio. Non vuol dire che debbano essere necessariamente silenziosi, come abbiamo detto il silenzio di cui parliamo non è assenza di suono, ma consapevolezza dello spazio interiore. Così, il fattore determinante è l'intenzione che mettiamo nella cura dell'ambiente; possiamo scegliere alcuni elementi, come organizzare gli spazi, inserire dei riferimenti come un'immagine o una pianta, o qualsiasi altra cosa ci ricordi i nostri migliori propositi.

Per approfondire: le ultime pubblicazioni di RINED – Research Institute for Neuroscience Education and Didactics

- Paoletti P. and Ben-Soussan T.D. (2020) Reflections on Inner and Outer Silence and Consciousness Without Contents According to the Sphere Model of Consciousness. *Front. Psychol.* 11:1807. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01807;

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01807/full>

Cambiare la narrazione della sofferenza



Il dolore è una realtà ineluttabile nella vita degli esseri umani, è un aspetto inevitabile della nostra esperienza come parte della specie. Ciò che possiamo modificare è la nostra relazione con esso. Infatti, molte volte le esperienze dolorose portano alla distorsione del giudizio obiettivo, e così alla formazione di sentimenti di avversione e convinzioni negative fortemente condizionati da circostanze passeggere. Numerosi studi hanno evidenziato che **il dolore è un'esperienza cosciente**, che può essere considerata un'interpretazione dell'input fisiologico nocicettivo e potenzialmente **influenzata da molti fattori, come i ricordi, le emozioni e le cognizioni** (Mordeniz, 2016). Così, trovare il modo di passare volontariamente dalla narrazione disadattiva e automatica, che è solitamente predominante in queste condizioni, ad una **narrazione intenzionale proattiva**, può aiutare a migliorare non solo l'esperienza mentale, ma anche gli stessi sintomi fisici in situazioni di sofferenza.

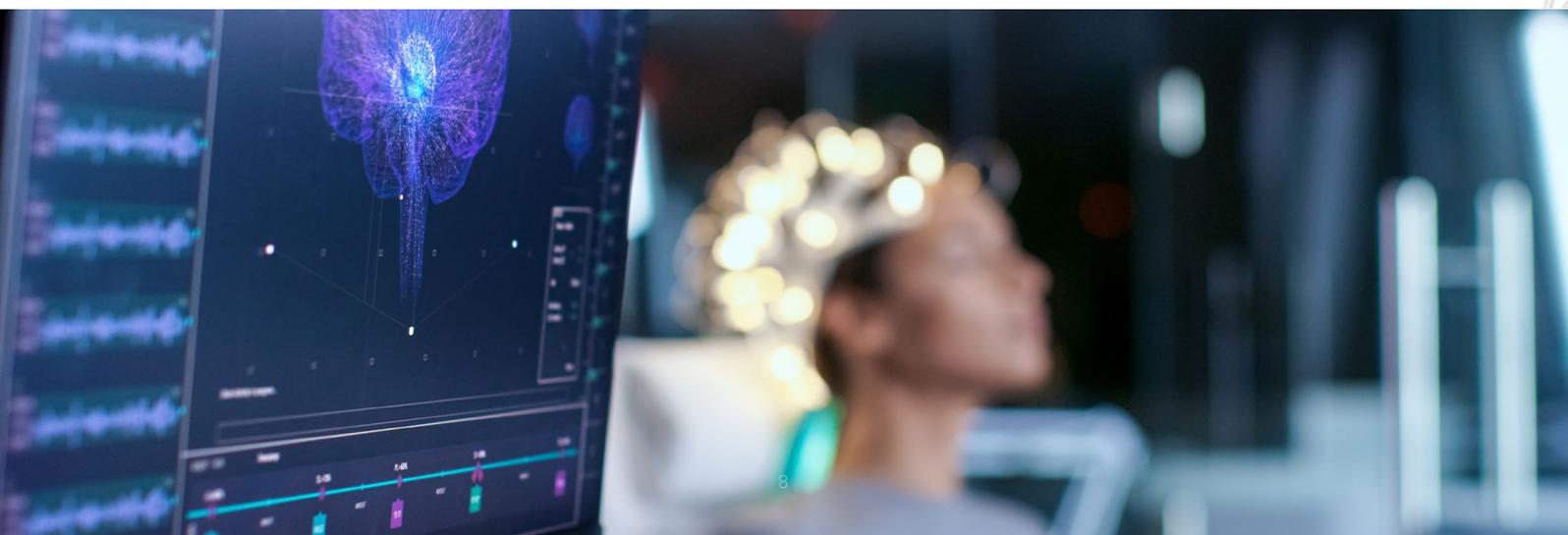
Le ricerche condotte da RINED con la tecnica del Quadrato Motor Training hanno evidenziato che esiste una diretta correlazione a livello cerebrale tra movimento nello spazio e navigazione mentale, entrambi mediati dalle frequenze cerebrali Theta. Possediamo a tutti gli effetti uno spazio interiore nel quale possiamo imparare a spostarci per **cambiare la nostra relazione con le esperienze**. Se ci troviamo in una situazione in cui percepiamo la nostra mente completamente invasa da una certa sensazione, possiamo muoverci interiormente verso spazi più ampi, ed educare i nostri figli a fare altrettanto. Concentrarci unicamente sulla sensazione del momento non farà che aumentarne l'intensità e potrà creare memorie fortemente influenzanti. Non parliamo, chiaramente, di far finta che non ci sia sofferenza, ma di **esplorare la capacità della nostra mente di modularla**.

Come fare?

La sofferenza viene amplificata dal **rimuginare** su di essa, un'attività connessa con il Default Mode Network, la rete di default del cervello correlata con i pensieri più automatici. **Possiamo educare i nostri bambini e noi stessi a "spostarci" interiormente**, non sminuendo o ignorando del tutto ciò che si prova, ma semplicemente spostando il focus dell'attenzione. Impareremo, così, ad interrompere l'identificazione con la sensazione di quel momento e questo avrà concreti effetti benefici anche a livello fisiologico.

Per approfondire: le ultime pubblicazioni di RINED – Research Institute for Neuroscience Education and Didactics

- Inner Navigation and Theta Activity: From Movement to Cognition and Hypnosis According to the Sphere Model of Consciousness, Patrizio Paoletti, Tal Dotan Ben-Soussan and Joseph Glicksohn, DOI: 10.5772/intechopen.92755



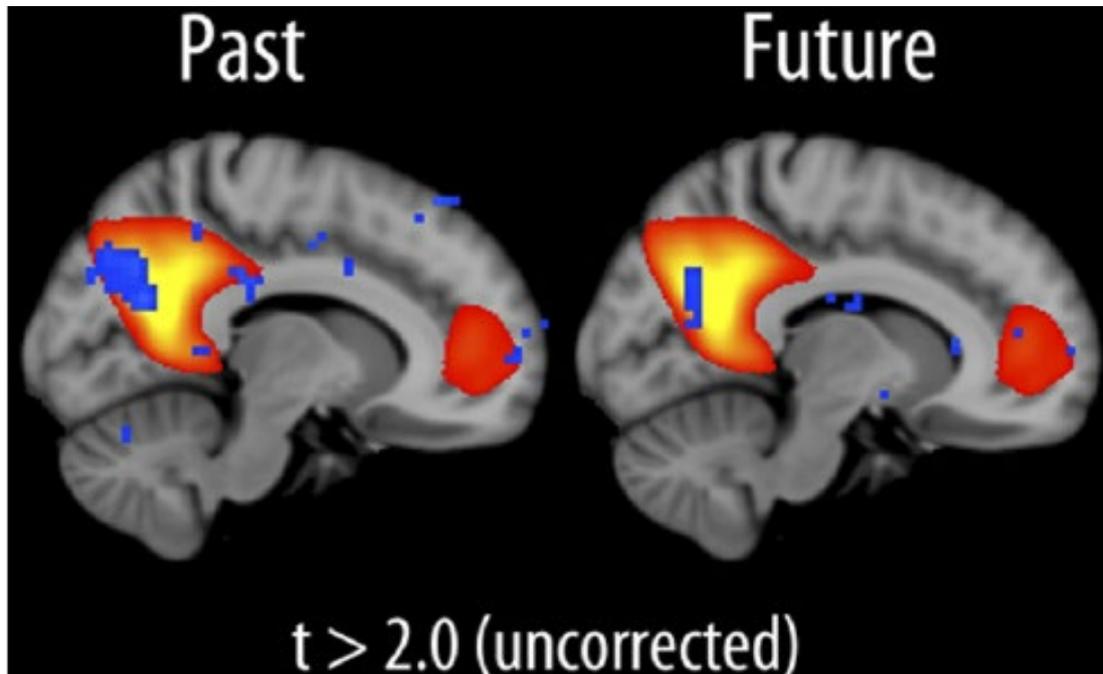
Non c'è niente di male nel cambiare idea

Tra le ricerche in corso presso RINED, alcune riguardano una particolare tecnica meditativa chiamata **“Il Luogo della Preesistenza”**. L'indagine ha già coinvolto oltre 500 partecipanti che hanno fatto esperienza della relazione diretta tra interpretazione e memoria. La tecnica – attraverso una serie di suggestioni specifiche studiate da Patrizio Paoletti – propone ai partecipanti di “riavvolgere” mentalmente la loro storia e immaginare per un momento di trovarsi in un luogo interiore che esiste prima di tutto ciò che è accaduto nella loro vita. Seguendo questo percorso, i partecipanti hanno scoperto che, trovando un nuovo punto di vista sulla propria storia, avevano una maggior **libertà di guardare le cose da più angolazioni**: *“I miei pensieri erano liberi da giudizi, ricordi e schemi mentali, il rumore è scomparso e il silenzio è apparso”*; *“Ho sperimentato la ridefinizione e la focalizzazione delle emozioni, portandole a una condizione neutrale e utile”*; *“Ho sentito il passaggio da emozioni positive a emozioni neutre, mentre il respiro diventava più calmo e la pace interiore aumentava”*; *“Ho sentito emozioni positive di pace, possibilità, fiducia e compassione”*; *“La tecnica mi ha portato in un luogo neutro, senza tempo né spazio, dove trovo la possibilità di iniziare una nuova storia”*. Queste alcune delle testimonianze.

I partecipanti hanno così fatto esperienza concreta del fatto che **i nostri ricordi sono soprattutto narrazioni**. La memoria registra gli eventi associandoli ad un certo punto di vista che si aveva al momento dei fatti, ma chiaramente quello non è l'unico punto di vista possibile e il nostro cervello può sempre fornirci ulteriori dati per arricchire la nostra comprensione e realizzare una lettura multi-sfaccettata degli eventi.

Allenarci ad elasticizzare la mente è molto importante per migliorare la nostra capacità di relazionarci a noi stessi e agli altri. A tutti è capitato di scoprire – a volte dopo anni – che quell'episodio che coinvolgeva una persona cara, era stato vissuto da lui o lei in maniera del tutto diversa. A volte coltiviamo avversioni che si basano esclusivamente sulla parzialità delle memorie, e nella vita familiare o lavorativa, quando i ritmi diventano frenetici e sembra non si abbia il tempo per i dettagli, possono generarsi equivoci anche molto duraturi. Altro aspetto fondamentale da considerare è che le aree cerebrali che si occupano di ricordare gli eventi passati e immaginare quelli futuri sono in gran parte

gli stessi. Ciò implica che **la nostra relazione con le nostre memorie influisce in maniera diretta su come immaginiamo il nostro futuro**, con tutte le conseguenze emotive che questo può comportare in un senso o l'altro.



Come fare?

Sovrapposizione tra ricordo, immaginazione e default mode network. La relazione tra la forza dei componenti del default mode network e il passato viene mostrata a sinistra; la forza dei componenti in relazione al futuro (immaginazione) a destra. (Adattato da Ostby Y., Walhovd K., Tamnes C., Grydeland H., Westlye L., Fjell A. (2012). Mental time travel and default-mode network functional connectivity in the developing brain. Proc Natl Acad Sci USA, 109. 16800-4. 10.1073/pnas.1210627109)

Possiamo allenarci quotidianamente, ed allenare i nostri figli, a **rivedere brevemente alla sera gli avvenimenti della giornata per sottolineare gli avvenimenti positivi e riguardare quelli che ci appaiono negativi**, per scoprire magari come fare meglio, o che non erano proprio come li credevamo. Allora, da un luogo interiore di possibilità, potremo **prefigurare il futuro che desideriamo**, cioè fornire al nostro cervello un'immagine, una descrizione di ciò a cui aspiriamo per l'indomani, cosicché lo straordinario elaboratore dentro nella nostra scatola cranica possa organizzare i dati al meglio per supportarci.

Per approfondire: le ultime pubblicazioni di RINED – Research Institute for Neuroscience Education and Didactics

- Dynamics of the Sphere Model of Consciousness: Silence, space, and self
[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.548813/full?utm_source=Email to authors &utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers in Psychology&id=548813](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.548813/full?utm_source=Email%20to%20authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Psychology&id=548813)



Conclusioni: offrire agli altri il migliore noi stessi

La vita dell'umanità cambia ad una velocità sempre maggiore, enormi sfide che sembravano prossime si sono dimostrate ancor più vicine del previsto e ci hanno travolto con forza inaspettata. Non è esagerato dire che la stessa esistenza della nostra specie è in discussione e **dobbiamo quotidianamente compiere scelte determinanti**. Purtroppo, spesso non siamo bene attrezzati per le sfide del presente. La nostra educazione è stata elaborata in un tempo diverso e non ci ha fornito molti degli strumenti oggi indispensabili. Per questo, adesso più che mai, **è necessario educarci ed educare e il faro guida di questo processo deve essere l'auto-consapevolezza**. Per guardare con speranza al futuro dobbiamo concentrarci sull'idea di **imparare ad imparare**, ovvero comprendere il nostro funzionamento, rimettendo l'essere umano al centro. E mettere l'essere umano al centro vuol dire innanzitutto concentrarsi sulla dimensione interiore, per creare un nuovo equilibrio tra questa e il nostro rapporto con il pianeta. La nostra miopia ha fatto moltiplicare e diversificare i conflitti in molti ambiti e su più livelli e questo si riflette sulla vita di ciascuno di noi. Dobbiamo divenire capaci di non farci fagocitare da questi conflitti, che non possono sparire da un momento all'altro. Per non essere fagocitati, possiamo **creare dentro di noi degli spazi di Pace**, per poter così realizzare anche fuori di noi una Pace veramente duratura. La ricerca neuroscientifica e psicopedagogica della Fondazione Patrizio Paoletti vuole contribuire a fornire

quegli **strumenti scientificamente validati, che facciano la differenza nella vita di ognuno**, dai più piccoli a i più grandi, in un processo costante di *life-long, lifewidth e lifedeeep learning*, in cui l'apprendimento rappresenti la via della crescita e della trasformazione per ciascuno. In questo modo potremo concretamente **offrire a noi stessi e agli altri la miglior versione di noi stessi** e dare un significativo contributo all'insieme.



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

Via Nazionale, 230 - 00184 Roma
Tel. 06 80 82 599 - Fax 06 92 912 688
fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org

www.fondazionepatriziopaoletti.org

