



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

---

# Le 10 chiavi della resilienza

---

I testi sono a cura di  
Patrizio Paoletti, Tania Di Giuseppe, Carmela Lillo, Sandro Anella, Alessia Santinelli

Revisione scientifica  
Tania Di Giuseppe, Grazia Serantoni

Le video-lezioni sono condotte da  
Patrizio Paoletti, Elena Perolfi, Sandro Anella, Tania Di Giuseppe

Ideazione progettuale e coordinamento alla realizzazione  
Tania Di Giuseppe

## **Introduzione alle 10 chiavi della Resilienza**

La vita di ogni uomo è un percorso unico e irripetibile, nel quale momenti di gioia e soddisfazione si alternano a momenti di sofferenza e difficoltà. In questo nostro incredibile viaggio incontriamo alti e bassi. È possibile essere indipendenti dagli eventi che ci accadono? Come si coltiva una fondata fiducia in noi stessi capace di farci sentire grati in ogni circostanza? Come si fa a non avere più paura degli ostacoli e a generare una felicità imperturbabile che ci accompagni lungo il nostro cammino? Filosofi e poeti si sono interrogati su questo. Oggi anche la scienza è interessata a quei processi alla base della capacità di resistere al dolore e di guardare con fiducia al futuro, nonostante le avversità. In modo sorprendente, i più recenti avanzamenti negli ambiti delle neuroscienze, della psicologia, della medicina, della pedagogia e delle scienze sociali ci permettono di conoscere e utilizzare i tesori della mente per cambiare in modo sostanziale la qualità della nostra vita, anche in momenti di difficoltà. La resilienza è uno di questi tesori. Essa è definibile come un'abilità speciale che permette alle persone di resistere e superare le avversità attraverso, tra le altre, una implementata capacità di regolare le emozioni e una maggiore attenzione alle azioni utili per la promozione del benessere personale (Newman & Blackburn, 2002; Tabibnia, 2020).

Grazie alla resilienza, le crisi e le difficoltà possono trasformarsi in opportunità di crescita e rinascita personale. Spesso siamo convinti che sia una speciale qualità di pochi, che sia un'attitudine innata, ma questa convinzione non è corretta. Un'ampia letteratura scientifica mette in luce le evidenze empiriche di come training specifici permettano di modificare specifiche caratteristiche del nostro cervello, rendendolo più resiliente. I processi cerebrali che supportano la messa in atto di azioni volte sia al superamento delle avversità e di eventi stressanti sia al miglioramento dei processi di regolazione delle emozioni e dei processi creativi possono essere, difatti, potenziati attraverso l'allenamento (Creswell et al., 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Korb, 2015; Creswell, 2017; Paoletti, Glicksohn & Ben-Soussan, 2017; Tabibnia & Radecki, 2018; Caserta, Ben-Soussan, Vetriani, Venditti & Verdone, 2019; Tabibnia, 2020) .

Gli esperti dell'istituto di ricerca della Fondazione Patrizio Paoletti, psicologi e formatori, illustrano attraverso 10 video-lezioni le 10 chiavi per coltivare la resilienza nella quotidianità e predisporre positivamente alle difficoltà. Il decalogo è frutto di un approccio multidisciplinare messo a punto dalla Fondazione Paoletti, impegnata da 20 anni a studiare, divulgare e utilizzare nei propri programmi formativi le più recenti scoperte sul funzionamento del nostro cervello. Dall'incontro della ricerca neuroscientifica, psicologica e pedagogica nasce Pedagogia per il terzo Millennio (Paoletti, 2008): essa offre un percorso strutturato a coloro che desiderano intraprendere un cammino di auto-educazione per diventare più consapevoli.

Le 10 chiavi della resilienza si concentrano su 3 dimensioni fondamentali del nostro essere, che corrispondono alla nostra struttura cerebrale: una dimensione fisica e motoria, le cui funzioni derivano dal cervello istintivo-motorio, imitativo; una dimensione emotivo-relazionale gestita dal cervello limbico; ed infine una dimensione razionale gestita dal cervello corticale, che coinvolge anche il coordinamento di tutte le funzioni precedenti. Questa recente parte del nostro cervello costituisce anche la parte più interessante, poiché è la sede dell'intenzionalità, della scelta e della progettazione futura, della possibilità di coordinare le varie funzioni in virtù di un obiettivo.

Gli esercizi pratici suggeriti desiderano essere delle chiavi che aprono queste preziose aree del meraviglioso castello che è la nostra mente. Le 10 chiavi hanno lo scopo di fornirti l'accesso a quei percorsi che stimolano in modo completo la complessità del nostro cervello e delle sue funzioni, rendendoci re e regine di questo castello: consapevoli delle nostre risorse e della nostra capacità di trasformare gli ostacoli in opportunità, trasformando in oro tutto ciò che arriva nel nostro cammino.

Il processo di normalizzazione si realizza attraverso la consapevolezza (Paoletti & Selvaggio, 2013): questa può essere definita come la capacità riflessiva attraverso la quale l'uomo, interagendo intenzionalmente con l'ambiente e con il proprio mondo interiore (costituito da pensieri, emozioni, azioni e valori), diviene capace di avviare un processo di rielaborazione costante dei propri impulsi, generando in sé una capacità progressiva di comprenderli e orientarli.

**Grazie alle 10 chiavi della Resilienza potrai progressivamente sviluppare:**

- sensibilità nell'esplorazione dei tuoi pensieri, emozioni, azioni e individuazione di quelle risorse attive in grado di accrescere il senso di capacità, anche in condizioni difficili;
- capacità di dare nome e narrare in termini proattivi il tuo percorso di vita, posizionando le esperienze in un orizzonte di senso;
- accresciuta autostima e senso di controllo;
- fiducia e risveglio della capacità progettuale.

Il desiderio di divulgare le 10 chiavi della Resilienza nasce all'interno del progetto "Prefigurare il Futuro: metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità". Dal 2017 Prefigurare il Futuro è accanto alle persone sul territorio nazionale, condividendo quei saperi pratici sul nostro funzionamento che ci permettono di essere più forti, più capaci e consapevoli di fronte alle avversità.

Le 10 chiavi della Resilienza sono un meraviglioso viaggio all'interno del nostro cervello e del nostro mondo interiore. Esse sono un distillato delle migliori conoscenze sul funzionamento della mente e un percorso auto-educativo che può consentire a chiunque di trasformare la vulnerabilità in determinazione e fiducia nel futuro, migliorando le relazioni con noi stessi e con gli altri, diminuendo preoccupazione e ansia, affrontando gli imprevisti e le difficoltà con la certezza di poterli superare. Quando questo accade, allora la nostra ferita, il nostro dolore si trasforma e come l'ostrica trasforma un agente estraneo in una perla splendente che tutti noi ammiriamo, così noi, allo stesso modo, possiamo offrire agli altri e al mondo la nostra storia come il dono più bello e prezioso, perché sappiamo che la vulnerabilità è generatrice, se accolta e trasformata, di forza e bellezza interiore.

## Bibliografia

- Caserta, M., Ben-Soussan, T. D., Vetriani, V., Venditti, S., & Verdone, L. (2019). Influence of Quadrato Motor Training on salivary proNGF and proBDNF. *Frontiers in neuroscience*, 13:58.
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Shelley, E. T., David, K. S., Tara, L. G., & Tracy, M. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846-51.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68:1, 491-516.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change a time*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Newman, T., & Blackburn, S. (2002). *Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors. Interchange 78*. Edinburgh: UK: Scottish Executive Education Dept.
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Roma: Armando Editore.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2013). *Normalizzazione. Quaderni di Pedagogia per il Terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., Glicksohn, J., & Ben-Soussan, T. D. (2017). Inner design technology: improved affect by Quadrato Motor Training. In B. Ferry (Ed.), *The Amygdala: where Emotions Shape Perception, Learning and Memories*, 27-41. INTECHOpen.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59-88.
- Tabibnia, G. (2020). An Affective Neuroscience Model of Boosting Resilience in Adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 115, 321-350.

## Le 10 chiavi

### **CHIAVE 1**

**Riparti da ciò che puoi controllare e prendi piccole decisioni**

### **CHIAVE 2**

**Individua un obiettivo raggiungibile, entusiasmante, misurabile**

### **CHIAVE 3**

**Più volte al giorno prendi consapevolezza della postura che assumi e poniti volontariamente in una postura di forza e assertività per qualche minuto**

### **CHIAVE 4**

**Lasciati ispirare**

### **CHIAVE 5**

**Chiediti: cosa è davvero importante?**

### **CHIAVE 6**

**Sii grato**

### **CHIAVE 7**

**Vivi l'altro come risorsa,  
coltiva ed espandi la tua rete sociale**

### **CHIAVE 8**

**Coltiva la tua curiosità**

### **CHIAVE 9**

**Pratica qualche minuto di silenzio**

### **CHIAVE 10**

**Accogli e trasforma: prima di andare a dormire genera oggi il tuo domani**

## CHIAVE 1

# Riparti da ciò che puoi controllare e prendi piccole decisioni

### Introduzione

Quando vivi un momento difficile può accaderti di avere la sensazione di perdere i riferimenti, potresti sentirti fragile, sconnesso. Ci sono diversi tipi di espressione che utilizziamo per descrivere questa condizione: *“non sento più la terra sotto i piedi”* oppure *“non vedo luce”* oppure *“sono frastornato e confuso”*. In queste situazioni i pensieri si moltiplicano, il passato diventa fonte di tristezza o di rimpianto e il futuro causa di paura e di ansia. Quando tutto è percepito da te come incerto e fuori controllo, metti in atto questa strategia: poni la tua attenzione sulle piccole cose che puoi padroneggiare nel breve termine. Decidi e agisci. La decisione riduce la preoccupazione e l'ansia, specialmente quando intorno a te tutto sembra instabile. Attivando intenzionalmente questo processo possiamo modulare l'attività del nostro cervello, favorendo la drastica riduzione della sensazione di allerta e incertezza. Decidere quelle piccole cose che puoi gestire – come mettere in ordine la casa, programmare il percorso che vuoi fare da casa a lavoro – ti regala immediatamente stabilità e calma.

### Impara dalla scienza!

I processi decisionali e il pensiero esecutivo sono funzioni del nostro cervello più recente: la neocorteccia. Prendere decisioni cambia la nostra percezione del mondo: abbiamo la sensazione di trovare soluzioni ai problemi e questo ha un effetto calmante sul sistema limbico, sempre impegnato a darci l'allerta quando percepiamo situazioni che potrebbero metterci in pericolo. Decidere ingaggia la nostra corteccia prefrontale e quei circuiti che ci aiutano a sentirci meglio. Al contrario, l'indecisione ostacola la nostra percezione di felicità. Alex Korb, neuroscienziato e formatore, professore a contratto presso il “Dipartimento di Psichiatria e Scienze Comportamentali” dell'Università della California – Los Angeles, evidenzia che il potere di decidere ha un effetto straordinario sulla nostra mente. Una decisione intenzionale, anche se piccola, crea l'intenzione di muoversi in una direzione particolare. Quando tu decidi un percorso, ad esempio, riduci il

numero di variabili che la corteccia deve valutare, aumenti la fiducia in te nel prendere decisioni e diminuisce ansia e preoccupazione (Korb, 2015). Il semplice atto di fare qualcosa, piuttosto che rimanere passivi, può aiutare a smorzare l'angoscia. Ad esempio, persone affette da dolore cronico che usano strategie di coping attivo, come passare il tempo con altre persone e fare le faccende domestiche, riportano un minore distress psicologico (Snow-Turek, Norris & Tan, 1996). Una recente revisione metanalitica della letteratura ha evidenziato, infatti, che uno degli aspetti più importanti nella gestione dell'ansia e dello stress è il mantenere la percezione di controllo e non il controllo delle cose (Gallagher, Bentley & Barlow, 2014). Per attenuare la non tolleranza dell'incertezza, risulta nodale poter decidere in quali attività saremo impegnati e ricostruire una propria routine giornaliera, attraverso attività regolari e semplici, creando così la percezione di un ambiente come sicuro e stabile (Nelson & Shankman, 2011; Bentley et al., 2013). Avere una maggiore sensazione di controllo favorisce una riduzione dell'ansia e delle emozioni negative associate (Sanderson, Rapee & Barlow, 1989; Gallagher, Bentley & Barlow, 2014).

### **Orientamento pedagogico**

Allenarsi a prendere decisioni è la chiave per guidarci verso maggiore energia, lucidità e fiducia in noi stessi. La consapevolezza di poter fare scelte ci fa scoprire gradualmente il nostro potere (Paoletti, 2015). Una decisione accompagnata da un'azione ci coinvolge interamente ed è una via sicura per iniziare una spirale positiva generativa che coinvolge i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni. Una decisione senza un'azione è solo un pensiero e non avrà un impatto così potente su di te, come invece può averlo un pensiero accompagnato da un'azione. Il sapere accompagnato dal fare produrrà una sensazione di maggiore congruità e connessione con te stesso, indebolendo il sentimento di frammentazione e disconnessione che accompagna l'indecisione.

### **Esercizio**

Focalizzarsi sul presente riduce l'ansia e la preoccupazione. Diminuisce l'immaginazione e interrompe il flusso dei pensieri ripetitivi.

*Poni ora la tua attenzione sulle cose che avvengono in questo momento. Sul tuo respiro, sul battito del tuo cuore, sulla percezione dei piedi che sostengono il tuo corpo e sono*



*a contatto con il pavimento ... Fai ora esperienza del potere della capacità decisionale. L'energia e la forza che essa ti darà costituiranno la base da cui partire per renderti più sicuro e pronto a sfide più complesse.*

*Durante la giornata, mentre sei impegnato nella tua routine quotidiana, prova a fare questo ulteriore esercizio: Focalizza e decidi.*

- *Focalizza la tua attenzione su come desideri vestirti, poi decidi ed agisci.*
- *Focalizza la tua attenzione su cosa desideri mangiare a colazione, decidi cosa mangerai, poi agisci.*
- *Focalizza la tua attenzione su quale sarà il percorso quando uscirai di casa, decidi ed agisci.*
- *Focalizza la tua attenzione sullo stato d'animo e sull'ora in cui andrai a letto. Nel tempo stabilito agisci.*

## Bibliografia

- Bentley, K. H., Gallagher, M. W., Boswell, J. F., Gorman, J. M., Shear, M. K., Woods, S. W., et al. (2013). The interactive contributions of perceived control and anxiety sensitivity in panic disorder: A triple vulnerabilities perspective. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35, 57–64.
- Gallagher, M. W., Bentley, K. H., & Barlow, D. H. (2014). Perceived Control and Vulnerability to Anxiety Disorders: A Meta-analytic Review. *Cognitive Therapy & Research*, 38, 571-584.
- Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change a time*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Nelson, B. D., & Shankman, S. A. (2011). Does intolerance of uncertainty predict anticipatory startle responses to uncertain threat? *International Journal of Psychophysiology*, 81, 107–115.
- Paoletti, P. (2005). *La via della presenza*. Tenero, CH: Medidea.
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Armando editore
- Paoletti, P. (2015). *Understanding emotions*. Tenero, CH: Medidea.
- Sanderson, W. C., Rapee, R. M., & Barlow, D. H. (1989). The influence of an illusion of control on panic attacks induced via inhalation of 5.5% carbon dioxide-enriched air. *Archives of General Psychiatry*, 46(2):157-162.
- Snow-Turek, A. L., Norris, M. P., & Tan, G. (1996). Active and passive coping strategies in chronic pain patients. *Pain*, 64:3, 455-462.

## CHIAVE 2

# Individua un obiettivo raggiungibile, entusiasmante, misurabile

### Introduzione

Darsi degli obiettivi e raggiungerli è una vera e propria arte che promuove la felicità e il benessere. Tutti abbiamo fatto esperienza della delusione generata dal porsi un obiettivo che poi non abbiamo raggiunto. Se ne hai fatto esperienza anche tu, forse hai pensato in quel momento che non era la cosa giusta per te. Allo stesso tempo, tutti abbiamo anche fatto esperienza di come, in una circostanza di estrema difficoltà, ad un passo dal desistere, anziché mollare abbiamo insistito fino a raggiungere ciò che volevamo. Come è accaduto?

La differenza, come approfondiremo di seguito, sta nel fatto che nella prima situazione, probabilmente, l'obiettivo da noi scelto era vago e impreciso, forse al di sopra o al di sotto delle nostre capacità. Nella situazione di successo, invece, l'obiettivo individuato aveva delle caratteristiche precise che ci hanno permesso di perseverare per andare dritti alla meta. Avere uno scopo è il nostro motore, è la forza propulsiva capace di attivare tutto il nostro essere. Ci aiuta a sviluppare la resistenza che serve per superare le difficoltà. La capacità di elaborare lo stress, gli eventi traumatici e le complessità del quotidiano è possibile attraverso l'abilità di darsi un obiettivo che sia ritenuto da noi raggiungibile, entusiasmante e misurabile (Paoletti, 2005).

### Impara dalla scienza!

Quando gli obiettivi non sono chiaramente definiti diventa difficile per il cervello determinare quando e come realizzarli e muoversi verso di essi. Quando ciò accade ci sentiamo demotivati: infatti diminuisce la produzione di quei neurotrasmettitori – come la dopamina – che ci fanno sentire energici ed entusiasti. Dare a noi stessi obiettivi specifici, significativi e raggiungibili a medio e lungo termine consente alla corteccia prefrontale di organizzare meglio le nostre azioni, fino a deviare il corso della depressione (Korb, 2015). Studi neuroscientifici hanno indagato questo aspetto rilevando che la dopamina non viene rilasciata solo quando si raggiunge un obiettivo a lungo termine, ma anche ad ogni passo che si fa, man mano che ci si

avvicina al suo raggiungimento. Infatti, la capacità di azione motivata richiede un orientamento chiaro all'obiettivo. Gli obiettivi che ci poniamo, tra l'altro, tendono a essere gerarchicamente organizzati su più livelli: motivazionale, cognitivo, comportamentale. Quando un obiettivo rimane troppo al di sopra delle nostre possibilità, senza alcun programma dettagliato su come raggiungerlo, sarà probabile che andremo incontro ad un insuccesso e una delusione. Ciò significa: meno produzione di dopamina e mancanza di percezione di progressi percepiti (Satoh, Nakai, Sato, & Kimura, 2003; Aarts, van Holstein & Cools, 2011; Mohebi et al., 2019). Ricordiamo, infine, che è importante dire a noi stessi quali sono gli obiettivi per noi importanti e carichi di valore. Anche se sono pochi, ciò che più conta è che siano percepiti come significativi e valutati da noi realizzabili. La ricerca scientifica ha evidenziato che non credere di poter raggiungere i propri obiettivi aumenta i sentimenti di disperazione (Hadley & MacLeod, 2010). Dare significato al raggiungimento di una meta ci aiuta a scegliere l'obiettivo più vicino a ciò che desideriamo davvero. Infatti, è molto importante che questo processo ci possa restituire delle emozioni positive. Barbara Fredrickson, psicologa e professore presso il "Dipartimento di Psicologia e Neuroscienze" dell'Università della Carolina del Nord – Chapel Hill, ha evidenziato come queste ultime producano un incremento dell'attenzione in generale, legato a un aumento della resilienza – ovvero la capacità degli individui di rispondere flessibilmente ai cambiamenti dell'ambiente – e, inoltre, a un miglioramento dell'abilità di allontanare gli stati emotivi negativi (Fredrickson, 1998).

### **Orientamento pedagogico**

Porsi degli obiettivi e perseguirli è il modo migliore per arricchire le nostre giornate di significato, ed è un processo fondamentale per sperimentare emozioni positive, soddisfazione e coinvolgimento. Ricorda: per individuare un buon obiettivo, verifica sempre che esso risponda a queste tre caratteristiche fondamentali (Paoletti, 2005):

- **raggiungibile:** cioè realizzabile con le tue capacità e risorse attuali. Attraverso una valutazione accurata devi sentire che puoi ottenere quel risultato.
- **entusiasmante:** l'obiettivo deve regalarti una forza emotiva positiva; il solo pensiero di lavorare per raggiungerlo deve darti energia! Le emozioni positive legate alla sua realizzabilità ti daranno la spinta per superare le eventuali difficoltà.

- **misurabile:** l'obiettivo deve essere posizionato nel tempo e nello spazio, immaginando un tempo preciso e un luogo reale dove potrai realizzarlo.

### **Esercizio**

*Pensa ai tuoi valori e a cosa è importante per te. Annota un obiettivo che potresti raggiungere, collegato al tuo valore. Esplora le tre caratteristiche di un buon obiettivo: raggiungibile, entusiasmante, misurabile. Grazie a questo esercizio scoprirai velocemente se è l'obiettivo azzeccato per te - e quindi hai bisogno di dettagliarlo meglio - oppure è un obiettivo distante da ciò che davvero vuoi e puoi in questo momento della tua vita.*

#### **Rispondi alle seguenti domande:**

- *In che modo è raggiungibile questo obiettivo?*  
*Quali capacità e risorse a mia disposizione posso utilizzare per raggiungerlo?*  
*Quanto mi impegnerà?*
- *Quali emozioni provo al pensiero di realizzare questo obiettivo? Sono entusiasta?*  
*Se incontrerò degli ostacoli come li supererò? Come mi sento al pensiero di iniziare dai piccoli passi per realizzarlo?*
- *In che modo questo obiettivo è misurabile? Quali sono i tempi per raggiungerlo?*  
*Qual è la data sul calendario che mi indica il momento in cui lo avrò raggiunto? Quali sono i micro-obiettivi utili per la definizione del macro-obiettivo e quali sono le tappe per raggiungerli?*

Questo dettaglio aiuterà il tuo cervello a focalizzare con più chiarezza le tue risorse e ti guiderà a costruire quello scenario più adatto a te, capace di restituirti benessere ed energia.

## Bibliografia

- Aarts, E., van Holstein, M., & Cools, R. (2011). Striatal Dopamine and the Interface between Motivation and Cognition. *Frontiers in psychology*, 2, 163.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Hadley, S. A., MacLeod, A. K. (2010). Conditional goal setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition & Emotion*, 24(7): 1191-1198.
- Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change a time*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Mohebi, A., Pettibone, J. R., Hamid, A. A., Wong, J. T., Vinson, L. T., Patriarchi, T., Tian, L., Kennedy, R. T., & Berke, J. D. (2019). Dissociable dopamine dynamics for learning and motivation. *Nature*, 570, 65–70.
- Paoletti, P. (2005). *Ararat. La via della Presenza*. Tenero, CH: Medidea.
- Satoh, T., Nakai, S., Sato, T., & Kimura, M. (2003). Correlated coding of motivation and outcome of decision by dopamine neurons. *Journal of Neuroscience*, 23 (30) 9913-9923.

### **CHIAVE 3**

## **Più volte al giorno prendi consapevolezza della postura che assumi e poniti volontariamente in una postura di forza e assertività per qualche minuto**

### **Introduzione**

Il tuo corpo è uno strumento di comunicazione potentissimo. L'interconnessione del corpo con i pensieri e le emozioni è rappresentata da come questo si dispone nell'ambiente circostante. Molto spesso non ci rendiamo conto del nostro corpo, non siamo sensibili a come questo prenda posizione nello spazio. Probabilmente, ora sei seduto mentre leggi: come poggi sul pavimento i tuoi piedi? Sei ben saldo nelle gambe? Le spalle sono curve o ben aperte verso l'esterno? Non sempre prestiamo attenzione alle nostre posture. Eppure, è facile osservare che le nostre emozioni vengono rivelate attraverso l'espressione del corpo. Ad esempio, quando siamo tristi il nostro corpo assume una postura specifica: spalle curve e sguardo basso, oppure se siamo arrabbiati il corpo diventa teso e si predispone all'attacco. Quindi uno stato emotivo o un pensiero sono in grado di influenzare la postura del nostro corpo. Ma è vero anche il contrario? Sì! E la scienza lo dimostra. Per questo è importantissimo sviluppare sensibilità nei confronti del nostro corpo e in particolare delle nostre posture. Assumere una posizione di forza e potere per un minuto può aiutarci a spostarci dall'invasione di pensieri negativi, regalandoci una sensazione di benessere e di fiducia in noi stessi per superare ostacoli e difficoltà.

### **Impara dalla scienza!**

La mente influenza il corpo e il corpo, a sua volta, influenza la mente e le emozioni. La relazione è inscindibile. Le evidenze scientifiche di questa relazione sono sempre più frequenti. Uno studio scientifico sugli effetti della postura corporea sulla valutazione di sé e sulla sicurezza, intesi come processi metacognitivi, ha evidenziato come i partecipanti che assumevano una postura del corpo aperta si descrivevano se stessi come più sicuri e mostravano risultati migliori in compiti cognitivi, mentre sentivano mancanza di fiducia e ottenevano risultati peggiori negli

stessi compiti quando assumevano una postura del corpo chiusa (Briñol, Petty & Wagner, 2009). Un ulteriore studio scientifico condotto da Carney e colleghi (Carney, Cuddy & Yap, 2010) riporta i risultati di un esperimento nel quale si facevano assumere ad alcuni soggetti delle pose di potere per un minuto – per esempio, seduti con le braccia dietro la testa e i piedi sulla scrivania o con le spalle in avanti e le mani unite sul tavolo in un atteggiamento autorevole – e ad altri soggetti delle pose meno incisive – per esempio seduti a gambe e braccia incrociate. È emerso che, rispetto a questi ultimi, i soggetti che avevano assunto delle pose autorevoli riportavano livelli di testosterone più alti, nonché una conseguente diminuzione di quelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e tutto dopo appena un minuto. Non solo: quelli in pose autorevoli avevano anche percepito un maggiore senso di potere e di tolleranza del rischio.

Le ricadute applicabili di questi studi sono estremamente interessanti. Alla base della possibilità di cambiare intenzionalmente postura c'è quella di essere maggiormente consapevoli del proprio stato psicofisico nel qui ed ora. Training che si focalizzano sull'incremento della capacità di ascoltare il proprio corpo e i propri pensieri (Baer et al., 2008; Farb et al., 2012) così come le proprie emozioni (Gratz & Roemer, 2004; Baer et al., 2008) consentono alle persone di migliorare la gestione dello stress e dell'ansia potenziando la qualità della loro vita.

### **Orientamento pedagogico**

L'osservazione è lo strumento principale del metodo Pedagogia per il terzo Millennio (Paoletti, 2008). La pratica dell'osservazione ti permette di acquisire una comprensione basata su una conoscenza diretta e personale del prezioso strumento di cui sei dotato: l'organismo complesso costituito dal tuo corpo, la tua mente e le tue emozioni. L'osservazione è prima di tutto auto-osservazione (Paoletti & Selvaggio, 2011) e consiste nella capacità di focalizzare l'attenzione su ciò che accade dentro di te (pensieri, emozioni, azioni) e contemporaneamente fuori di te, sul contesto e la situazione che stai vivendo. Orientare la tua attenzione su ciò che provi, senti e pensi è lo strumento principale per accogliere il tuo stato e poterlo modificare in base al contesto e alle circostanze. Grazie all'osservazione ti è possibile conoscere meglio come funzioni e le tue infinite possibilità di miglioramento.

### **Esercizio**



*Durante la giornata, in un orario precedentemente stabilito più volte al giorno, pratica l'auto-osservazione e prendi consapevolezza del tuo corpo:*

*qual è la tua postura? Come sono i tuoi muscoli? Quali sensazioni senti in questo momento? Quali pensieri ti attraversano? Quali emozioni? Poni l'attenzione contemporaneamente all'ambiente e al contesto in cui sei. Dove ti trovi? Quali persone ci sono intorno a te? Quali caratteristiche ha il momento che stai vivendo?*

*Dopo aver preso atto del tuo stato fisico e delle sensazioni che ti attraversano, trova un luogo tranquillo in cui sei certo che non verrai disturbato e decidi intenzionalmente di cambiare postura. Alza le braccia verso il cielo, i piedi sono ben piantati a terra, le gambe sono forti. Assumi una postura di vittoria e di potere. Tieni questa postura per almeno 1 minuto. Lasciati immergere nelle sensazioni e nelle emozioni che ti restituisce questo esercizio. Sottolineati cosa è accaduto e utilizza questo nuovo stato fisico e mentale per continuare le tue attività con entusiasmo ed energia.*

## Bibliografia

- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15, 329-42.
- Briñol, P., Petty E. R., & Wagner, B. (2009). Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach. *European Journal of Social Psychology*, 39, 1053-1064.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363-1368.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, 6:763.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2012). The Body in the Mind: On the Relationship Between Interoception and Embodiment. *Topics in Cognitive Science*, 4: 692-704.
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Roma: Armando Editore.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2011). *Osservazione. Quaderni di Pedagogia per il terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.

## CHIAVE 4

# Lasciati ispirare

### Introduzione

In che modo racconti a te stesso e gli altri ciò che ti accade? Sottolinei maggiormente gli aspetti positivi o quelli negativi? E in quelli negativi sai trovare comunque del buono? Saper considerare la difficoltà come un punto di partenza per meravigliose risalite è una capacità che puoi allenare. Le storie di vita di uomini e donne che hanno superato ostacoli ed esperienze traumatiche, riuscendo comunque a raggiungere vette significative per tutta l'umanità, sono fonte inesauribile di ispirazione! Noi umani amiamo ascoltare e raccontare storie. È così da millenni. Questo istinto a organizzare la realtà attraverso la narrazione ci permette di donare senso e linearità alla nostra vita e di imparare gli uni dagli altri, soprattutto quando l'inaspettato ci mette alla prova. Avere modelli resilienti ti allena a coltivare speranza e proattività e risveglia le tue aspirazioni più profonde (Paoletti, 2011; Paoletti & Selvaggio, 2013).

### Impara dalla scienza!

Una recente indagine sugli effetti della narrazione, raccontarsi attraverso una storia strutturata (*storytelling*), ha evidenziato come questo strumento possa aiutare la riflessione e il rafforzamento della consapevolezza della resilienza personale, così come della capacità di comprendere le proprie emozioni e le caratteristiche individuali utilizzabili nella protezione contro le avversità (*hardiness*) (East, Jackson, O'Brien & Peters, 2010). Impariamo grazie alle storie, in quanto esse offrono modelli e simulazioni del mondo, stimolando la nostra capacità di astrazione e comprensione del vissuto. Quando ascoltiamo e leggiamo le storie personali di vita – e in esse incontriamo elementi di difficoltà e avversità – sviluppiamo legami di empatia, cogliamo differenze e somiglianze tra le diverse esperienze, siamo facilitati nel cercare più soluzioni ai nostri problemi (Mar & Oatley, 2008).

Ayduk e Kross (2010) hanno indagato, attraverso tre studi sperimentali, la *prospettiva auto-distanziata*, permettendo una maggior comprensione del motivo per il quale le storie/narrazioni rappresentano un aiuto importante quando viviamo una difficoltà. Quando affrontiamo da soli un nostro problema, auto-immersedoci nell'esperienza che lo ha generato, c'è un elevato rischio che esso ci sembri

insormontabile, vengono infatti rinforzate le emozioni negative ad esso associate. Abbiamo bisogno di mettere una distanza tra noi e ciò che ci fa star male e di rivivere ciò che ci è accaduto dalla prospettiva di un osservatore esterno. Infatti, ulteriori indagini hanno rilevato che se la nostra difficoltà è stata vissuta dal personaggio di una storia, riviverla dal suo punto di vista sarà sufficiente a produrre quella distanza, in grado di indebolire le emozioni negative che l'avrebbero accompagnata. Una storia avvincente, nella quale i protagonisti incontrano e fronteggiano le difficoltà, causa, infatti, il rilascio di ossitocina nel nostro cervello, fino al punto da riuscire ad influenzare in modo positivo atteggiamenti, credenze e comportamenti (Zak, 2015). Una revisione sistematica sugli effetti dell'ossitocina sui comportamenti prosociali, inoltre, ha evidenziato come il rilascio di questa sostanza riduca l'insorgere di ansia e favorisca l'attenuarsi della diffusione del cortisolo negli stati post-stress (MacDonald & MacDonald, 2010).

Avere un modello di riferimento motiva e spinge a migliorarsi, facendo attingere a risorse personali interne, cognitive ed emotive, a cui prima non si aveva accesso (Peterson, Balthazard, Waldman & Thatcher, 2008). Una ricerca condotta dall'Università di Barcellona ha misurato il cambiamento nei processi cognitivi e nelle funzioni esecutive dei partecipanti durante lo svolgimento di un compito matematico. Lo studio ha utilizzato strumenti di realtà virtuale grazie ai quali i soggetti hanno percepito, per tutta la durata dell'esecuzione del compito, loro stessi nel corpo virtuale di Albert Einstein, mentre il gruppo di controllo era composto da soggetti che eseguivano lo stesso compito in un corpo virtuale normale. I partecipanti del gruppo nel corpo virtuale di Einstein hanno riportato risultati più alti, con un miglioramento maggiore per quelli con bassa autostima (Banakou, Kishore & Slater, 2018). In aggiunta, ulteriori studi hanno rilevato come l'ispirazione e la gratitudine influiscano sul benessere personale (inteso come emozioni positive, soddisfazione di vita, vitalità e auto-realizzazione) (Thrash, Elliot, Maruskin & Cassidy, 2010) così come la conoscenza e il riferimento volontario a emozioni positive (caratteristiche che contraddistinguono sia la resilienza sia l'*hardiness*) aiutino a superare con più efficacia eventi stressanti proteggendo così sia la salute fisica sia quella psicologica (Tugade & Fredrickson, 2004).

Conoscere le biografie di personaggi storici o contemporanei, entrare in contatto con la realtà di queste vite eccellenti, guardare alla loro determinazione, al loro ottimismo, alla loro capacità di continuare a profondere impegno ha il potere di risvegliare la tua voglia di sognare. Scegliere deliberatamente un *modello* indica la “misura”, il parametro di riferimento che stai assegnando alla tua aspirazione, al tuo desiderio di crescita (Paoletti, 2011; Paoletti & Selvaggio, 2013). È quindi importante saper scegliere i giusti riferimenti. Per supportarti in questa individuazione, Pedagogia per il Terzo Millennio (PTM) ti suggerisce di scegliere donne e uomini che esprimono *reali, manifeste ed applicate capacità*. Queste persone vengono così descritte: sono sempre in grado di fornire un punto di vista che conduce oltre l’orizzonte delle rappresentazioni abituali (reali capacità); risulta evidente a chiunque vi entri in contatto di essere di fronte a punti di vista ampi e inclusivi (manifeste capacità); sono in grado di traslare le proprie capacità in diversi contesti, anche lontani da quelli abituali (manifeste capacità) (Paoletti, 2011). Un modello è in grado di migliorare la comprensione del tuo scopo di vita, che fa emergere in modo vivido e concreto sotto forma di idee e di intuizioni, genera in te gratitudine e fiducia nelle tue possibilità e ti spinge verso l’auto-realizzazione, facendoti sentire un trasporto verso l’attuazione della visione ricevuta. L’immagine utilizzata in PTM per esprimere questa caratteristica del modello è quella del *magnete*, una calamita che, attraverso le sue proprietà, emana un campo di influenza ed esercita un’attrazione irresistibile (Paoletti, 2011).

### Esercizio

*Individua un ambito della tua vita nel quale hai incontrato o stai incontrando difficoltà, problemi o impedimenti che non ti permettono di avanzare come desideri. Chiediti in relazione a quel campo, per esempio il lavoro, quale personaggio rappresenta per te un modello da imitare, una persona che incarna valori, comportamenti, emozioni e pensieri che vorresti albergassero in te. Sii dettagliato. Perché la persona che hai scelto rappresenta per te un modello positivo? Completa l’esercizio leggendo la biografia del tuo personaggio, approfondiscila. Come si è comportato il tuo modello? In quali circostanze? Quale suo comportamento è per te generativo? Quale avvenimento della sua vita ti colpisce?*

Conoscere nel dettaglio il tuo modello e frequentarlo ti aiuterà a realizzare il cambiamento che desideri!

## Bibliografia

- Ayduk, O., & Kross, E. (2010). From a distance: implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of personality and social psychology*, 98(5), 809–829.
- Banakou, D., Kishore, S., & Slater, M. (2018). Virtually Being Einstein Results in an Improvement in Cognitive Task Performance and a Decrease in Age Bias. *Frontiers in psychology*, 9, 917.
- East, L., Jackson, D., O'Brien, L., & Peters, K. (2010). Storytelling: an approach that can help to develop resilience. *Nurse researcher*, 17(3), 17–25.
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The Function of Fiction is the Abstraction and Simulation of Social Experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173–192.
- Macdonald, K., & Macdonald, T. M. (2010). The peptide that binds: a systematic review of oxytocin and its prosocial effects in humans. *Harvard review of Psychiatry*. 18. 1-21.
- Paoletti, P. (2011). *21 Minuti I Saperi dell'Eccellenza*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2013). *Normalizzazione*. Perugia: Edizioni 3P.
- Peterson, S. J., Balthazard, P. A., Waldman, D. A., & Thatcher, R. W. (2008). Neuroscientific implications of psychological capital: Are the brains of optimistic, hopeful, confident, and resilient leaders different? *Organizational Dynamics*, Vol. 37, No. 4, pp. 342–353.
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 488–506.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320–333.
- Zak P. J. (2015). Why inspiring stories make us react: the neuroscience of narrative. *Cerebrum: the Dana forum on brain science*, 2015, 2.

## CHIAVE 5

# Chiediti: cosa è davvero importante?

### Introduzione

*Chi sono io? Perché sono qui? Qual è il senso della mia vita?* Le domande esistenziali occupano un posto importante nella nostra vita. La filosofia, la religione e la scienza, sin dall'antichità, hanno cercato di dare loro risposta. Ogni uomo nel corso della sua esistenza si confronta con questa ricerca e sarà certamente capitato anche a te di vedere riaffiorare queste domande, nel tuo quotidiano, specialmente nei momenti di difficoltà. Conoscere e restare in contatto con il tuo proposito di vita, con i tuoi valori, con ciò che per te ha importanza e significato ha profonde conseguenze sulla qualità della tua vita e delle tue giornate, e nelle circostanze più difficili può essere anche garanzia di sopravvivenza e di trasformazione. Lo testimoniano le storie delle persone resilienti e lo indagano oggi la psicologia, la medicina e le neuroscienze (Kaplin & Anzaldi, 2015). Coltivare ogni giorno ciò che è importante per te aiuta a superare i momenti di maggiore stress senza perdere la speranza nel futuro e ti aiuta a stare meglio. Conoscere ciò che vuoi davvero ti rende capace di trovare soluzioni ai piccoli e grandi problemi quotidiani. Ti sarai certamente chiesto come fanno le persone che vivono eventi dolorosi, a volte anche traumatici, a continuare ad affermare che la vita è bella e degna di essere sempre vissuta. La risposta è nella resilienza del loro cervello e nella capacità che hanno sviluppato, allenandolo ogni giorno, ad avere un'immagine chiara di ciò che è importante per loro. Quando hai un'immagine chiara di ciò che desideri e di ciò che ha significato per te, nel tuo cervello si attivano delle zone specifiche, circuiti legati alla resilienza, capaci di restituirti la sensazione di capacità e di possibilità di controllo e risoluzione dei problemi.

### Impara dalla scienza!

Nella mente delle persone che si lasciano guidare dai loro valori e dalle loro caratteristiche più prosociali (ad esempio, emozioni positive, ottimismo, flessibilità cognitiva, accettazione, spiritualità, altruismo, capacità di dare e ricevere supporto, figure di riferimento esemplari) esiste una sorta di bussola interna che li rende capaci di evitare le modalità catastrofiche di considerare le situazioni e di orientare, in maniera adattiva, le loro risposte nelle situazioni stressanti (Southwick et al.

2005). Questo è possibile perché l'attività delle zone prefrontali del loro cervello è favorita. Quando hai uno scopo hai maggiore flessibilità cognitiva e maggiori strategie di regolazione delle tue emozioni: cambia il tuo modo di vedere le situazioni, anche quelle più stressanti, e hai maggiore controllo su te stesso (Rutten et al., 2013; Korb, 2015). Una storia esemplare da condividere è quella di Victor Frankl, psicologo ebreo sopravvissuto ai lager. Egli studiò, attraversando in prima persona l'esperienza drammatica dell'Olocausto, la capacità dell'uomo di reagire e osservò che l'essere umano non vive per sfuggire al dolore, alla ricerca del piacere, ma piuttosto è capace di adattarsi anche a grandi sofferenze se riesce a "vedere" il significato della sua vita. Il suo libro, "A Man's Search for Meaning" (Frankl, 1946), è stato alla base degli studi della "logoterapia" ed è oggetto delle più recenti ricerche neuroscientifiche sul cosiddetto "PIL" – Purpose in Life. Nato come concetto filosofico, il PIL è oggi studiato dagli scienziati per il suo impatto sul benessere e la salute delle persone. Avere un sano senso di identità personale, chiarezza della propria missione nella vita ed essere sostenuti da un sistema di valori personali motiva nel raggiungimento di piccoli obiettivi e di grandi sfide (Kaplin & Anzaldi, 2015). Tutti questi fattori hanno ripercussioni davvero straordinarie sulla salute: si sta studiando il loro effetto sulla riduzione del rischio di mortalità, legato ad infarti e ictus. In particolare, un gruppo di ricercatori dell'Università giapponese di Akita ha condotto uno studio su 1.500 soggetti con malattie cardiovascolari e osservato la riduzione del rischio di infarto su quelli dotati di un alto "ikigai" (termine giapponese che indica avere uno scopo nella vita) (Koizumi, Ito, Kaneko & Motohashi, 2008). Un ulteriore studio prospettico ha evidenziato, su un campione di oltre 6.000 soggetti, come la presenza di un solido scopo di vita tende ad associarsi, nel corso degli anni, a una ridotta probabilità di ictus (Kim, Sun, Park & Peterson, 2013). Il legame tra avere uno scopo nella vita e la resilienza è indagato anche grazie al filone di studi sulla "bussola morale", il sistema di credenze interne che guida la scelta dei valori e delle azioni che si mettono in campo quotidianamente.

### **Orientamento pedagogico**

Pedagogia per il Terzo Millennio sottolinea l'importanza della costruzione di un mondo valoriale nel processo di auto-educazione. Questa dimensione è capace di sostenerci in qualsiasi situazione, anche in quelle più difficili. È possibile sollecitarla in noi ogni volta che ci poniamo intenzionalmente queste domande: *"Cosa voglio*



*ottenere da questa situazione?”, “Cosa voglio davvero?”, “Cos’è veramente importante per me?”. Esse sono in grado di potenziare la nostra consapevolezza e ci permettono di superare le risposte superficiali e reattive, messe in atto dalla parte del nostro cervello più antica, che si pone incessantemente delle domande più semplici: “Che cos’è? Che cosa devo fare?” Per giungere a un livello più profondo dobbiamo diventare consapevoli di ciò che accade intorno a noi e dentro di noi (Paoletti, Di Giuseppe & Ben-Soussan, 2016; Paoletti, 2019). La domanda diventa quindi: “Qual è la vita che voglio vivere?” Questa domanda è capace di attivare la parte più recente del nostro cervello, la neocorteccia sede dei lobi frontali, ed è in grado di farci ritrovare il nostro scopo di vita. Quando lo avremo stabilizzato nel tempo, riusciremo a costruire un’immagine di noi stessi che rafforzerà sempre di più il nostro senso di efficacia anche nelle situazioni di stress.*

### **Esercizio**

Saprai ciò che desideri davvero quando avrai individuato con chiarezza quali sono i valori per te più importanti. Imparare a nominalizzarli ti permetterà nei momenti di difficoltà di evocare quell’immagine di te capace di incarnarli e, con essa, sentirai sprigionarsi una grande forza e un grande potere.

*Dedica qualche minuto all’ascolto della tua dimensione valoriale. Chiediti: Quali sono i miei valori? Per qualcuno può essere la famiglia, per altri l’amore, l’altruismo, per altri ancora la libertà. Fai un elenco di 10 parole che li evocano. Poi riduci quest’elenco ai 3 più importanti. Per aiutarti puoi chiederti: Per quali di questi valori vorrei essere ricordato?*

Conoscere nel dettaglio i tuoi valori e frequentarli ti aiuterà a sentirti forte in ogni situazione!

## Bibliografia

- Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. New York, US: Simon and Schuster.
- Kaplin, A., & Anzaldi, L. (2015). New Movement in Neuroscience: A Purpose-Driven Life. *Cerebrum: the Dana forum on brain science*, 2015, 7.
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: 'The Health and Retirement Study'. *Journal of psychosomatic research*, 74(5), 427–432.
- Koizumi, M., Ito, H., Kaneko, Y., & Motohashi, Y. (2008). Effect of having a sense of purpose in life on the risk of death from cardiovascular diseases. *Journal of epidemiology*, 18(5), 191–196.
- Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change a time*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., & Ben-Soussan, T. D. (2016), Lo sviluppo teorico dell'io: strumenti interdisciplinari per comprendere e affrontare il cambiamento. In AA.VV., *Atti del XVI convegno SIO-Società Italiana Orientamento: l'età dell'incertezza: orientamento e life design nel 21° secolo*, Università di Milano- Bicocca. Milano, 13-15 ottobre 2016.
- Paoletti, P. (2019). *L'intelligenza del Cuore*. Milano: BUR-Rizzoli.
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J., & Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3–20.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual review of clinical psychology*, 1, 255–291.

## CHIAVE 6

# Sii grato

### Introduzione

Ordinariamente, pensiamo che la gratitudine sia il senso di riconoscenza verso qualcuno o qualcosa, ma solo a patto che si verifichino certe condizioni. In realtà la gratitudine non è soltanto questo, ma può essere uno stato interiore, che consiste nel non dare nulla per scontato e nel riconoscere di essere noi in prima persona i beneficiari del miracolo costante della vita. Questo stato d'animo ci porta ad una connessione più profonda con la vera natura delle cose e ci fa aprire ad una vasta gamma di emozioni positive, in grado di aumentare la nostra sensibilità e di motivarci all'azione. La gratitudine è un atteggiamento interiore che ci aiuta a trovare gli elementi positivi nella vita quotidiana e, allo stesso tempo, un sentimento basato sulla consapevolezza di sé e l'empatia. Ci capita spesso di comprendere l'importanza di una cosa quando la perdiamo, ma non altrettanto spesso di essere grati perché quella cosa l'abbiamo! La gratitudine è un potente antidoto alla negatività perché non dipende dalle circostanze della vita: essere grati per ciò che siamo, per ciò che abbiamo – specialmente nei momenti di difficoltà – è importantissimo per non cadere nella depressione. Ecco perché per noi risulta così importante provare gratitudine continuamente, anche per le piccole cose, le cose scontate a cui non pensiamo quasi mai.

### Impara dalla scienza!

La gratitudine e i suoi effetti hanno costituito, in anni recenti, un importante campo di ricerca della psicologia e delle neuroscienze. Il primo dato acquisito è che migliora l'umore: essere grati ed esprimerlo migliora positivamente l'umore (Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Un secondo dato, molto importante in campo psicoterapeutico, è stato evidenziato in un recente studio: i risultati hanno mostrato come la gratitudine contribuisca a ridurre efficacemente la probabilità di pensieri suicidi in persone profondamente depresse e prive di speranza. Gli Autori hanno rilevato che l'effetto della gratitudine è maggiore quanto più alto è il grado di disperazione vissuto dalle le persone: quando tutto sembra vuoto e senza senso, anche un piccolo atto di gratitudine produce grandi risultati (Kleiman, Adams, Kashdan & Riskind, 2013)!

La gratitudine (unita alla *self-compassion*), inoltre, sembra agire positivamente anche nella riduzione dell'ansia e della preoccupazione che sorgono quando pensiamo che qualcosa di negativo possa accaderci. Il cervello è in grado di focalizzarsi solo su poche cose alla volta, e quando siamo grati per tutto il bello e il positivo che abbiamo o può arrivarci, le emozioni negative vengono sostituite da un senso di fiducia e la preoccupazione si dissolve (Ng & Wong, 2013; Sheridan, Boman, Mergler & Furlong, 2015; Ellsworth, 2018). Una ricerca svolta in collaborazione dall'Università della California – Davis con l'Università di Miami ha mostrato, inoltre, che la pratica della gratitudine può aumentare il grado di felicità (Emmons & McCullough, 2003). Lo studio si è svolto nell'arco di 10 settimane e ha coinvolto più soggetti, divisi in tre gruppi sperimentali. Ai soggetti del primo gruppo è stato chiesto di elencare cinque cose loro accadute per ciascuna settimana e per le quali erano grate: questa è stata definita dagli sperimentatori “condizione di gratitudine”. Al secondo gruppo, con lo stesso riferimento temporale, è stato chiesto di elencare cinque problemi quotidiani che avevano dovuto affrontare: questa è stata definita “condizione dei problemi”. Il terzo gruppo ha elencato semplicemente cinque eventi che si erano verificati durante ciascuna settimana presa in esame, senza definirli come positivi o negativi: questa è stata definita “condizione di controllo degli eventi”. Dallo studio è emerso che i soggetti che erano nella “condizione di gratitudine” si sono sentiti il 25% decisamente più felici e più ottimisti per il futuro, percepivano meglio la loro vita e hanno anche fatto quasi 1 ora e mezza di esercitazione in più rispetto ai soggetti posti nelle condizioni “dei problemi” o “controllo degli eventi”. Cosa molto importante, gli stessi soggetti hanno tutti provato un più alto senso di connessione con le persone che le circondavano. In relazione a quest'ultimo punto, una precedente ricerca (McCullough, Emmons & Tsang, 2002) ha evidenziato come la gratitudine risulti associata a caratteristiche pro-sociali come l'empatia, il perdono e la volontà di aiutare gli altri. Rispetto agli effetti della gratitudine sul funzionamento cerebrale, sappiamo oggi che essa migliora l'attività dei circuiti della dopamina, il neurotrasmettitore che media gli stimoli che producono motivazione e ricompensa, anche nelle relazioni sociali (Zahn, Moll, Krueger & Huey, 2009). Inoltre, cercare di pensare alle cose di cui essere grati porta a focalizzarci sugli aspetti positivi della vita e quest'azione interiore non solo migliora la qualità del sonno (Digdon & Koble, 2011; Bartel, Richardson & Gradisar, 2018), ma incrementa anche la produzione di serotonina, il cosiddetto

“ormone della felicità” (Perreau-Linck et al., 2007). Le scansioni cerebrali di individui che praticano gratitudine mostrano una struttura più forte nelle aree connesse alla cognizione sociale e all'empatia, così come nella parte del cervello che elabora la ricompensa: anche il semplice scrivere note di ringraziamento ha effetti positivi in relazione ad alleviare lo stress, ridurre i sintomi depressivi e incoraggiare le persone a essere più consapevoli di ciò che le rende felici (Kaczmarec et al., 2015; Allen, 2018).

### **Orientamento pedagogico**

Nella Pedagogia per il Terzo Millennio (PTM), la Gratitudine è connessa all'idea di crescita: nell'essere grati possiamo restituire a noi stessi e agli episodi della nostra vita la giusta collocazione, cogliendo sempre l'opportunità che ogni evento può rappresentare per noi. Inoltre, sulla scia delle grandi scuole filosofiche dell'antichità, anche per la PTM è proprio nella consapevolezza della gratuità dell'istante presente che si fonda “l'unico piacere autentico, il piacere di essere” (Hadot, 2005). Collegata alle cinque caratteristiche dell'Intelligenza Emotiva – di cui sembra costituire quasi un invisibile collante – anche la Gratitudine può essere costantemente allenata grazie alla plasticità cerebrale. “Quindi la gratitudine nasce in noi quando ci rendiamo conto che questo attimo non è scontato. Non è scontato perché non ci è dovuto. La gratitudine diventa il fatto liberante della nostra vita, quando ci rendiamo conto che nulla dobbiamo perché nulla ci è dovuto, ma che tutto possiamo perché la chance che questo attimo rappresenta ci apre a nuove opportunità, quelle di connettere meglio i saperi di questo istante fra loro, diventando così non reattivi, ma interattivi con il mondo che ora intorno a noi si è creato.” (Paoletti, 2012).

### **Esercizio**

Per indagare e scoprire quali stimoli e impressioni ti danno energia, forza e benessere, ti suggeriamo questo esercizio: *realizza un diario della gratitudine. Scrivi su di esso, una o più volte al giorno, le cose che hai scoperto farti stare bene e di cui sei grato: sarà la tua collezione di stimoli speciali.*

Questo tipo di pratica ti aiuterà con il tempo a mantenere un clima di serenità e gioia e a scoprire cosa ami davvero, orientando le tue scelte.

### **Bibliografia**

Allen, S. (2018). *The Science of Gratitude*. Berkeley, US: The Greater Good Science Center at the University of California.

- Bartel, K., Richardson, C., & Gradisar, M. (2018). *Sleep and mental wellbeing: exploring the links*. Melbourne, AU: Victorian Health Promotion Foundation.
- Digdon, N., & Koble, A. (2011). Effects of constructive worry, imagery distraction, and gratitude interventions on sleep quality: A pilot trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(2), 193–206.
- Ellsworth, M. E. (2018). *Fostering positive emotion through self-compassion in individuals with chronic pain*. Electronic Theses and Dissertations. Paper 3009.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Hadot, P. (2005). *Esercizi spirituali e filosofia antica*. Torino: Einaudi.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drajzkowski, D., Enko, J., Kosakowski, M., Szäefer, A., & Bujacz, A. (2015). Why do people prefer gratitude journaling over gratitude letters? The influence of individual differences in motivation and personality on web-based interventions. *Personality and Individual Differences*, 75, 1–6.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013a). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47, 539–546.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- Ng, M. Y., & Wong, W. S. (2013). The differential effect of gratitude and sleep on psychological distress in patients with chronic pain, *Journal of Health Psychology*, 18(2): 263-271.
- Paoletti, P. (2012). *Perdono Gratitudine Compassione*. Tenero, CH: Medidea.
- Perreau-Linck, E., Beaugerard, M., Gravel, P., Paquette, V., Soucy, J. P., Diksic, M., & Benkelfat, C. (2007). In vivo measurements of brain trapping of C-labelled alpha-methyl-L-tryptophan during acute changes in mood states. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, 32(6), 430–434.
- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A. & Furlong, M. J. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2:1, 993850.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452.
- Zahn, R., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, E. D., & Grafman, J. (2009). The neural basis of human social values: evidence from functional MRI. *Cerebral cortex (New York, N.Y.: 1991)*, 19(2), 276–283.

## CHIAVE 7

# Vivi l'altro come risorsa, coltiva ed espandi la tua rete sociale

## Introduzione

Pensa a tutte le persone che hanno fatto parte della tua vita. Pensa a quelle che incontri ogni giorno e pensa anche a quelle che ancora non conosci e che diventeranno importanti per te. Infine, pensa a quelle che speciali lo sono già, senza che le conoscerai mai direttamente. “Gli altri” sono uno dei doni più importanti che la vita ci fa, un aiuto prezioso per la nostra resilienza. Il buongiorno al mattino che dai a tuo figlio, la risata di tua mamma al telefono, il caffè preso con il tuo amico dopo un periodo di lontananza, lo sguardo accogliente della persona che ami, la partita di tennis con uno sconosciuto che ti aiuta a migliorare il rovescio, la dritta che il collega ti dà per portare a termine un progetto, la persona che incroci per strada e ti sorride nella tua giornata, ... la lista potrebbe continuare all'infinito, perché sì, gli altri sono davvero una miniera inesauribile di tesori! Tocca a noi riconoscerla e renderla sempre più ricca. Espandi la tua rete sociale. Le relazioni sociali fanno bene alla nostra salute, al nostro umore e soprattutto mettono in moto il nostro desiderio di migliorare e di essere di aiuto. L'altruismo e la compassione, soprattutto quando diventano vicinanza e supporto nei momenti difficili, sono tra i comportamenti sociali più evoluti che l'essere umano esprime. La gentilezza e l'amore reciproco aiutano la resilienza e ci permettono di offrire il nostro personale, riconoscente contributo alla vita, per il dono di essere qui, insieme.

E quando sei proprio tu a vivere un momento difficile, sai chiedere aiuto e vedere gli altri come supporto? È in queste situazioni che può capitare di avere voglia di isolarsi e può nascere il timore di sentirsi giudicati o respinti. Ricorda che, come specie, l'umanità è sopravvissuta e si sta evolvendo grazie alla “socialità” e che il nostro stato di benessere migliora quando possiamo interagire e sentirci connessi con la comunità a cui apparteniamo. Cerca sempre il supporto delle persone intorno a te e la qualità della tua vita migliorerà.

## Impara dalla scienza!

Le relazioni sociali hanno un impatto positivo sulla nostra salute mentale e fisica e promuovono la resilienza (Tabibnia & Radecki, 2018). Parlare, avere un contatto fisico, mantenere relazioni di coppia o familiari soddisfacenti o anche solo stare vicino agli altri può ridurre in modo decisivo l'insorgere di stress, la paura dell'incertezza e del pericolo, il dolore fisico, gli stati di ansia e favorire la produzione nel nostro cervello di sostanze che generano in noi benessere e calma (Eisenberger, Jarcho, Lieberman & Naliboff, 2006; Racine et al., 2012; Vigil, Torres, Wolff & Hughes, 2014; Clark et al., 2017; Tracy, 2017; Bryant & Hutanamon, 2018; Duschek, Nassauer, Montoro, Bair & Montoya, 2019). Le situazioni difficili sono più facili da affrontare quando vicino a noi ci sono persone che ci sostengono. Quando ci sentiamo messi alla prova da circostanze inaspettate l'attivazione delle regioni dell'amigdala è molto veloce e alla minima provocazione scatta una risposta reattiva, spesso violenta. L'interazione sociale è di grande supporto in questi momenti: è infatti in grado di generare l'ossitocina, il neurotrasmettitore che, riducendo la reattività dell'amigdala, ci porta ad uno stato di lucidità emotiva, calma e gestione dello stress (Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum & Ehlert, 2003; Domes et al., 2007; Ditzen & Heinrichs, 2014). Infatti, l'ossitocina migliora la comunicazione tra la parte limbica del cervello, la corteccia prefrontale e il cingolato anteriore, aiutando la regolazione e la gestione delle emozioni. Rendere felici, tutte le volte che possiamo, gli altri è fonte di benessere per tutti: questa semplice verità, che ciascuno di noi conosce bene per esperienza personale, è stata confermata da varie ricerche scientifiche relative alla felicità collettiva. Ad esempio, uno studio condotto per indagare i possibili effetti delle relazioni sociali positive sul benessere e sulla felicità ha evidenziato che quest'ultima sembra trasmettersi da persona a persona attraverso "nodi" – dei veri e propri *social network* – capaci di diffondere il benessere attraverso i comportamenti (Fowler & Christakis, 2008). Gli Autori hanno chiesto ai soggetti di studio di rispondere a queste affermazioni: "Provo speranza verso il futuro", "Sono felice", "Amo la vita", "Mi sento bene con le altre persone". Dai risultati delle analisi statistiche hanno scoperto che le persone felici aumentano la probabilità dei propri partner di esserlo dell'8%; effetti simili sono stati rilevati con i fratelli (14%) e con i vicini di casa (34%). Non solo vengono coinvolti i legami sociali più stretti, ma le relazioni tra la felicità delle persone può estendersi fino a tre gradi di separazione (fino all'amico dell'amico dell'amico!). Possiamo affermare



che felicità è, dunque, un fenomeno collettivo! Una persona ha il 42% di probabilità di essere felice se un amico che vive a meno di mezzo miglio lo diventa e l'effetto diminuisce all'aumentare della distanza. I risultati di questo studio suggeriscono, infine, che i cluster di felicità sono il risultato della trasmissione di questa emozione e non solo una tendenza delle persone ad associarsi a individui loro simili.

### **Orientamento pedagogico**

L'altro è la nostra ricchezza: con la sua unicità e il suo personale bagaglio di esperienze contribuisce al nostro miglioramento. Pedagogia per il Terzo Millennio riconosce un grande valore alla nostra dimensione sociale, mettendo al centro di ogni processo educativo la *comunicazione relazionale*, ovvero quella modalità di approcciarci gli uni agli altri in grado di contribuire alla nostra reciproca crescita. È in questa cornice concettuale che nasce l'idea degli altri come nostra "rete neurale espansa", grazie alla quale siamo capaci di attingere a risorse, idee, intuizioni, nuovi punti di vista, abilità, soluzioni. Grazie al nostro tessuto sociale diventiamo capaci di vivere molte vite nella nostra vita (Paoletti, 2008). Siamo in "rete", inevitabilmente collegati e possiamo fare la differenza nel nostro reciproco sviluppo, accelerando il processo di continuo apprendimento. Insieme siamo realmente più forti, più preparati, più efficaci. La *comunicazione relazionale* ci apre così a tre dimensioni: *l'io, il noi e l'altro da noi*. La *dimensione dell'io* è la piena misura della facoltà di una persona di riconoscersi e di agire sull'ambiente che la circonda. Non esiste però un io senza l'incontro con l'altro. Nella *dimensione del noi* comprendiamo che possiamo conoscere noi stessi solo se comprendiamo che siamo interconnessi all'altro e che la relazione ci rinnova e ci emancipa dagli attaccamenti e dai bisogni. Solo da quest'incontro con l'altro si può generare cambiamento. Nella *dimensione dell'altro da noi* incontriamo il mondo, rappresentato da colui che non conosciamo direttamente, ma che inevitabilmente con il nostro fare e agire condizioniamo e dal quale inevitabilmente siamo condizionati. Oggi i social sono una testimonianza di come queste tre dimensioni – *io, noi, altro da noi* - siano connesse e di come sia alto il loro potere di influenzarci costantemente, direttamente e indirettamente.

### **Esercizio**

Per scoprire la ricchezza del tuo tessuto sociale e diventare consapevole di ciò di cui hai bisogno nei momenti difficili ti proponiamo questo esercizio.

*Pensa alle persone che negli ultimi anni ti hanno aiutato lungo il cammino. Scrivi i loro nomi su un foglio. Ripensa al supporto che hai ricevuto da loro e ai traguardi che hai potuto raggiungere grazie a questo aiuto. Dettaglia cosa apprezzi di queste persone e cosa ti fa sentire in connessione con loro. Infine, scrivi loro una lettera di ringraziamento per fargli sapere quanto le apprezzi.*

Non importa se la spedirai, questo esercizio ti aiuterà a comprendere ciò di cui hai avuto bisogno e ti renderà più aperto e disponibile a comprendere quello che gli altri ti chiedono per essere sostenuti. È proprio così che accade: quando impariamo a comunicare con noi stessi, migliora anche la nostra capacità di comprendere gli altri. Avere consapevolezza del supporto che hai ricevuto accrescerà il senso di connessione che hai con il tuo tessuto di relazioni.

## Bibliografia

- Bryant, R. A., & Hutnamon, T. (2018). Activating attachments enhances heart rate variability. *PloS one*, 13(2), e0151747.
- Clark, S. M., Cano, A., Goubert, L., Vlaeyen, J. W., Wurm, L. H., & Corley, A. M. (2017). Pain Anxiety and Its Association with Pain Congruence Trajectories During the Cold Pressor Task. *The journal of pain: official journal of the American Pain Society*, 18(4), 396–404.
- Ditzen, B., & Heinrichs, M. (2014). Psychobiology of social support: the social dimension of stress buffering. *Restorative neurology and neuroscience*, 32(1), 149–162.
- Domes, G., Heinrichs, M., Gläscher, J., Büchel, C., Braus, D. F., & Herpertz, S. C. (2007). Oxytocin attenuates amygdala responses to emotional faces regardless of valence. *Biological psychiatry*, 62(10), 1187–1190.
- Duschek, S., Nassauer, L., Montoro, C. I., Bair, A., & Montoya, P. (2019). Dispositional empathy is associated with experimental pain reduction during provision of social support by romantic partners. *Scandinavian journal of pain*, 20(1), 205–209.
- Eisenberger, N. I., Jarcho, J. M., Lieberman, M. D., & Naliboff, B. D. (2006). An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain*, 126(1-3), 132–138.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ (Clinical research ed.)*, 337, a2338.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological psychiatry*, 54(12), 1389–1398.
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Roma: Armando Editore.
- Racine, M., Tousignant-Laflamme, Y., Kloda, L. A., Dion, D., Dupuis, G., & Choinière, M. (2012). A systematic literature review of 10 years of research on sex/gender and experimental pain perception - part 1: are there really differences between women and men? *Pain*, 153(3), 602–618.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 70, No. 1, 59-88.
- Tracy L. M. (2017). Psychosocial factors and their influence on the experience of pain. *Pain reports*, 2(4), e602.
- Vigil, J. M., Torres, D., Wolff, A., & Hughes, K. (2014). Exposure to virtual social stimuli modulates subjective pain reports. *Pain research & management*, 19(4), e103–e108.

## CHIAVE 8

# Coltiva la tua curiosità

### Introduzione

Se sei arrivato a leggere fino al punto 8 delle *10 chiavi della resilienza*, significa che ... sei curioso! Hai continuato assieme a noi ad esplorare quei tesori della mente che ci permettono di diventare più capaci di resistere alle avversità e di trasformare le difficoltà in opportunità per crescere e sei arrivato fin qui. Hai fatto certamente esperienza, anche in altre occasioni, di come la curiosità ti permette di essere in continuo movimento per conoscere, imparare e rispondere alle tue domande sulla vita e sulle cose che incontri. La scienza conferma che la curiosità ha un ruolo importante nel nostro benessere: ha un impatto potente sulle nostre emozioni e sulle nostre azioni, rendendoci più capaci di apprendere meglio e senza sforzo, di ricordare nuove informazioni (Silvia, 2012).

La curiosità regala uno speciale gusto per la vita che ci permette di entrare nel territorio del non conosciuto e di migliorare noi stessi: grazie alla curiosità possiamo chiederci se è tutto qui ciò che possiamo manifestare o c'è altro. La curiosità è proprio la spinta a continuare il viaggio meraviglioso del tuo miglioramento.

### Impara dalla scienza!

Il filosofo e psicologo William James nel 1890 definì la curiosità come il nostro desiderio di imparare qualcosa in più rispetto al già compreso. Oltre un secolo dopo, le scienze psicologiche ancora si dimostrano più che interessanti al concetto di "curiosità". Loewenstein (1994) afferma, ad esempio, che l'origine principale della curiosità è l'incertezza – cioè, quando siamo curiosi percepiamo un gap informativo fra la situazione attuale e quella desiderata e cerchiamo di comprendere sempre di più (Litman, 2005). Altri studi evidenziano un particolare legame che unisce la curiosità alla motivazione: la curiosità è un potente motore della motivazione intrinseca che genera piacere (Ryan & Deci, 2000; Kashdan, 2004). I recenti progressi nel campo delle neuroscienze ci permettono di indagare meglio il meccanismo di funzionamento della curiosità e i suoi effetti sul nostro cervello. Un recente studio rileva che l'informazione, indipendentemente dalla sua utilità, agisce come una sorta di ricompensa per il cervello, in grado di attivare gli stessi circuiti dopaminergici innescati da cibo, droghe e denaro. Questo spiegherebbe quella

sensazione di euforia e piacere che proviamo quando riusciamo a scoprire nuovi aspetti di una situazione (Kobayashi & Hsu, 2019). Altri studi hanno evidenziato come essere curiosi ci permetta di ampliare la nostra capacità di imparare senza sforzo, di ricordare meglio le informazioni e di ricevere un senso di appagamento e soddisfazione (Kang et al., 2009; Gruber, Gelman & Ranganath, 2014). Il nostro desiderio di conoscere è dunque una qualità preziosa che favorisce anche il nostro benessere e il nostro funzionamento cerebrale (Kidd & Hayden, 2015). Andiamo ora a curiosare nell'importanza pedagogica della curiosità e in che modo è possibile coltivarla e potenziarla.

### **Orientamento pedagogico**

La curiosità non è una caratteristica rigidamente fissata della personalità: grazie alla plasticità cerebrale essa può essere costantemente alimentata. La ricerca scientifica ha dimostrato che la mente conserva la sua capacità di imparare in ogni età della vita e, se costantemente sollecitata e utilizzata, non muta le proprie facoltà di base, potenziando la flessibilità neurale che le consente di *apprendere sempre da tutto e da ogni cosa* (Paoletti & Selvaggio, 2012). Questi saperi oggi ricoprono un'importanza cruciale in ambito educativo. *Imparare ad Imparare* è uno dei principi ispiratori del metodo Pedagogia per il Terzo Millennio. Quando mettiamo in campo quest'attitudine essa favorisce il miglioramento e la conoscenza di noi stessi e ci rende capaci di traslare. La *Traslazione* è quell'idea-strumento che indica la capacità dell'uomo di proiettare se stesso in un orizzonte di continuo miglioramento, rendendolo curioso e capace di imparare sempre e di riutilizzare costantemente le esperienze che vive, per raggiungere i suoi obiettivi (Paoletti & Selvaggio, 2012).

### **Esercizio**

La curiosità è una delle caratteristiche che definiscono una personalità creativa e aperta all'esperienza. Per rafforzare il tuo desiderio di conoscere e ricercare attivamente nuove informazioni sarà importante allenarti a farti delle domande non consuete, che possono stimolare appunto la tua curiosità.

**Ti consigliamo di partire da un esercizio semplice:**

1. *Prendi un oggetto di uso comune e chiediti: a cos'altro potrebbe servire? (Oltre ai suoi consueti utilizzi). Prova, per esempio, scegliendo come oggetto un foglio A4 e comincia a chiederti in quanti modi puoi usarlo: per stampare, per costruire una barchetta di carta o un cappellino o un papillon per un vestito di carnevale ... cos'altro? Usa la tua fantasia e la flessibilità necessaria per continuare a mutare l'angolazione dalla quale guardi solitamente quell'oggetto.*
2. *Enumera almeno 20 usi non abituali.*

Puoi fare questo gioco da solo o in compagnia.

La curiosità, se esercitata, ti aiuterà a guardare non solo le cose ma anche gli eventi della tua vita in modo diverso. Hai mai pensato che guardare una difficoltà da un altro punto di vista potrebbe invece farla apparire come un'opportunità? La curiosità è un'attitudine alla vita. Usala!

## Bibliografia

- Gruber, M. J., Gelman, B. D., & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*, 84(2), 486–496.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York, US: Holt.
- Kang, M. J., Hsu, M., Krajbich, I. M., Loewenstein, G., McClure, S. M., Wang, J. T., & Camerer, C. F. (2009). The wick in the candle of learning: epistemic curiosity activates reward circuitry and enhances memory. *Psychological science*, 20(8), 963–973.
- Kashdan, T. B. (2004). Curiosity. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.), *Strengths and Virtues*, 125–142. New York, US: Oxford University Press.
- Kidd, C., & Hayden, B. Y. (2015). The Psychology and Neuroscience of Curiosity. *Neuron*, 88(3), 449–460.
- Kobayashi, K., & Hsu, M. (2019). Common neural code for reward and information value. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 116(26), 13061–13066.
- Litman, J. A. (2005). Curiosity and the pleasures of learning: Wanting and liking new information. *Cognition and Emotion*, 19(6), 793–814.
- Loewenstein, G. (1994). The Psychology of Curiosity: a Review and Reinterpretation. *Psychological Bulletin*, 116(1):75–98.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2012). *Traslazione*. Perugia: Edizioni 3P.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67.
- Silvia, P. J. (2012). Curiosity and Motivation. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*. New York, US: Oxford University Press.

## CHIAVE 9

# Pratica qualche minuto di silenzio

## Introduzione

Il silenzio è uno strumento di straordinario potere per migliorare la qualità della nostra vita, soprattutto in questo momento storico. Viviamo immersi nel rumore. Ci muoviamo in spazi che iper-stimolano il nostro udito e la nostra vista: il traffico delle città, il chiacchiericcio degli ambienti che frequentiamo, i cartelloni pubblicitari, immagini, video, trilli dai nostri dispositivi elettronici sempre connessi. Tutte queste sollecitazioni ci influenzano, molto spesso senza che noi ne siamo consapevoli. Ti sei accorto forse di alcuni effetti negativi legati a questa stimolazione ininterrotta, come insonnia, stress, pensieri ripetitivi, stanchezza? Questi sintomi possono aumentare soprattutto nei momenti difficili, proprio quando vorresti essere calmo e lucido. Attuali ricerche scientifiche stanno confermando che il silenzio ha un valore importante per noi e può diventare uno strumento curativo per la mente e per la salute generale del corpo, soprattutto quando cercato intenzionalmente. Il silenzio a cui ci riferiamo è un silenzio intenzionale, frutto della volontà di colui che lo produce con il preciso obiettivo di entrare in contatto con se stesso e con gli altri in una modalità nuova, in cui prima di emanare è importante ricevere. Il silenzio ci prepara all'ascolto: qualità primaria di una serie di abilità importantissime per creare relazioni sane, soddisfacenti, capaci di creare un mondo migliore attraverso l'empatia, la collaborazione, l'inclusione e il rispetto per la diversità. E l'ascolto ha bisogno di uno spazio interiore ed esteriore di quiete. Per trarne beneficio non dobbiamo ritirarci a meditare in un ashram o in un monastero: bastano anche pochi minuti di silenzio al giorno per aiutare la nostra mente a lavorare meglio. Puoi allenarti nel tuo quotidiano a fermarti e a godere degli effetti positivi che compaiono quando provi a sottrarti al rumore e a chiudere gli occhi, per qualche minuto, prestando semplicemente attenzione al tuo respiro. Il risultato potrebbe davvero stupirti e potresti fare esperienza diretta dei numerosi benefici che la scienza ha scoperto studiando questa pratica.



## **Impara dalla scienza!**

L'attuale letteratura scientifica descrive il silenzio come uno stato consapevole, intenzionale e propositivo (Pinder & Harlos, 2001; Bigo, 2018; Paoletti, Di Giuseppe, Ben-Soussan & Serantoni, 2019; Di Giuseppe & Serantoni, 2019): aiuta a resistere alle risposte automatiche e ad essere più consapevoli di pregiudizi e valutazioni non verificate che possono interferire nella relazione. Numerose ricerche sia in ambito psicologico sia neuroscientifico hanno indagato, tra l'altro, come immergersi nel silenzio: attraverso le pratiche meditative possiamo condurci in un'esperienza di maggiore lucidità e chiarezza mentale, capace di de-automatizzare il condizionamento e la risposta di paura e di allerta dell'amigdala (Deikman, 1966; Desbordes et al., 2012; Vago & Silbersweig, 2012; Kundi, 2013; Shonin & Van Gordon, 2016; Hanley & Garland, 2019). Gli Autori di questi studi hanno osservato che nello stato di meditazione possono disattivarsi delle aree del pensiero discorsivo e ruminante e l'attivarsi di quelle dell'attenzione focalizzata. Non giudicare e mantenere il focus sul momento presente permette a chi medita di lasciare andare ciò che non è utile: tensioni, preoccupazioni, emozioni negative.

Il silenzio – praticato nelle tecniche di meditazione, meditazione guidata e mindfulness – può avere un impatto importante sulla nostra capacità di gestire lo stress e l'ansia, permettendoci di attivare maggiormente strategie di coping adattivo (Hölzel et al., 2011). I training collegati al silenzio, infatti, sono sempre più oggetto di studio della letteratura scientifica internazionale, sia attraverso ricerche empiriche sia attraverso revisioni metanalitiche: i risultati rilevano come essi possano essere strumento valido e utile per promuovere la salute e il benessere, rivelandosi efficaci sia come intervento a sé stante sia come complementare (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006; Goyal et al., 2014; Creswell 2017). Tra gli altri, alcuni studi suggeriscono che anche pochi minuti di meditazione e/o di tecnica di focalizzazione mentale possono produrre effetti positivi a livello emotivo e a livello endocrino (Carney, Cuddy & Yap, 2010).

L'Istituto di Ricerca di Neuroscienze, Educazione e Didattica (RINED) della Fondazione Patrizio Paoletti, in collaborazione con la Sapienza Università di Roma e l'Haifa University, nel 2019 ha riunito i migliori contributi di neuroscienziati, filosofi, psicologi ed esperti di meditazione sul tema del silenzio nella "ICONS-Conferenza Internazionale sulla Neurofisiologia del Silenzio". Sono state presentate le ultime scoperte scientifiche da una prospettiva teorico-scientifica e pratico-

applicativa, con l'obiettivo di approfondire la comprensione degli effetti del silenzio sul benessere degli individui. Tra i numerosi contributi raccolti, interessanti sono i risultati che evidenziano come sessioni di meditazione breve di pochi minuti possono migliorare aspetti come creatività, regolazione emotiva, capacità di riflessione e funzionamento cerebrale (elementi legati al costrutto della resilienza) (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck & Job, 2014; Ben-Soussan, Glicksohn & Berkovich-Ohana, 2015; Piervincenzi et al., 2017; De Fano, Leshem & Ben-Soussan, 2019; Paoletti, Di Giuseppe, Ben-Soussan & Serantoni, 2019).

### **Orientamento pedagogico**

Stiamo riscoprendo che frequentare il silenzio ci fa bene. Permette di sospendere la risposta automatica che ci fa reagire negativamente a tutto ciò che crea stress e ansia, producendo uno spazio interiore in cui possiamo comprendere meglio noi stessi, le persone e gli eventi e possiamo imparare a ridefinire noi stessi (Paoletti, 2018). Infatti, una mente reattiva attacca, odia, evita, rimane terrorizzata dal contenuto della mente stessa (Siegel, 2009) e si identifica con questa (Paoletti, 2008). Disinnescare la mente reattiva significa disinnescare le memorie, che guidano le nostre predizioni del futuro. Una mente silenziosa al contrario sperimenta l'equanimità e accetta ogni tipo di contenuto della mente osservando da un luogo interno di calma, chiarezza e stabilità.

Il metodo Pedagogia per il Terzo Millennio (Paoletti, 2008) descrive la risposta involontaria dominata da abitudini e automatismi attraverso il paradigma "stimolo-risposta (S-R)", mentre definisce il processo di consapevolezza del proprio stato e la conseguente possibilità di orientare la propria azione attraverso il paradigma "stimolo-comprensione-risposta (S-C-R)". Nel "paradigma (S-R)" quando riceviamo uno stimolo ci comportiamo in modo reattivo, non ne produciamo una valutazione cosciente, ma forniamo una veloce risposta automatica. Le etichette, i pregiudizi, gli stereotipi ne sono alcune manifestazioni. Nel paradigma "stimolo-comprensione-risposta (S-C-R)" siamo in grado di superare la reattività attraverso una migliore regolazione degli impulsi, che ci permette di interagire con gli stimoli stessi. Il silenzio aiuta a frequentare questa dimensione interiore nella quale possiamo mettere in campo un funzionamento consapevole, conquistando uno spazio di comprensione degli eventi e di noi stessi. La consapevolezza di noi stessi ha inizio da questa "auto-conoscenza" (Paoletti, 2008). Occorre quindi coltivare

intenzionalmente il silenzio, bastano pochi minuti al giorno. La tecnica “OMM, The One Minute Meditation”, suggerisce che anche un solo minuto al giorno è un tempo sufficiente per produrre grandi cambiamenti (Paoletti, 2018).

### **Esercizio:**

Coltivare un po' di silenzio ogni giorno ci rende immediatamente più energici, più capaci di interagire con le nostre emozioni, più lucidi per rispondere alla domanda che ci fa la vita. Da una vita stressata e piena di ansia possiamo, attraverso il silenzio, vivere una vita più soddisfacente e gioiosa, pronti a trasformare ogni situazione in opportunità per crescere.

*Ogni giorno fermati intenzionalmente, per qualche istante, mentre sei impegnato nelle tue attività. Cerca un luogo tranquillo, a casa o al lavoro, dove ti è possibile stare seduto, per quanto possibile isolato da stimoli che possono disturbarti. Cerca le condizioni per quel momento migliori e non preoccuparti se non sono perfette. Siediti scegliendo una posizione per te comoda, a gambe incrociate su un cuscino oppure seduto su una sedia, con la schiena dritta ma non tesa. Chiudi gli occhi o se preferisci tienili aperti mantenendo lo sguardo fermo davanti a te, cercando un punto a cui guardare. Per un intero minuto, rimani in ascolto del silenzio e del tuo respiro. Percepisci l'aria entrare dalle tue narici e uscire da esse, rilassando il tuo corpo. Se ti distrai, semplicemente osserva la tua mente che vaga, senza giudicarti, e richiamati al tuo proposito di ascolto del silenzio e del respiro.*

Il silenzio ti regalerà momenti di autentico benessere e ti aiuterà ad essere rilassato, meno reattivo di fronte alle difficoltà e a focalizzarti sul cambiamento che desideri!

## Bibliografia

- Ben-Soussan, T. D., Glicksohn, J., & Berkovich-Ohana, A. (2015). From cerebellar activation and connectivity to cognition: a review of the Quadrato Motor Training. *BioMed Research International*, ID 954901.
- Bigo, V. (2018). On Silence, Creativity and Ethics in Organization Studies. *Organization Studies*, 39(1), 121–133.
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*, 21(10), 1363–1368.
- Creswell J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491–516.
- De Fano, A., Leshem, R., & Ben-Soussan, T. D. (2019). Creating an Internal Environment of Cognitive and Psycho-Emotional Well-Being through an External Movement-Based Environment: An Overview of Quadrato Motor Training. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2160.
- Deikman, A. J. (1966). De-automatization and the mystic experience. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 29(4), 324–338.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 292.
- Di Giuseppe, T., & Serantoni, G. (2019). The creation of inner scenarios: silence, security and exploration of the unknown and its effect on the quality of the relations in the educational interventions. In AA.VV., Preatti del Convegno “International Conference on Neurophysiology of Silence (ICONS)”, Assisi, Italy, July 26-28 and in Frontiers Event Abstracts.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357–368.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness. *BioMed research international*, 2015, 670724.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2019). Mindfulness training disrupts Pavlovian conditioning. *Physiology & behavior*, 204, 151–154.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 537–559.
- Kundi, S. (2013). Characteristics of Mystical Experiences and Impact of Meditation. *International Journal of Social Sciences*, 2(2):141.
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Roma: Armando Editore.
- Paoletti, P. (2018). *OMM The One Minute Meditation*. Tenero, CH: Medidea.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Ben Soussan, T. D., & Serantoni, G. (2019). OMM (One Minute Meditation) path for increasing resilience and well-being, In AA.VV., *The 5<sup>th</sup> International Conference on Mental Health and Human Resilience*. March 07-08, Barcelona, Spain.
- Piervincenzi, C., Ben-Soussan, T. D., Mauro, F., Mallio, C. A., Errante, Y., Quattrocchi, C. C., & Carducci, F. (2017). White Matter Microstructural Changes Following Quadrato Motor Training: A Longitudinal Study. *Frontiers in human neuroscience*, 11, 590.
- Pinder, C. C., & Harlos, K. (2001). Employee Silence: Quiescence and Acquiescence as Responses to Perceived Injustice. *Research in Personnel and Human Resources Management*, JAI Press, pp.331-369.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373–386.
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2016). The Mechanisms of Mindfulness in the Treatment of Mental Illness and Addiction. *International journal of mental health and addiction*, 14(5), 844–849.
- Siegel, D. J. (2009). *Mindfulness e cervello*. Milano: Raffaello Cortina.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296.

## CHIAVE 10

# Accogli e trasforma: prima di andare a dormire genera oggi il tuo domani

## Introduzione

C'è un momento speciale della tua giornata: è quel tempo, poco prima di andare a dormire, in cui sei particolarmente sensibile e disponibile ad essere influenzato. Se non ci prendiamo cura dei nostri pensieri e delle nostre emozioni durante il giorno può capitarci di essere molto tesi alla sera: le diverse attività che abbiamo svolto, non solo quelle fisiche, si inseguono nella nostra mente, chiedendoci di continuare a ripercorrerle. Quando non riusciamo a spegnere pensieri e preoccupazioni, questi possono disturbare la qualità del nostro sonno. Spesso ci risvegliamo l'indomani più stanchi e confusi del giorno prima. Vi è mai capitato? Certamente sì. Se prendi un momento per avere cura di te e ti “dici bene” le cose prima di andare a dormire, se costruisci una narrazione della tua giornata, delle situazioni che hai vissuto, utile e proattiva, aiuterai la tua mente a mettere in ordine pensieri, emozioni ed eventi. Durante il sonno la nostra mente ripercorre, riprocesa tutto ciò che abbiamo vissuto nel nostro stato di veglia e lo rielabora in modo continuo, senza mai fermarsi. Con l'atto del “dire bene” aiuteremo il nostro cervello a processare le esperienze vissute e a mettere ordine durante la notte, con l'obiettivo di programmarci in modo volontario, orientando le nostre funzioni cerebrali. L'effetto sarà predisporci al rilassamento e ad un senso di sicurezza e di efficacia, importantissimi per accompagnare il nostro riposo notturno e per predisporci con mente lucida e positiva per il giorno successivo. Questo momento dedicato a te e al tuo benessere, prima di addormentarti, lo definiamo qui “Auto-bene-dirsi”: parlarsi bene, con un giusto ordine.

Coltivare quest'attitudine con costanza avrà su di te un effetto positivo generalizzato: imparando a benedire ogni giornata, saprai benedire ogni esperienza, anche quelle più difficili, e infine saprai benedire la tua intera vita. Questa è l'ultima chiave della resilienza. Allenarti ogni giorno a riconoscere il suo valore e la sua unicità, pronto ad accogliere ciò che ti accade e a rinnovarti.



## **Impara dalla scienza!**

Diversi studi scientifici che indagano sui fattori rilevanti per aumentare la resilienza cerebrale suggeriscono che il sonno influenza l'umore e il benessere (Tabibnia & Radecki, 2018; Tabibnia, 2020). In particolare, apportare modifiche positive alle proprie abitudini per migliorare la qualità del sonno è associato a un aumento del benessere fisico ed emotivo (Tang et al., 2017). Il sonno, in particolare nella fase REM, può aiutare anche nel recupero da stress e traumi (Goldstein & Walker, 2014). Altri studi scientifici descrivono quanto sia importante allenarsi ad una reinterpretazione degli eventi e delle situazioni in maniera maggiormente ottimistica e rafforzare la capacità di auto-affermazione per migliorare la qualità di vita generale (Critcher, Dunning & Armor, 2010; Harris & Epton, 2010; Falk et al., 2015; van Koningsbruggen et al., 2016; ). L'attitudine ad una narrazione proattiva può produrre una attitudine positiva e attiva nei confronti degli eventi (Oliverio Ferraris, 2003; 2018) permettendo di cogliere i segni dei cambiamenti e di anticiparli. Questa capacità consente alle persone che si narrano le cose in modo positivo di sviluppare una propria zona di "autonomia" e di "influenza" sull'ambiente, rinforzando la possibilità di percepirsi davvero resilienti (Parsons, Kruijt & Fox, 2016), capaci di "cambiare in un mondo che cambia" (Paoletti 2013; Oliverio Ferraris & Oliverio 2019). La capacità di narrarsi gli eventi con un linguaggio che possa restituirci positività, può essere allenata attraverso specifici esercizi.

## **Orientamento pedagogico**

Attraverso la tecnica dell'auto-benedizione mettiamo insieme due importanti elementi per rafforzare la nostra resilienza: l'attenzione alla qualità del nostro sonno combinata con una buona e utile narrazione. L'obiettivo della tecnica è dare un orientamento alla nostra mente per permettere una ristrutturazione della giornata appena trascorsa, affinché possa migliorare la qualità della giornata che ci attende l'indomani.

Auto- benedirsi significa prima di tutto costruire per sé uno spazio di ascolto, di accoglienza, di auto-compassione, di accettazione del proprio limite per poterlo domani superare, avendo compreso cosa ha funzionato e cosa va migliorato. Auto-benedirsi è vivere la vita come apprendimento continuo, dicendosi cosa si è imparato, cosa poteva essere fatto meglio, immaginando e modificando le azioni, le

emozioni e i pensieri in una direzione più utile al nostro equilibrio e alla nostra crescita (Paoletti, 2018).

### **Esercizio partico: l'auto-benedizione**

Poco prima di addormentarti, la sera, prenditi un momento per te. Ripercorri le scene, le azioni, gli eventi della tua giornata come fossero fotogrammi di una pellicola. Fai ordine e chiarezza nella tua mente attraverso queste azioni di focalizzazione mentale che definiamo 'auto-benedizione':

- 1. Innanzitutto, sottolinea a te stesso tutte le cose e le situazioni che hanno funzionato, anche quelle piccole azioni da cui hai avuto piacere e benessere. Ricavane quel senso di soddisfazione che ti fa sentire sicuro e capace.*
- 2. Dopo che hai sottolineato a te stesso le cose che hanno funzionato, mettendo ordine nella mente dei tuoi ricordi, rievoca un episodio in cui non ti sei sentito capace. Guardati agire in quel fotogramma in cui ha sentito che, piuttosto che relazionarti alle cose, agli eventi, alle persone, hai reagito dando una risposta che reputi non adeguata.*
- 3. Chiediti quali azioni avresti potuto/voluto compiere e costruisci un altro scenario nella tua mente di quell'evento, in cui trasformi la reazione in una interazione, includendo la nuova risposta per quella specifica situazione.*
- 4. Ora puoi dire a te stesso che sei pronto a rispondere in modo diverso a tutte quelle situazioni simili ti che incontrerai domani. Sei pronto e disponibile ad imparare ancora.*
- 5. Adesso puoi costruire l'immagine della giornata successiva: guardati nelle azioni che compirai e associati allo stato che vorrai manifestare.*

A questo punto sei pronto per addormentarti e lasciare che i naturali processi di rielaborazione della tua mente durante la notte facciano la loro parte.

Impegnati più che puoi in questo esercizio. Se saprai valorizzare all'interno di ogni singola giornata la sua unicità, ti preparerai a quella successiva con un'attitudine aperta e disponibile e sarai sempre meno in balia degli eventi, costruendo e ricostruendo passo dopo passo l'intera tua vita. Sarai così una persona nuova, sempre desiderosa di imparare ancora.



## Bibliografia

- Critcher, C. R., Dunning, D., & Armor, D. A. (2010). When self-affirmations reduce defensiveness: timing is key. *Personality & social psychology bulletin*, 36(7), 947–959.
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., Taylor, S. E., An, L., Resnicow, K., & Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(7), 1977–1982.
- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). The role of sleep in emotional brain function. *Annual review of clinical psychology*, 10, 679–708.
- Harris, P. R., & Epton, T. (2010). The impact of self-affirmation on health-related cognition and health behaviour: Issues and prospects. *Social and Personality Psychology Compass*, 4 (7). pp. 439-454.
- Oliverio Ferraris, A. (2003). *La forza d'animo. Cos'è e come possiamo insegnarla a noi stessi e ai nostri figli*. Milano: BUR-Rizzoli.
- Oliverio Ferraris, A. (2018). *Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia*. Firenze: Giunti Editore.
- Oliverio Ferraris, A., & Oliverio, A. (2019). *Più forti delle avversità. Individui ed organizzazioni resilienti*. Torino: Bollati Boringhieri
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore
- Paoletti, P. (2013). *Inner Design Technology*. Perugia: InformaAzione.
- Paoletti, P. (2018). OMM The One Minute Meditation. Tenero, CH: Medidea.
- Parsons, S., Kruijt, A.-W., & Fox, E. (2016). A Cognitive Model of Psychological Resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, 296–310.
- Tabibnia, G. (2020). An Affective Neuroscience Model of Boosting Resilience in Adults. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 115, 321-350.
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59–88.
- Tang, N. K., Fiecas, M., Afolalu, E. F., & Wolke, D. (2017). Changes in Sleep Duration, Quality, and Medication Use Are Prospectively Associated with Health and Well-being: Analysis of the UK Household Longitudinal Study. *Sleep*, 40(3), 10.1093/sleep/zsw079.
- van Koningsbruggen, G. M., Harris, P. R., Smits, A. J., Schüz, B., Scholz, U., & Cooke, R. (2016). Self-Affirmation Before Exposure to Health Communications Promotes Intentions and Health Behavior Change by Increasing Anticipated Regret. *Communication Research*, 43(8), 1027–1044.