



FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE



RESEARCH INSTITUTE
PAOLETTI FOUNDATION

ESSERE PACE OGNI GIORNO

PATRIZIO PAOLETTI
MARC WITTMANN
TAL D. BEN-SOUSSAN



STRUMENTI NEUROSCIENTIFICI
PER EDUCARSI OGNI GIORNO

ESSERE PACE OGNI GIORNO

Uno stato neurofisiologico dell'essere

PATRIZIO PAOLETTI

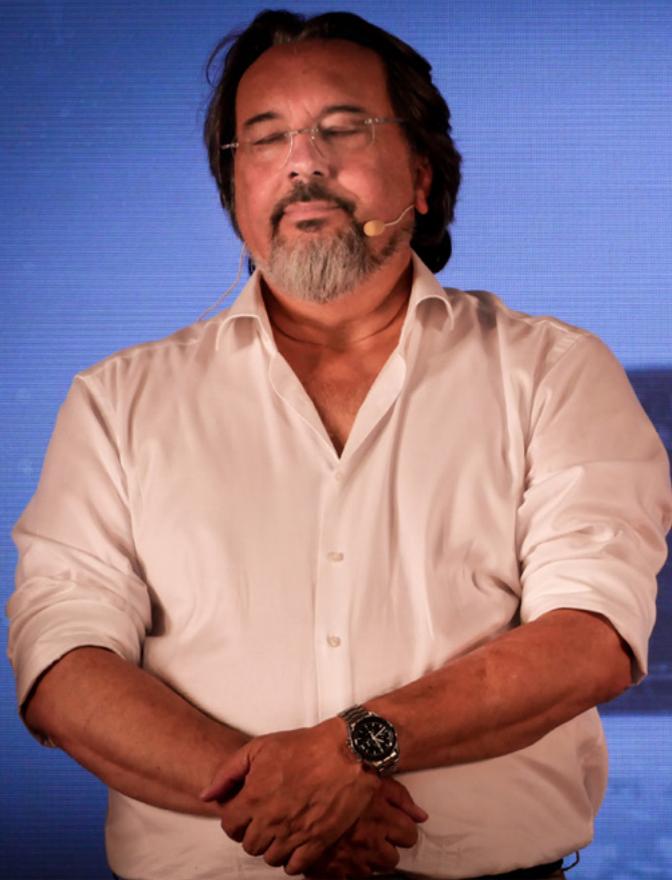
MARC WITTMANN

TAL D. BEN-SOUSSAN

INDICE

Essere la pace ogni giorno

La Pace è ciascuno di noi	3
Oltre la ricorrenza	6
Perdere se stessi e guadagnare la felicità	11
L'elettro-topografia del sé.	15
La Tecnica: Rilassamento Guidato	21
Conclusioni: la pace è uno stato neuro-fisiologico dell'essere	23
Sostieni la ricerca e la sua applicazione nei progetti sociali!	25
Bibliografia.	27
Bio Autori.	28



LA PACE È CIASCUNO DI NOI

Patrizio Paoletti

Uno dei rischi più grandi con idee elevate e potenti come la Pace, è che esse ci possono sembrare troppo lontane da noi, dalla nostra vita di tutti i giorni e diventare così solo delle etichette. Pensare di non avere un contributo personale da offrire col nostro sforzo di incarnare un alto ideale, è frutto di quella mancanza di autostima oggi così diffusa, che offusca la nostra visione del futuro.

La ricerca scientifica ci dice, invece, che l'essere umano ha eccezionali potenzialità, che possono essere espresse quando vengono adeguatamente educate. Parliamo di un'educazione globale, che coinvolga tutte le parti di noi in un processo trasformativo che arricchisca non solo il sapere, ma ancora di più l'essere.

L'UNESCO ha recentemente pubblicato un volume dal titolo "*Humanistic Futures for Learning*"¹, che raccoglie contributi dei titolari di Cattedre UNESCO e della rete UNITWIN per focalizzare **i valori guida dell'educazione del prossimo futuro.**

¹ <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372577>

Il capitolo scritto da Angela Colonna, docente titolare della Cattedra UNESCO per il Paesaggio Culturale Mediterraneo e le Comunità di Saperi, pone l'accento sulla necessità di un'educazione che punti alla sostenibilità. Afferma Colonna:

" Per una riconfigurazione radicale dei nostri paradigmi, è necessario affrontare la complessità del nostro tempo con una prospettiva olistica e trovare soluzioni creative per raggiungere uno sviluppo sostenibile. In definitiva, il futuro della conoscenza non può prescindere dalla conoscenza di sé, da una conoscenza che comporta la trasformazione di se stessi - la 'metanoia'. (Paoletti e Dotan Ben-Soussan, 2019). Nel nostro tempo, le abilità per gestire il cambiamento sono in gran parte strategiche e comportano flessibilità mentale ed equilibrio emotivo. Per guidare il cambiamento, abbiamo bisogno di consapevolezza, percezione di noi stessi e del tutto, in sostanza, creatività."

È proprio così, **abbiamo necessità di trasformare noi stessi**, perché ciò che avviene fuori di noi è immancabilmente specchio del nostro mondo interiore. È indispensabile comprendere che le sfide globali a cui stiamo facendo fronte, avendo accumulato già un enorme ritardo, non sono solo là fuori, sono anche dentro di noi ed **è nel nostro mondo interiore che le soluzioni possono nascere.**



Secondo una statistica recente del World Economic Forum (<https://www.weforum.org/agenda/2019/01/this-is-the-worlds-biggest-mental-health-problem/>), 700 milioni di persone si trovano oggi in uno stato di frustrazione psicologica. La depressione è in aumento in ogni punto del pianeta, in ogni gruppo sociale, **viviamo l'età della paura, della rabbia, della solitudine**... dati, numeri anche questi impressionanti: siamo davvero impauriti, siamo davvero arrabbiati. Una quantità enorme di persone dichiara di arrabbiarsi almeno una volta al giorno. Allora, mentre ovviamente dobbiamo impegnarci sul campo, prendendo responsabilità sociale ogni giorno, non otterremo mai cambiamenti davvero duraturi senza occuparci della nostra dimensione interiore.

Se vogliamo la Pace, dobbiamo essere Pace. È una capacità e può essere allenata. La Pace – dico spesso – non è l'assenza della guerra, ma uno stato neurologico dell'essere. Mi riferisco al fatto che **oggi possediamo moltissimi strumenti scientifici per certificare la nostra capacità di coltivare la Pace in noi e intorno a noi.** Molti di questi strumenti hanno a che fare con la meditazione o, meglio, con ciò che stiamo scoprendo su di essa, grazie all'indagine neuroscientifica. Il ricco patrimonio delle tradizioni meditative orientali e occidentali si combina con le ricerche sul benessere per offrire occasioni di elaborazione di tecniche aggiornate ed efficaci per tutti noi, per praticare un'ecologia della mente.

In questo kit parleremo delle conoscenze che abbiamo acquisito sul cervello e sulle diverse dimensioni del nostro Sé. Parleremo di come conoscere queste diverse dimensioni e il loro funzionamento ci aiuta a determinare il nostro stato interiore per coltivare la Pace. E, soprattutto, scopriremo che in gran parte la nostra Pace ha a che fare con il lasciare andare, con uno spazio interiore che può essere liberato ogni giorno, lasciando fuori di esso ogni peso e ogni incombenza, ai quali guardare con una rigenerata distanza, per determinarci a esprimere il meglio di noi stessi ogni volta che ci è possibile.

Percorreremo un sentiero di consapevolezza di noi stessi, passando per la necessità di superare la ripetizione sterile dei percorsi mentali, per poi farci introdurre da un eccezionale ricercatore e caro amico, Marc Wittmann, neuroscienziato che indaga la nostra relazione col tempo, ai benefici dell'abbandono del sé abituale. Parleremo poi, insieme a Tal D. Ben-Soussan, direttrice dell'istituto di ricerca di Fondazione Paoletti, di cosa vuol dire coltivare stati elevati di coscienza da un punto di vista neuroscientifico. Infine, ci soffermeremo su cosa significhi incarnare neuro-scientificamente la Pace nel nostro tempo.

Come piccolo omaggio, in questo kit troverete una breve tecnica di rilassamento attraverso il body scan, che può essere appresa e praticata ogni giorno.

OLTRE LA RICORRENZA²

Tal D. Ben-Soussan

Tutti noi abbiamo vissuto momenti di profondo rimpianto e recriminazione, come pure momenti di gioia e gratitudine. La vita, a quanto pare, è fatta di una ricorrente alternanza di opposti attraverso il tempo, e **solo raramente si osserva la coesistenza di momenti opposti in equilibrio tra loro**. Di sicuro, alcuni di noi più di altri sperimentano la sofferenza e, di conseguenza, alcuni più di altri sperimentano pensieri intrusivi o emozioni negative. La maggior parte di noi sperimenta la sensazione di essere in qualche modo intrappolata in un circolo vizioso, in cui gli schemi di eventi interni ed esterni si ripresentano ciclicamente, portando con sé inevitabilmente quei sentimenti di rimpianto o di gioia. Spesso ci sentiamo come nel film "Ricomincio da capo", in cui il protagonista si trova come per magia a ripetere innumerevoli volte la stessa giornata, fino a che non trova nuove soluzioni per ogni parte di essa. E così ci troviamo di fronte a domande come:

Perché succede di nuovo?

Come posso superare questa ricorrenza?

Sono domande sempre più rilevanti nel periodo attuale, caratterizzato da minacce e pericoli, isolamento sociale, rottura della routine quotidiana e così via, che incidono sul nostro senso di sicurezza, consapevolezza e benessere generale. Le attuali sfide offrono un'opportunità affascinante per osservare gli eventi ricorrenti e le conseguenti emozioni e reazioni (come è stato reso particolarmente evidente, ad esempio, durante i recenti lockdown e le giornate monotone che li hanno accompagnati). L'aspetto da ricordare è che maggiore è la routine, minore è il numero di eventi memorabili immagazzinati nella memoria autobiografica: "*L'eterna ricorrenza del medesimo non lascia tracce nella memoria*", scriveva recentemente Marc Wittmann. Per fortuna, **con un occhio attento, possiamo assistere a questo eterno ripetersi e, se vogliamo, possiamo adottare alcune semplici misure per imparare da esso e superarlo**. Quindi, al di là delle idee filosofiche sulla ricorrenza, potrebbe essere utile un esame di coscienza. Quelle sulla ricorrenza non sono solo affascinanti domande di ricerca filosofica e scientifica che hanno sfidato i pensatori di tutti i secoli.

² Parte del presente capitolo è stato precedentemente pubblicato in lingua inglese in: Ben-Soussan, T.D. (2022) *Love and Recurrence in Time of Covid*. Time Perspective, spring issue.

Come neuroscienziato, **ritengo che queste domande abbiano anche applicazioni pratiche**, soprattutto in questi tempi di crisi, che possono renderci più consapevoli della nostra impermanenza. Inoltre, tutti noi dobbiamo affrontare le sfide di relazioni sane e produttive, nella vita privata, con le nostre famiglie, come nella vita lavorativa con i nostri colleghi. Incomprensioni, stress e tensione sono presenti nella nostra vita quotidiana insieme alla simpatia, alla serenità e all'entusiasmo.

La ricorrenza può essere interpretata in molti modi. Per un momento pensiamo ad essa come al **ripetersi di eventi quotidiani che si manifestano e il modo in cui reagiamo ad essi dal punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale e come tutto ciò sia collegato a questo incredibile organo nella nostra testa: il cervello**. Infatti, Donald Hebb ha suggerito che *"I neuroni che sparano insieme, si collegano tra loro"*, per descrivere come i percorsi nel cervello si formino e si rafforzino attraverso la ripetizione. Più il cervello esegue un determinato compito, più forte diventa quella rete neurale, rendendo il processo più efficiente ogni volta



La domanda da porsi allora è: quali reti neuronali e, di conseguenza, quali stati mentali vogliamo potenziare? Vogliamo attivare i network legati a uno stato più automatico e conflittuale (ad esempio, la rete di modalità predefinita, legata al vagabondaggio della mente e alla ruminazione), oppure rafforzare i network legati agli stati di coscienza più elevati nei quali sperimentiamo benessere e pace interiore?

Ecco perché la formazione e la scelta di un percorso è così importante per la nostra vita, in quanto crea e rafforza i percorsi cerebrali. **Quanto più ci alle-**

niamo volontariamente e con attenzione, più la pratica diventa radicata, e più è facile per il nostro cervello elaborare risposte positive, creando un ciclo virtuoso. Fortunatamente, come dimostra **il Modello Sferico della Coscienza**³ (MSC), così come suggeriscono altri modelli e tradizioni, disponiamo di tecniche che possono aiutarci a capire e superare le ricorrenze quotidiane. Più specificamente, il Modello Sferico della Coscienza è un modello geometrico neuro-fenomenologico che suggerisce che tutte le nostre esperienze interiori possono essere ricondotte a tre componenti principali: **Emozione, Tempo e Autodeterminazione**, come vedremo più in dettaglio nel capitolo successivo.

Inoltre, il Modello Sferico suggerisce che quando tutti gli aspetti dell'esperienza sono in equilibrio, la nostra esperienza interiore è quella di una sfera, perfettamente equilibrata e simmetrica. Il MSC suggerisce che possiamo elevarci rispetto ai ricordi ripetitivi e la vita circolare (Figura 1) a una vita sferica in cui possiamo autodeterminarci, almeno in parte.

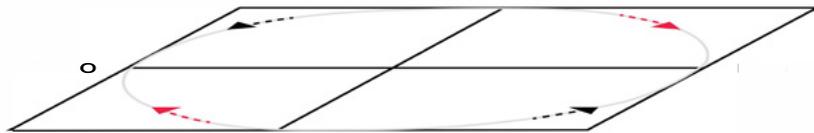


Figura 1 Adattato da Paoletti, P., & Ben-Soussan, T. D. (2020). *Reflections on inner and outer silence and consciousness without contents according to the sphere model of consciousness. Frontiers in Psychology, 1807.*

Possiamo autodeterminare, almeno in una certa misura, come vogliamo essere e chi vogliamo essere. Nel linguaggio del modello, la dimensione ripetitiva si chiama "vita piatta". Visivamente, è rappresentata come l'intersezione dei due assi del tempo e delle emozioni, che produce una vita bidimensionale (2D) e circolare. Nella dimensione della "vita piatta", **la ripetizione dei cicli di esperienza è determinata dall'interazione tra memorie e ricordi emotivi e le esperienze proiettive**, cioè un circuito che si muove tra dipendenza e bisogno di gratificazione⁴. Questo significa che, se la mia esperienza passata è, ad esempio, per lo più caratterizzata da emozioni spiacevoli, sarò propenso a proiettarle anche nel futuro e immaginare che ciò che è successo si ripeterà.

3 Paoletti, P., & Ben Soussan, T. D. (2019). The sphere model of consciousness: from geometrical to neuro-psycho-educational perspectives. *Logica Universalis*, 13(3), 395-415.

4 Ibidem

Ma cosa significa superare la ricorrenza e uscire dalla prigione circolare delle esperienze ricorrenti? Gli studi contemplativi pongono una grande enfasi sulla consapevolezza e sull'essere nel momento presente. Essere nel momento presente e attenti significa diventare più consapevoli di noi stessi; e **più siamo consapevoli di noi stessi, più possiamo decidere il nostro stato interiore, il modo in cui vogliamo interpretare e guardare le cose nel mondo interiore ed esteriore.**



Bisogna anche tenere presente che le aree cerebrali deputate ai ricordi del passato e alle proiezioni e previsioni del futuro sono all'incirca le stesse⁵. Tornare mentalmente indietro nel tempo, vedersi agire in modo diverso, o proiettarsi volontariamente nel futuro, prefigurando come si vuole essere, sono **azioni mentali che possiamo compiere**, che ampliano il nostro repertorio di punti di vista e consentono uno spettro più flessibile di reazioni, sentimenti e pensieri. Questo permette **uno stato di pace e di perdono verso le situazioni e, prima ancora, verso noi stessi**, in quanto ci permettiamo di cambiare noi stessi

⁵ Østby, Y., Walhovd, K. B., Tamnes, C. K., Grydeland, H., Westlye, L. T., & Fjell, A. M. (2012). Mental time travel and default-mode network functional connectivity in the developing brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(42), 16800-16804.

e la nostra narrazione. Prendiamo ad esempio una situazione che richiede una rivalutazione da parte nostra per superare un conflitto (ad esempio, un litigio con il partner, un'incomprensione con un collega, ecc.). **Accogliere e ricevere una seconda possibilità quotidiana** (e, perché no, anche una terza, quarta e ennesima) è un atto volontario di accettazione di sé e, in un certo senso, è ciò che può significare manifestare amore verso se stessi e verso gli altri. Questo, a sua volta, può manifestarsi nella capacità di superare percorsi neuronali e schemi comportamentali non più utili, alla ricerca e alla creazione di nuovi, più utili e adattivi alla situazione attuale.

Nel film "Ricomincio da capo" una persona cade quotidianamente in una pozza, così come altri eventi ricorrono sul percorso che l'antieroe compie durante la sua trasformazione in "eroe". Queste immagini possono rappresentare le sfide individuali che ognuno di noi incontra quotidianamente e che può superare. La buca nella strada e l'imparare un'altra via possono rappresentare **la costruzione di nuovi percorsi nel nostro cervello e quindi nel nostro comportamento**. Radicandoci volontariamente nel "qui e ora" come primo passo, ascoltando le nostre aspirazioni più elevate e prestando maggiore attenzione alle persone che amiamo e al momento presente, possiamo superare alcune delle sfide attuali e l'eccessiva identificazione (con gli eventi, con noi stessi, ecc.) per creare una vita più "sferica" che cambi il nostro modo di vivere, **portando la nostra attenzione dai bisogni e paure di base a valori come l'amore, la creatività e la pace**.

Per fare questo dobbiamo in un certo senso "perdere" noi stessi, cioè lasciare andare alcune delle parti di noi che siamo abituati a pensare come il nostro sé, e scoprire che in noi stessi può esserci molto di più di quel che crediamo, come vedremo nel prossimo capitolo.



PERDERE SE STESSI E GUADAGNARE LA FELICITÀ⁶

Marc Wittmann

Secondo un nuovo studio, **la dissoluzione dei confini corporei durante la meditazione porta a una maggiore felicità**. I risultati dimostrano che le tecniche che favoriscono la perdita del senso di confine corporeo possono aiutare nel trattamento dei disturbi dell'umore.

Nella ricerca della felicità siamo spesso egocentrici. Voglio un gelato, voglio guardare il mio programma televisivo preferito, voglio questa donna o questo uomo come partner. Questo principio edonico può portare a stati di piacere quando sono in grado di consumare ciò che desidero. Ma può anche portare a situazioni spiacevoli quando non ottengo ciò che voglio.

La ricerca del piacere personale porta quindi a stati di felicità fluttuanti che dipendono dalle contingenze dei fattori della vita che non posso controllare. Affidarsi troppo a queste ricompense esterne legate a se stessi, ma non ne-

⁶ Questo articolo è apparso originariamente in lingua inglese sul blog Psychology Today, all'indirizzo: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sense-time/201610/gaining-happiness-losing-yourself>

cessariamente controllabili, può portare facilmente all'infelicità. **Il mondo non è stato creato per soddisfare i miei bisogni personali:** questo è almeno ciò che dobbiamo imparare quando cresciamo. Un bambino può sperimentare una tale beatitudine nel modo in cui ogni volta che piange, viene nutrito, il mondo viene vissuto come immediatamente gratificante. Ma più tardi, durante l'infanzia, quando non riceviamo sempre la gratificazione sperata impareremo inevitabilmente che non siamo in paradiso. A quel punto è necessaria la tolleranza alla frustrazione.

Con il loro recente modello di felicità, chiamato **modello della felicità egocentrica/disinteressata**, Michael Dambrun e Matthieu Ricard hanno sviluppato un'idea di come impariamo a diventare adulti felici. In sostanza, sostengono che l'egocentrismo si sviluppa quando consideriamo la nostra condizione più importante di quella degli altri; il sé viene vissuto con confini netti e come separato dagli altri e dal mondo.

Un'esistenza più altruista, al contrario, si basa sulla sensazione di una più debole separazione tra sé e il mondo circostante e su una maggiore connessione con gli altri. L'altruismo si accompagna anche a emozioni benefiche, come la compassione e l'amore. L'individuo egocentrico ha un io statico con desideri rigidi e delusioni che si verificano regolarmente. Questo "io altruista" è impegnato con gli altri e deriva da uno stato dinamico di accettazione di ciò che va e viene nella vita, con il risultato di una felicità più autentica.

In effetti, la ricerca psichiatrica ha dimostrato come l'uso eccessivo di pronomi singolari di prima persona, come "io" e "me", sia correlato a una maggiore angoscia negli individui depressi. **Una spiegazione del motivo per cui le persone provano ansia e umore depresso sarebbe la mancanza di connessione con gli altri significativi**, che a sua volta si traduce in una sensazione troppo forte di separazione del sé dagli altri. Naturalmente, non tutti i soggetti egocentrici presentano instabilità mentali, ma un forte egocentrismo ha un costo, in un modo o nell'altro. Lasciare andare l'io e aprirsi al mondo rende più felici.

In un lavoro pubblicato nell'edizione di novembre 2016 della rivista *Consciousness and Cognition*, Michael Dambrun dimostra empiricamente che **la dissoluzione dei confini del corpo durante la meditazione porta a una maggiore felicità.** È interessante notare che i partecipanti allo studio non erano meditatori esperti, ma normali studenti dell'università. Hanno seguito una registrazione di

21 minuti con istruzioni per la meditazione body scan oppure hanno trascorso lo stesso tempo a riposare. Confrontando i due gruppi di intervento, è emerso chiaramente che **gli studenti che avevano meditato sentivano i confini del loro corpo in misura minore e si sentivano in seguito più felici rispetto al gruppo di controllo.**



Cosa succede durante la meditazione body scan? Si viene guidati a concentrarsi successivamente su diverse parti del corpo. Inizialmente, si avverte un senso più forte del corpo e dello scorrere del tempo. **Dopo un po', però, si perde il senso del sé corporeo e del tempo: si è in un flusso meditativo.** Ciò che Michael Dambrun dimostra ora è che anche le persone non esperte di meditazione, in un breve periodo di tempo, possono entrare in uno stato in cui la sensazione di sé è meno dominante e la felicità aumenta.

Questa ricerca è importante per il trattamento dei disturbi mentali. È noto che la meditazione mindfulness può aiutare a trattare diversi disturbi dell'umore. Uno dei meccanismi della sua efficacia potrebbe risiedere nella riduzione

dell'egocentrismo e nel conseguente miglioramento dello stato d'animo. Questi risultati hanno anche implicazioni per un altro approccio attualmente studiato in psichiatria che utilizza la cosiddetta vasca di galleggiamento o vasca di deprivazione sensoriale. Si galleggia in una vasca d'acqua insonorizzata e priva di luce con un'alta concentrazione di sale a temperatura cutanea. Non si vede e non si sente quasi nulla, se non il proprio respiro e la propria espirazione. Poiché si galleggia nell'acqua a temperatura cutanea, **si perde il senso del limite del corpo e dopo un po' ci si sente rilassati e di buon umore.**

Mi piace chiamare questo effetto "**meditazione istantanea**", perché dopo un po' di tempo si possono raggiungere stati di coscienza che di solito hanno solo i meditatori esperti: una diminuzione del senso del sé individuato, sentendosi un tutt'uno con l'ambiente circostante. Ma questa potrebbe essere anche una futura tecnica di intervento per i disturbi mentali? Perdere il senso del proprio confine corporeo sarebbe un modo per indurre la sensazione di altruismo, atemporalità e felicità. Justin Feinstein è il direttore del Float Research Collective. Ha iniziato a testare l'efficacia dell'esposizione ripetuta al galleggiamento su individui con e senza disturbi mentali. **Gli individui possono sentire di perdere un po' del loro egocentrismo, delle loro ansie immediate e di guadagnare felicità.**

L'ELETTO-TOPOGRAFIA DEL SÉ

Patrizio Paoletti e Tal Dotan Ben-Soussan

Abbiamo visto con il contributo di Marc Wittmann come frequentare stati di temporaneo abbandono dei propri confini, lasciar andare il sé abituale, possa avere effetti estremamente benefici per il benessere psicologico. Ma cosa vuol dire esattamente questo per la nostra vita quotidiana? Che per trovare la vera Pace l'unica soluzione è ritirarsi dal mondo come monaci ed eremiti? Niente affatto. Possiamo, però, trarre dall'esercizio di quelle persone alcune suggestioni da applicare in modo pratico nella vita di tutti i giorni, tra il lavoro, la famiglia, le passioni personali. Per farlo, abbiamo bisogno di capire meglio come funziona la nostra coscienza, e possiamo farlo attraverso il Modello Sferico della Coscienza.

Il Modello Sferico della Coscienza, ideato da Patrizio Paoletti e oggetto di ricerca scientifica ormai pluridecennale, è stato considerato il modello più avanzato ed elegante per descrivere la coscienza finora prodotto nell'ambito delle neuroscienze cognitive.

Si tratta di un modello neurofenomenologico, il che significa che è pensato per descrivere il modo soggettivo ed unico in cui ognuno di noi fa esperienza. Questa esperienza soggettiva viene analizzata con una griglia semplice, fatta di tre elementi che possiamo riconoscere nel nostro vissuto quotidiano: **Tempo**, **Emozione** ed **Auto-determinazione**.

Ecco lo schema:

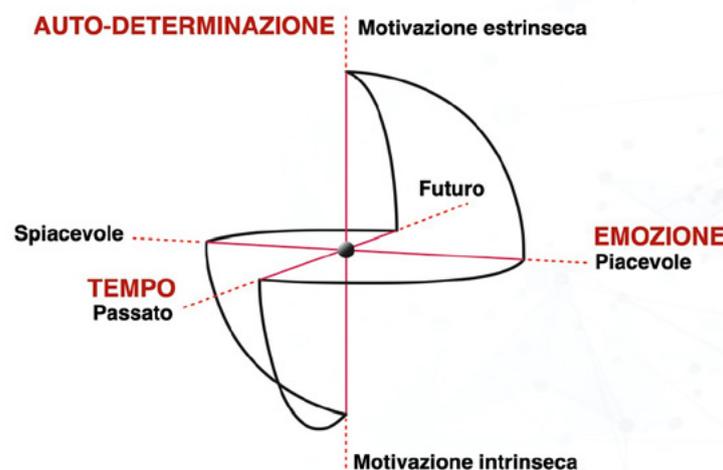


Figura 2 Adapted from Paoletti, P., & Ben Soussan, T. D. (2019). The sphere model of consciousness: from geometrical to neuro-psycho-educational perspectives. *Logica Universalis*, 13(3), 395-415.

Ognuno di noi può accorgersi di fare esperienza del tempo attraverso due polarità e un punto centrale. C'è il passato, il futuro e quel momento neutro che è il presente. Il nostro cervello registra il tempo automaticamente in termini di esperienze, e queste sono caratterizzate da un segno emotivo, che è dato dall'incontro con l'asse delle emozioni. Siamo abituati a registrare le memorie come piacevoli o spiacevoli, caratterizzate dall'amore o dal potere e **ci occorre uno sforzo intenzionale per posizionarci al centro, nel luogo delle emozioni neutre**. Infine, vediamo in ogni momento come la nostra capacità di auto-determinarci possa fare la differenza. Nel Modello Sferico della Coscienza parliamo di **motivazione intrinseca e motivazione estrinseca**. La motivazione intrinseca è associata ai valori fondanti della persona; mentre quella estrinseca alle aspirazioni, cioè a ciò che desideriamo realizzare.

Il Modello Sferico della Coscienza presenta ancora un altro aspetto che ci occorre considerare, le diverse dimensioni del Sé, così come sono rappresentate in questo schema:

Il Sé Minimo ha un'estensione temporale limitata, possiede un senso di agentività, proprietà e contenuti in prima persona non concettuali

Il Sé Narrativo comprende l'identità personale e la continuità nel tempo, nonché contenuti concettuali.

L'SMC inserisce un terzo stato di coscienza chiamato **Superamento del Sé**, nel quale ogni senso del sé scompare



Paoletti, P., 1998, 2002;
Paoletti, P., and Ben.Soussan, T.D., 2019, 2020

Figura 3 Adapted from Paoletti, P., & Ben-Soussan, T. D. (2020). Reflections on inner and outer silence and consciousness without contents according to the sphere model of consciousness. Frontiers in Psychology, 1807.

Guardando alla nostra esperienza quotidiana, possiamo vedere come ci muoviamo mentalmente tra una dimensione più astratta ed una più concreta. La dimensione astratta viene chiamata **Sé Narrativo** ed è quella in cui produciamo una narrazione della nostra vita, ci proiettiamo nel tempo e nello spazio anche molto lontano dalla nostra posizione del momento. Per questo motivo nel modello il Sé Narrativo è più esterno.

La nostra dimensione corporea viene poi chiamata **Sé Minimo** (o Sé Corporeo) e non prevede la proiezione astratta, ma l'esperienza fisica nel qui e ora.

Nel Modello Sferico della Coscienza viene poi inserita una terza dimensione, connessa a quella perdita del sé abituale di cui abbiamo visto nel capitolo precedente. Questa dimensione è chiamata **Superamento del Sé**, perché si tratta di uno stato in cui il senso del sé scompare e si sperimenta una grande libertà interiore.

Negli ultimi anni abbiamo lavorato alla creazione di **una mappa elettro-topografica dei diversi Sé nel nostro cervello** che ci consenta di studiare più a fondo questi stati e le tecniche meditative che consentono di muoversi volontariamente dall'uno all'altro, alla ricerca di una sempre più ampia e profonda consapevolezza di noi stessi.

Sulla base del Modello Sferico della Coscienza, infatti, sono state sviluppate **diverse tecniche di meditazione sia statica che dinamica**, a loro volta oggetto di indagini scientifiche. Strumenti come il Quadrato Motor Training, OMM, la Tecnica del Luogo della Pre-Esistenza. Proprio quelle indagini hanno mostrato come le tecniche basate sul Modello Sferico facilitino il movimento interiore da una dimensione astratta e spesso proiettiva e recriminatoria, ad una più incarnata e libera dall'incombenza delle memorie e delle proiezioni future. Ciò viene accompagnato nel cervello da una **maggiore sincronia** tra gli emisferi, e nei risultati dal **potenziamento della creatività, innalzamento dell'attenzione e dalla riduzione della reattività inconsapevole**.

Grazie a questi strumenti efficaci e di semplice utilizzo, possiamo educarci quotidianamente alla scoperta delle diverse dimensioni della nostra mente e alla frequentazione di **stati di silenzio e libertà interiore**. Questi stati rappresentano **indispensabili momenti di ricarica e rigenerazione mentale** nei nostri contesti lavorativi, familiari e sociali troppo spesso frenetici e confusi. Le tecniche meditative divengono allora gli strumenti di quella **ecologia della mente** che dobbiamo praticare quotidianamente per far fiorire il nostro giardino interiore, una mente che produca frutti copiosi, quali **nuove idee, associazioni creative, calma e capacità di rimandare la reazione a favore di una maggiore comprensione**.

Tutto questo si avvicina chiaramente a ciò che viene spesso descritto come **esperienza spirituale, ma cosa significa dal punto di vista delle neuroscienze contemporanee?**

William James, tra i padri fondatori della psicologia occidentale, definì le esperienze spirituali come uno stato di coscienza superiore, che a sua volta è indotto dagli sforzi per comprendere i principi generali o la struttura del mondo attraverso la propria esperienza interiore. Al centro della spiritualità come da lui intesa c'è la "**connessione**", che si riferisce al fatto che gli obiettivi individuali possono essere veramente realizzati solo nel contesto del tutto - la propria relazione con il mondo e con gli altri.

Come ha detto il premio Nobel e poeta Czesław Miłosz, "*La descrizione richiede un'osservazione intensa, così intensa che il velo dell'abitudine quotidiana cade e ciò a cui non abbiamo prestato attenzione, perché ci sembrava così ordinario, si rivela miracoloso*".

Gli studi che utilizzano l'EEG hanno dimostrato quanto **la nostra attività cerebrale complessiva possa essere "frammentata" o sfasata per la maggior parte del tempo, indicativa di conflitti tra i nostri comportamenti, pensieri, sentimenti e nella nostra comunicazione**. D'altra parte, i meditatori esperti mostrano onde cerebrali più 'armoniose', che potrebbero essere indicative di una maggiore sincronia o connettività all'interno e attraverso diverse aree neurali. In breve, la spiritualità, o comunque la si voglia chiamare, ha effetti fisiologici nel cervello e nel corpo e **l'EEG fornisce una finestra su questi cambiamenti**.



Per di più, la ricerca suggerisce che possiamo fare di più che misurare questo tipo di attività. **Possiamo anche allenare il nostro cervello a comportarsi in modo più “consapevole”** impegnandoci in attività che facilitano una maggiore connessione o sincronizzazione neurale. Una maggiore sincronizzazione - immaginate un grande gruppo di cellule cerebrali che cantano insieme - è stata riscontrata in seguito alla pratica di diversi paradigmi contemplativi, come la meditazione e la preghiera (creando come delle onde dell’oceano più lente, via via sempre più calme). Un modo di interpretare ciò è che **la sincronizzazione neuronale migliora la nostra “armonia” o “integrità” cerebrale** – giungendo al raggiungimento di uno stato in cui il cervello lavora in modo più congruente, il che porta ad una prospettiva più globale. Altri risultati indicano le conseguenze psicologiche di questo stato - una maggiore sincronizzazione neuronale tende a consentire **una maggiore capacità di formulare giudizi morali e di risolvere i problemi in modo creativo.**

Tornando al Modello Sferico della Coscienza, possiamo visualizzare questo processo come una graduale armonizzazione degli assi ed **uno spostamento verso il centro della sfera, equidistante da tutti i punti.**

Il Modello Sferico della Coscienza, oltre ad essere uno strumento di ricerca neuroscientifica, è anche uno strumento pratico con cui osservare se stessi per migliorare la propria auto-consapevolezza. Immaginate di essere fuori in macchina e di osservare il sole che tramonta. Il vostro successivo pensiero è il traffico, o siete meravigliati dal magnifico tramonto e dalla danza planetaria quotidiana che tutti condividiamo? Ora immaginate lo stesso viaggio. Qualcuno incautamente vi taglia la strada e sfreccia via. La vostra prima reazione è quella di arrabbiarvi e iniziare a inseguirlo - mettendo a rischio voi stessi e gli altri? Oppure rimanete calmi, con il vostro battito cardiaco uguale a quello di prima che l’auto vi superasse?

In entrambi gli esempi, quest’ultima opzione comporta l’impegno di una parte più matura e presente di noi stessi, nel momento irripetibile attuale - **essendo pienamente connessi all’esperienza dei panorami, dei suoni e dei profumi. Questo è il tipo di esperienza che alcuni chiamano spiritualità, cioè l’interconnessione dell’essere.** Al contrario, ogni volta che reagiamo involontariamente, non siamo ancorati al nostro centro, ma controllati da uno stato più automatico non scelto da noi, e quindi siamo meno connessi sia in noi stessi che al bene più grande.

Proviamo allora a praticare una tecnica di rilassamento guidato attraverso body scan, che può essere eseguita in pochi minuti e in ogni contesto per rigenerarsi ed entrare in contatto con un luogo interiore di pace.





LA TECNICA: RILASSAMENTO GUIDATO

Fai un respiro lento e profondo rilassati, rilassati, rilassati.

Siediti comodamente, se puoi tieni i piedi ben poggiati a terra ma in ogni caso assumi una posizione che ti permetta per i prossimi minuti di stare veramente comodo con te stesso.

Fai un respiro lento e profondo e porta la tua attenzione al tuo respiro.

Rilassati, rilassati, rilassati, inspira profondamente, espira completamente e rilassati, porta la tua attenzione al tuo respiro, semplicemente segui il tuo respiro.

Cerca di non produrre alcuna forzatura sul tuo respiro, ma semplicemente associati ad esso. Inspira ed espira, rilassati, rilassati, rilassati.

Porta adesso la tua attenzione dentro di te e mentre lo fai avverti come il mondo esterno sembra allontanarsi, avverti come il mondo interno ti accolga, diventa consapevole di questo luogo all'interno di te stesso dove puoi dire a te stesso ora: "Rilassati, rilassati"

Rilassati profondamente e completamente e guarda scorrere i tuoi pensieri, le tue emozioni e cerca una distanza da essi. I tuoi pensieri e le tue emozioni sono importanti ma puoi non lasciarti assorbire da essi.

Continua a lasciar scorrere i tuoi pensieri, le tue emozioni mentre resti dentro di te con il tuo respiro.

Avverti adesso le sensazioni del tuo corpo e senti come proprio ora, in questa condizione che hai prodotto per te, puoi permetterti di rilassarti maggiormente, puoi dire a te stesso di essere in un luogo protetto dove puoi consentirti di non sentirti minacciato.

Fai un respiro lento e profondo e per un attimo ancora rilassati.

Resta per qualche istante in questo stato dove puoi godere di te stesso in questo luogo protetto, puoi consentire a te stesso di sentirti calmo e sereno, unito alla parte migliore di te, alle tue aspirazioni più elevate.

Fai un respiro lento e profondo.

Adesso guarda il tuo futuro e guardati in esso capace, aperto, pronto, disponibile.

Guardati come in un film mentre interagisci con la vita in maniera proattiva e definisci ora il te migliore di te: come sarai, per esprimere nei prossimi minuti, nelle prossime ore, nei prossimi giorni, il te migliore di te.

Cerca una parola che sintetizzi questa capacità, questa proattività che desideri mostrare e condividere con il mondo.

Sarai calmo? Disponibile? Curioso ed attivo? Paziente e pacifico? Direttivo e determinato?

Cerca quella parola o quelle parole che definiscano il te migliore di te e fissale nel tuo futuro come se fossero delle pietre miliari che raggiungerai e incontrandole risveglieranno in te quelle capacità che esse rappresentano.

Preparati adesso ad emergere da questo stato e per farlo fai un respiro lento e profondo.

Stringi i tuoi pugni dolcemente e con energia, fai un altro respiro lento e profondo, apri e chiudi i tuoi pugni dolcemente e con energia, strizza pure i tuoi occhi dolcemente, fai un respiro lento e profondo, apri i tuoi occhi e torna completamente presente a questo luogo.

Sei calmo e sereno, pronto, aperto e disponibile, desideroso di imparare ancora.

Grazie.

CONCLUSIONI:

LA PACE È UNO STATO NEURO-FISIOLOGICO DELL'ESSERE

Patrizio Paoletti

Nel XVII secolo, in un tempo in cui numerosi conflitti scuotevano l'Europa, il grande filosofo Baruch Spinoza scrisse: *"La pace non è l'assenza della guerra, è una virtù, uno stato d'animo, una disposizione alla benevolenza, alla fiducia, alla giustizia"*.

Oggi possiamo fare un passo in avanti, affermando che **quello stato interiore ha dei precisi correlati neuro-fisiologici**. Abbiamo strumenti per guardare dentro il nostro cervello e vedere che cosa accade quando frequentiamo uno stato di Pace.

Ritengo che la Pace sia il valore più alto per la nostra vita e che vada perseguito con tutto noi stessi se vogliamo il ribaltamento di cui abbiamo bisogno. Dobbiamo divenire un'avanguardia per la Pace, essere pace se vogliamo la pace. Dire che la pace non è la semplice assenza della guerra, vuol dire affermare che noi non possiamo aspettare di cessare ogni conflitto dentro di noi, **dobbiamo cercare uno stato di pace subito**, già adesso in questo momento interiormente, perché solo questo ci permetterà di realizzare poi la pace fuori di noi.

Dunque, **è indispensabile sottolineare la necessità di un atto educativo: la pace si impara.** È necessario educarci ed educare alla pace, come sosteneva anche Maria Montessori, e quando ci guardiamo intorno oggi questo diviene chiarissimo, perché viviamo in un tempo di estrema conflittualità, inasprita da quella condizione che chiamiamo **VUCAV**. VUCA è un acronimo creato dall'esercito americano all'indomani della fine della Guerra fredda per descrivere il nuovo assetto mondiale, mutevole, incerto, complesso, ambiguo e – io aggiungo – virtuale. Perché è importante sottolineare l'aspetto del Virtuale? Perché questa **dimensione dissociata dall'esperienza corporea**, sempre più presente in questo tempo di crisi sanitaria globale, ci rende sempre più difficile riconoscere i dati, distinguere la notizia fondata dalla fake news, e questo produce nel

nostro cervello uno stato di incertezza e conflittualità, perché il cervello cerca sicurezze, cerca conferme e, se non adeguatamente educato, quando non le trova, entra in conflitto per confermarsi e rassicurarsi,

Ciò avviene perché **il nostro cervello ha parti diverse tra loro**. Come diceva il nostro caro premio Nobel, Rita Levi-Montalcini, in noi è ancora molto presente una dimensione legata al cervello limbico, animale, aggressivo, che ci ha salvato la vita quando siamo scesi dagli alberi, ma potrebbe portarci all'estinzione oggi, se non **ci educiamo alla pace, che significa educarci all'uso della parte del cervello di più recente evoluzione, i prefrontali valutativi**.

Tale educazione diventa ai nostri occhi **una necessità allarmante, quando pensiamo alla crisi climatica**, perché diviene facilmente evidente che continuiamo a vivere in un torpore insensato, dovuto al fatto che il nostro cervello arcaico fatica a riconoscere la minaccia finché non viene raggiunto direttamente. È, invece, la nostra capacità di pensiero astratto, quella che ha sede nei prefrontali, che può metterci in grado di renderci conto che, anche se ancora forse non ci ha raggiunto personalmente, il problema è già presente in modo drammatico e tra un momento ci travolgerà, se non ci impegniamo ad **educare noi stessi a cercare uno stato di auto-consapevolezza che** ci permetta di leggere le diverse istanze dentro di noi e valutarle con un orientamento preciso, resistendo a quelle che ci vedono in continuo conflitto, nel bisogno di affermare una convinzione che è divenuta nostra magari senza alcun tentativo di verifica, ed arrenderci a quelle che ci fanno **muovere verso la Pace dentro di noi**.

FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

RICERCA A LIVELLO INTERNAZIONALE PER UN'EDUCAZIONE INNOVATIVA, UNIVERSALMENTE ACCESSIBILE E UTILE.

Oggi tutto sembra possibile per l'umanità. Il progresso ci ha portati in una società che può essere davvero priva di confini tra popoli, luoghi, culture, idee ed economie. Eppure assistiamo ogni giorno a emergenze sociali crescenti e senza precedenti: allarmi climatici, povertà, guerre, disuguaglianze e discriminazioni. Sono in aumento i rischi per il benessere individuale e collettivo, come le pandemie, le malattie legate allo stress e alla depressione. Come possiamo cogliere le opportunità oggettive che abbiamo di fronte e innalzare la qualità della nostra vita?

Per Fondazione Patrizio Paoletti la sfida è essenzialmente educativa. "Ogni uomo è un educatore" è il nostro messaggio chiave per il mondo. Ogni piccola azione che compiamo è esempio per gli altri e fattore di cambiamento per la società. Ecco perché l'unico futuro che vediamo è quello costruito da persone consapevoli che mettono in gioco ogni giorno, nella loro vita personale e professionale, la loro parte migliore.

L'azione di ricerca della Fondazione Patrizio Paoletti è volta a sviluppare e rendere fruibili strumenti educativi e didattici per il pieno sviluppo delle risorse positive e della consapevolezza nelle persone, in qualunque contesto esse vivano. L'attività dell'Istituto di Ricerca è fortemente interdisciplinare: neuroscienze, psicologia, pedagogia, didattica, ricerca sociale.



FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI
EMERGENZA INFANZIA E ADOLESCENZA

23 FEBBRAIO 2022 - ore 21
LIVE WEBINAR
GRATUITO

Bullismo e branco
Come interrompere il
circuitto della violenza



Connettere i più aggiornati saperi offerti dalla ricerca sul cervello (indagine sull'uomo "da dentro") e psico-pedagogica (indagine sull'uomo "da fuori") significa offrire all'educazione e alla didattica saperi e strumenti pratici, immediati, innovativi ed efficaci, che supportino le persone ad imparare a saper fare, a saper vivere per "essere" in un mondo che cambia costantemente.

Applichiamo la nostra ricerca in decine di progetti educativi in tutto il mondo da 22 anni. Operiamo con adulti e bambini in tantissimi contesti, dai Paesi in via di Sviluppo alle periferie italiane, dalla scuola pubblica in Italia agli istituti penitenziari. Tutta la nostra attività è sostenuta da oltre 20.000 persone, donatori regolari che hanno compreso che l'educazione è l'unica chiave per superare le attuali crisi globali e costruire un futuro sostenibile e di pace.

Diventa anche tu Ambasciatore per l'Educazione!

Dona cliccando qui: <https://fondazionepatriziopaoletti.org/dona-ora/>

Benefici fiscali della tua donazione

Puoi dedurre interamente questa donazione dal tuo reddito imponibile. Fondazione Patrizio Paoletti infatti, avente come finalità statutaria lo svolgimento e l'attività di ricerca scientifica, è stato inserito tra i soggetti destinatari delle disposizioni recate dall'articolo 14, comma 1, del DL 35/2005. Consulta qui gli elenchi aggiornati della gazzetta ufficiale*, la Fondazione Paoletti è situata al rigo 157.

ALTRI MODI PER DONARE:

Bonifico bancario

Unicredit Roma Orlando

IBAN: IT34K0200805203000029480814

Per bonifici dall'estero

CODICE SWIFT: UNCRITM1704

Bollettino postale:

Conto corrente n. 36689404

Intestato a Fondazione Patrizio Paoletti per

lo Sviluppo e la Comunicazione

Via Nazionale 230, 00184 Roma

Dona il tuo 5X1000

È sufficiente una firma e un codice sulla dichiarazione dei redditi. Nel riquadro riservato al 5X1000, inserisci sotto la firma il codice fiscale della Fondazione Patrizio Paoletti: 94092660540

BIBLIOGRAFIA

- Paoletti, P., & Ben Soussan, T. D. (2019). The sphere model of consciousness: from geometrical to neuro-psycho-educational perspectives. *Logica Universalis*, 13(3), 395-415.
- Paoletti, P., & Ben-Soussan, T. D. (2020). Reflections on inner and outer silence and consciousness without contents according to the sphere model of consciousness. *Frontiers in Psychology*, 1807.
- Wittmann, M. (2016) Gaining Happiness by Losing Yourself. *Psychology Today*, Sense of Time, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sense-time/201610/gaining-happiness-losing-yourself>
- Østby, Y., Walhovd, K. B., Tamnes, C. K., Grydeland, H., Westlye, L. T., & Fjell, A. M. (2012). Mental time travel and default-mode network functional connectivity in the developing brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(42), 16800-16804.
- Ben-Soussan, T.D. (2022) *Love and Recurrence in Time of Covid*. *Time Perspective*, spring issue

PATRIZIO PAOLETTI

Patrizio Paoletti è il fondatore dell'Istituto di Ricerca in Neuroscienze, Educazione e Didattica e della Fondazione Paoletti per lo Sviluppo e la Comunicazione. Paoletti ha sviluppato il Modello Sferico della Coscienza, che è stato recentemente considerato il modello neurofenomenologico più avanzato per la coscienza. I suoi interessi di ricerca includono l'indagine della "coscienza in sé", della consapevolezza di sé e dei suoi correlati neurofisiologici; paradigmi sensomotori finalizzati allo sviluppo delle capacità di attenzione e volontà e le loro applicazioni educative. In campo pedagogico, attraverso i suoi numerosi progetti educativi, Paoletti promuove un approccio globale allo sviluppo umano in termini di esperienza corporea, regolazione delle emozioni, miglioramento dell'attenzione e della consapevolezza di sé stessi. L'indagine di Paoletti e della sua Fondazione mira a fornire strumenti educativi scientificamente convalidati, per diverse fasce d'età che vanno dai bambini all'educazione degli adulti, dai professionisti dell'educazione alla formazione non specialistica. La visione della Fondazione Paoletti si incarna in un'educazione alla Pace e alla Consapevolezza come valori indispensabili per il futuro dell'umanità.



MARC WITTMANN

Marc Wittmann, Ph.D., è ricercatore presso l'Institute for Frontier Areas in Psychology and Mental Health di Friburgo, Germania. Ha studiato psicologia e filosofia presso le Università di Friburgo, in Svizzera, e di Monaco, in Germania. Ha conseguito il dottorato di ricerca presso l'Istituto di psicologia medica dell'Università di Monaco. Dal 2000 al 2004 è stato responsabile del Generation Research Program, Bad Tölz, Università di Monaco. Dal 2004 al 2009 è stato ricercatore presso il dipartimento di psichiatria dell'Università della California, San Diego. È autore dei libri della MIT Press Felt Time: The Psychology of How We Perceive Time, pubblicato nel 2016, e Altered States of Consciousness: Experiences Out of Time and Self pubblicato nel 2018.



TAL DOTAN BEN-SOUSSAN

Tal Dotan Ben-Soussan è direttrice del Research Institute for Neuroscience, Education and Didactics (RINED) - Fondazione Paoletti. Come neuroscienziata e biopsicologa, ha pubblicato numerosi articoli sulla neuroplasticità, la mindfulness, il movimento e la meditazione, coordina conferenze internazionali che integrano approcci teorici, metodologici e pratici su vari temi, come silenzio, logica e neuro-pedagogia. Vive ad Assisi, in Italia.





**FONDAZIONE
PATRIZIO PAOLETTI**
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

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

www.fondazionepatriziopaoletti.org



**Per ulteriori informazione
e partecipare nella ricerca:
rined@fondazionepatriziopaoletti.org**

