



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI

PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

ENTE DEL TERZO SETTORE

## Focus adolescenza: sfide e risorse positive nel post-pandemia

Un approccio neuropsicopedagogico per  
educare al benessere e prefigurare il futuro



# Indice

<b>Prefazione</b>	4
<b>Testimonianze</b>	7
<b>Lettera del Presidente della Fondazione Patrizio Paoletti</b>	8
<b>Ringraziamenti</b>	9
<b>Abstract</b>	10
<b>Guida al report</b>	12
<b>Introduzione</b>	14
<b>Capitolo 1. Adolescenza e orientamenti teorici sulla promozione del benessere</b>	
1.1. L'età dell'adolescenza	18
1.2. Orientamenti teorici di promozione al benessere	21
1.3. Risorse interne e costrutti da coltivare per promuovere il benessere degli adolescenti nel post-pandemia	22
<b>Capitolo 2. Il metodo neuropsicopedagogico "Pedagogia per il Terzo Millennio"</b>	
La Pedagogia per il Terzo Millennio	28
<b>Capitolo 3. Educare al benessere in adolescenza attraverso il training neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro": framework teorico e intervento educativo</b>	
3.1. Il training neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro"	36
3.2. Il framework teorico: il "Modello Sferico della Coscienza"	44
<b>Capitolo 4. Indagine relativa al benessere degli adolescenti e risultati di ricerca sull'intervento neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro"</b>	
4.1. Le domande alla base della nostra indagine	54
4.2. Domanda 1: "Come stanno gli adolescenti?"	54
4.3. Domanda 2: Quali sono i cambiamenti promossi dal Programma neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro"?	56
4.4. Le risposte dei nostri studi alla domanda: "Come stanno gli adolescenti?"	58
4.4.1. Studio 1: Fotografia descrittiva delle risorse positive degli adolescenti	58
4.4.2. Studio 2: Opinioni dei nostri ragazzi su emozioni e supporto sociale in tempi di pandemia	64
4.4.3. Studio 3: Percezione degli adolescenti sulle sfide che devono affrontare	70
4.5. Le risposte dei nostri studi alla domanda: Quali sono i cambiamenti promossi dal Programma neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro"?	78
4.5.1. Studio 1: I cambiamenti promossi da "Prefigurare il Futuro" sulle risorse positive negli adolescenti	78
4.5.2. Studio 2: I cambiamenti promossi da "Prefigurare il Futuro" sulla dimensione dell'auto-compassione degli adolescenti	82
<b>Capitolo 5. Discussione e conclusioni</b>	86
<b>Bibliografia</b>	94
<b>Appendice</b>	100
<b>Scuole aderenti al progetto "Prefigurare il Futuro"</b>	148
<b>Autori del report</b>	149
<b>Fondazione Patrizio Paoletti</b>	150



## Prefazione

a cura di Patrizio Paoletti

*I cambiamenti di vita che ci hanno raggiunto negli ultimi anni non sono mai stati così veloci. Le trasformazioni che stiamo vivendo sono profonde, inaspettate e ci invitano a considerare con una nuova intensità l'importanza di fortificarci, guardando al nostro mondo interiore.*

*La letteratura scientifica riporta un aumento di stati ansiosi e di depressione non solo tra gli adulti, ma soprattutto tra bambini e adolescenti.*

*Il tempo è maturo per prefigurarci cambiare nel mondo che cambia e accogliere così l'opportunità di re-inventarci, riorganizzando il nostro pensare, sentire e agire in modo realmente vantaggioso per noi stessi e per l'insieme di cui facciamo parte. La consapevolezza è la qualità che più di ogni altra dovremmo promuovere. Si tratta di una qualità straordinaria che ci permette di utilizzare i tesori della nostra mente, riconoscere le nostre emozioni e imparare a trasformarle, ponendo lo sguardo verso ciò che davvero è importante: i nostri valori, le nostre preferenze più intime. Essere consapevoli ci permette di riconoscere dove siamo e di cosa abbiamo bisogno per costruire il futuro che desideriamo. Coltivando la consapevolezza impariamo a posizionare le esperienze vissute in un orizzonte di senso, risvegliando la nostra capacità progettuale a beneficio personale e d'insieme.*

*Desideriamo offrire questo lavoro, come un dono, a tutti coloro che si occupano di benessere, futuro e miglioramento della qualità della vita degli adolescenti e di noi adulti che abbiamo il ruolo di sostenerli nella crescita. E' il lavoro che la Fondazione che porta il mio nome - con la sua équipe interdisciplinare di neuroscienziati, psicologi, psicoterapeuti, pedagogisti e insegnanti - ha realizzato in questi due anni così intensi, a supporto della scuola italiana, grazie ad un'attività di rete inestimabile, frutto di coloro che sono davvero l'anima dell'educazione: insegnanti, genitori, dirigenti scolastici che si sono appassionati all'idea di poter operare un ribaltamento di senso della crisi, rendendola motore per una trasformazione generativa e positiva dei comportamenti, delle attitudini, delle identità. Grazie a queste straordinarie persone, abbiamo ascoltato le voci di migliaia di giovani e abbiamo con loro provato a dare delle risposte, ma soprattutto a generare nuove domande di senso per orientare le nostre vite e quelle dei nostri ragazzi verso nuovi orizzonti di intenso fermento, che la loro età offre con grande generosità.*

*Guardare a ciò che c'è senza giudizio ci permette realmente di reinventarci, di andare oltre il limite, per trasformare i condizionamenti in condizioni e le condizioni in reali opportunità di crescita. Questo è l'invito che rivolgo a coloro che leggeranno questo testo. Accogliere ciò che c'è senza sgomento, senza paura, accogliere il limite e far sì che esso diventi la leva per la nascita di una domanda potente e silenziosa: come imparare dal passato e da ciò che c'è e utilizzarlo per il futuro che desideriamo?*

*Tra gli strumenti identificati per produrre una maggiore consapevolezza di sé, i benefici del silenzio e delle tecniche che proponiamo nel programma Prefigurare il Futuro sono da tempo confermati dalla scienza. I ragazzi, i genitori e gli insegnanti, tra le tante tecniche suggerite, hanno praticato anche il silenzio e l'ascolto del respiro, imparando cosa significa sospendere la risposta automatica e reattiva a ciò che crea stress e ansia, per innescare un pensiero intenzionale e raggiungere una maggiore comprensione di sé stessi, delle persone, degli eventi.*

*Ci auguriamo che questi dati di ricerca e gli strumenti didattici offerti possano ispirarci verso l'irresistibile e irrefrenabile potere della nostra capacità - tutta umana - di prefigurare il futuro, trasformando la difficoltà in volontà e attenzione per contribuire allo sviluppo di una generazione capace di costruire un mondo nuovo, migliore, consapevole.*



*Patrizio Paoletti*

**Fondatore**

Fondazione Patrizio Paoletti





## Testimonianze

“Prima di partecipare a questo progetto, io non pensavo che l'essere umano potesse gestirsi, gestire sé stesso, le sue emozioni... invece dopo aver partecipato a questo percorso ho capito una cosa molto importante: noi possiamo esercitare molto potere su noi stessi, e possiamo migliorarci, migliorare le nostre emozioni, migliorare i nostri obiettivi e all'inizio in realtà non credevo fosse possibile questo!”

*“La cosa principale che ho imparato è quella di non mollare mai, di credere sempre in me stesso, e tal volta, quando comunque cado, di utilizzare questi metodi che ho imparato dalle dieci chiavi della resilienza. Comunque prenderò molto esempio da questa esperienza nel mio futuro.”*

“...in quel minuto di silenzio ecco, si è potuto letteralmente verificare e vedere come un minuto si dilati nel tempo; quindi, quanto un minuto possa durare effettivamente tanto. E non so, è stata un po' una presa di coscienza sul fatto che nei confronti della frenesia della vita, comunque della vita appunto che scorre così velocemente, siamo così bombardati dalla voglia, dalla volontà di correre, fare sempre tutto di fretta, ecco questo minuto di pausa, di meditazione, è stato d'aiuto per accorgersi che in realtà i ritmi non sono quelli dettati dalla società.”

*“Prefigurare il Futuro mi ha aiutato...infatti ho imparato ad accettarmi, a capire come sono fatta, e questa cosa ovviamente penso sia una delle cose più utili per stare bene nella vita... le basi appunto sono state utilissime e mi aiuteranno secondo me, in generale, nel mio percorso.”*

“Prefigurare il Futuro mi ha aiutato... nel pensare prima di agire senza farmi prendere da mille cose, mille pregiudizi. E' importante fare comunque un respiro, stare un po' anche con i propri pensieri per capire effettivamente cosa una persona vuole fare.”

*“Ho imparato a fare le cose step by step, più o meno, quindi a essere contenta dei traguardi che raggiungo anche se sono piccoli, e a cercare appunto di provare anche cose nuove e a essere gentile con me stessa.”*

“... quel minuto di silenzio è stato veramente un momento in cui ci sei solo tu... [...] si rilassava l'intero corpo ... [...] in qualche giornata magari in cui è stata un po' stressante, a casa di compiti, magari di esami, di interrogazioni, quel minuto di silenzio mi è servito anche tanto per uscire un attimo ... dalle complicazioni della vita reale ... e poi capisci anche tante cose, capisci quello che vuoi fare, quello che ti senti, cosa ti fa stare bene, cosa ti fa stare male, perché metti da parte quelle che sono le cose che stanno al di fuori di te e pensi per un minuto solo a quello che sei tu.”



## Lettera del Presidente della Fondazione Patrizio Paoletti

*Le emergenze che stiamo vivendo sono figlie di un'epoca complessa, riguardano il nostro diritto alla salute, al benessere. La visione che ispirò, oltre 20 anni fa al suo nascere, la Fondazione Patrizio Paoletti è quanto mai attuale. Nell'epoca delle fragilità non ascoltate, è necessaria una ricerca al servizio dell'umanità: una ricerca che cambia la vita!*

*Aristotele diceva che "la conoscenza si dice in molti modi", bene, la nostra è la scienza della vita, una scienza multidisciplinare in un percorso che spazia dalle neuroscienze alla psicologia, fino ad incontrare la pedagogia e la didattica.*

*Una ricerca che, grazie al lavoro incessante dei nostri ricercatori e partner di progetto, è ogni giorno al servizio dell'umanità, per il benessere di tutti.*

*Da oltre venti anni, infatti, Fondazione Patrizio Paoletti ricerca e divulga i migliori saperi sulla mente, sviluppando nuovi approcci educativi con un impatto positivo sulla salute di oltre 300.000 persone, con più di 350.000 ore di ricerca sviluppate.*

*Ci tengo ad approfondire il significato che diamo al termine salute. Nel 1948 l'OMS ha definito la salute non soltanto come "assenza di malattia", ma uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale e noi abbiamo preso alla lettera questa indicazione di quasi 80 anni fa.*

*Molto più recentemente sempre l'OMS ha ribadito che non c'è salute senza salute mentale e in questo quadro la visione pionieristica del nostro Fondatore ha ancora più valore e viene portata avanti dal nostro team di ricerca con continuità e con uno sguardo innovativo al futuro: basti pensare alle nostre recenti scoperte sui fattori educativi come protettivi contro le malattie neurodegenerative.*

*Il futuro che ci attende è caratterizzato da grandi incertezze e la recente storia ci ha insegnato che l'unica certezza a cui dobbiamo abituarci è che "ci saranno sempre nuove ed imprevedibili emergenze".*

*Fronteggiarle è il nostro obiettivo, attraverso l'uso di strumenti neuro psicopedagogici come quelli del nostro progetto "Prefigurare il futuro" che oggi permettono ai nostri giovani di affrontare le difficoltà personali e sociali, comprese quelle generate dall'uso dei social networks. Si tratta di tecniche e strumenti ideati quando i social media non esistevano ancora, che testimoniano la grande versatilità, applicabilità e completezza della ricerca che stiamo mettendo in atto.*

*Con Fondazione Patrizio Paoletti vogliamo promuovere e sostenere una nuova cultura della salute, del benessere. Abbiamo l'ambizione di essere "quel microscopio" che, in modo rigoroso e scientifico, accende la luce sulle relazioni, sulle emozioni, fino ad arrivare dentro di noi. Con l'obiettivo di creare – a partire dalle periferie del nostro Paese e del mondo, passando per le carceri minorili e per le scuole, arrivando in ogni casa e nelle vite dei nostri adolescenti - un mondo di benessere e pace.*

*Gianni Bernardi*

## Ringraziamenti

La Fondazione Patrizio Paoletti desidera esprimere i più sinceri ringraziamenti ai dirigenti scolastici, agli insegnanti, ai genitori e agli studenti partecipanti al percorso formativo e vera anima di *Prefigurare il Futuro* nell'edizione 2022 e 2023, nonché ai sostenitori della Fondazione Patrizio Paoletti, al prezioso staff della Fondazione stessa, alla prof.ssa Francesca Vianello e al dott. Alessandro Maculan del Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA) dell'Università di Padova per la loro collaborazione fondamentale nell'implementazione della formazione e della ricerca e dei relativi studi.

In un periodo di grande complessità e incertezza, queste persone hanno creduto intensamente nella possibilità di utilizzare la crisi come catalizzatore di cambiamenti positivi e generativi e hanno dedicato sensibilità, energia, entusiasmo alla creazione delle condizioni affinché questi studi potessero compiersi a beneficio anche delle generazioni future.

Un ringraziamento speciale al dott. Gianni Bernardi, Presidente della Fondazione, per aver sostenuto il progetto.

**Edizione PF 2022:** Vito Giannini, Elvira Vento (Istituto Paritario Vincenzo Pallotti); Enrico Piasini, Romina Morresi (Istituto Superiore Augusto Capriotti); Simona De Santis (Centro scolastico TUASCUOLA); Barbara Piva, Ilaria Rossini (Scuola bilingue - Assisi International School); Stefania Tetta (Istituto di Cultura e di Lingue Marcelline); Lisa Finocchiaro (Istituto Superiore "E. Fermi-F. Eredia"); Monica Sanna (Istituto Superiore "S. A. De Castro"); Anna Maria Neri (Scuola secondaria "G. Caporale"); Pina Crimaldi (Istituto Superiore "Alfonso Maria Dè Liguori"); Teresa Mautone (Istituto Superiore "Bruno Munari"); Rita Canosa (I.C. Don Milani-Capasso - Acerra); Luca Cerrao, Patrizia Siena, Alessia Santinelli, Flavio Bacci, Elena Perolfi, Ciro Scategni e Selene Di Domenicantonio (Fondazione Patrizio Paoletti).

Livio"); Monica Sanna (Istituto Superiore "S. A. De Castro"); Clementina Montano (Scuola secondaria "G. Caporale"); Emmanuele Colonna (Liceo scientifico "A. Einstein"-Liceo classico "L. Da Vinci"); Zaira Stancati (I.S "I.T.E. Cosentino-I.P.A.A. Todaro"); Marietta Lauro (IPSEOA "San Francesco" - Paola); Viviana Tosto (IC 2 - Asti-"Goltieri"); Anita Gasparrini (IIS "Fermi-Sacconi Ceci"); Cristina Moroncini (IIS "Galileo Galilei"); Maria Rosaria Santeramo (IC "Minozzi Festa"-Matera); Angela Mele (IC2 "Giovanni Paolo II"-Policoro); Teresa Mautone (Istituto Superiore "Bruno Munari"); Marinella Paesano (I.C. "Don Milani-Capasso" - Acerra); Luca Cerrao, Patrizia Siena, Alessia Santinelli, Flavio Bacci, Elena Perolfi, Ciro Scategni e Selene Di Domenicantonio (Fondazione Patrizio Paoletti).

**Edizione PF 2023:** Vito Giannini, Matteo Valdarchi (Istituto Paritario Vincenzo Pallotti); Enrico Piasini, Romina Morresi (Istituto Superiore "Augusto Capriotti"); Simona De Santis (Centro scolastico TUASCUOLA); Barbara Piva, Aurora Caporali (Scuola bilingue - Assisi International School); Mariapina Fiorella (Istituto di Cultura e di Lingue Marcelline); Ilaria Procaccini (Istituto "Tommaso Grossi"- Scuola media "Tito

## Abstract

Il report si focalizza sull'età dell'adolescenza, foriera di sfide ma anche di grandi potenzialità e risorse per lo sviluppo umano. Proprio a favore di questa fascia di età la Fondazione Patrizio Paoletti (FPP), in collaborazione con il Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA) dell'Università degli Studi di Padova, ha realizzato nelle scuole italiane una serie di studi, immediatamente successivi alla pandemia (tra il 2022 e il 2023). In tale cornice operativa, è stato dedicato un focus specifico alle risorse degli adolescenti e a come possano essere coltivate, analizzando i cambiamenti positivi promossi dall'intervento interdisciplinare neuropsicopedagogico "Prefigurare il Futuro" (PF) sul loro benessere.

Il cuore didattico di PF è costituito dal programma "Le 10 chiavi della resilienza": un compendio dei migliori saperi interdisciplinari sul funzionamento cerebrale e le potenzialità della mente, creato dall' équipe neuropsicopedagogica della FPP, su come è possibile superare le difficoltà e trasformarle in fiducia e determinazione per il futuro.

**Dei cinque studi inclusi nel presente report, tre sono inediti e due sono stati pubblicati su journal e volumi peer-reviewed.**

Hanno partecipato alle ricerche complessivamente 2137 studenti di età compresa tra gli 11 e i 19 anni. Nel report vengono inoltre discussi quali sono gli sviluppi e le direzioni future che le ricerche condotte indicano, allo scopo di orientare insegnanti, educatori, professionisti della relazione d'aiuto e tutti coloro che desiderano interagire in maniera consapevole e proposti-

va con i giovani, per un'educazione innovativa e per la promozione del loro benessere.

La pandemia di COVID-19 ha avuto un impatto massivo sul mondo scolastico imponendo, sin dai primi mesi di lockdown nel 2020, una riorganizzazione emergenziale delle attività educative che ha avuto un impatto importante sul benessere di studenti, insegnanti e famiglie, con effetti a breve, medio e lungo termine che la letteratura scientifica sta indagando.

Il focus della nostra indagine su sfide e risorse degli adolescenti parte da un principio organizzante della "Pedagogia per il Terzo Millennio" (PTM) (Paoletti, 2008), metodo pedagogico interdisciplinare utilizzato dalla FPP nei suoi progetti educativi e sociali: i momenti di crisi possono diventare un effettivo punto di svolta per produrre un cambiamento generativo e proattivo. Le risorse indagate negli studi riportati – resilienza, autoefficacia nella gestione delle emozioni negative e positive, autocompassione e autodeterminazione – sono costrutti fondamentali per posizionare in un orizzonte di senso i cambiamenti in atto e risvegliare la capacità progettuale dei giovani.

**L'indagine empirica riporta, in sintesi, questi risultati relativi a sfide e risorse positive degli adolescenti:**

- la statistica descrittiva mostra, sia nell'anno 2022 che nel 2023, un medio-basso livello di resilienza negli adolescenti, risorse medio-basse rispetto alla regolazione delle emozioni, e difficoltà – soprattutto nelle ragazze – in alcune dimensioni dell'auto-compagnione (come auto-gentilezza e consapevolezza);
- un'indagine specifica sulle emozioni dei giovani durante la pandemia (su un cam-

pione di 861 rispondenti), relativa al 2022, evidenzia che la maggior parte degli adolescenti (58%) ha provato emozioni negative durante il lockdown, mentre il 42% rivela di avere provato anche emozioni positive. Approfondendo i contesti in cui i ragazzi hanno esperito emozioni positive nel difficile momento storico della pandemia, i rispondenti hanno descritto il periodo vissuto come un momento utile a coltivare relazioni familiari e amicali, e importante per la crescita personale;

- nel 2023 è stato chiesto, inoltre, ai giovani partecipanti di rispondere ad alcune domande aperte che sono state poi analizzate per evidenziare tematiche comuni. Nello specifico, alla domanda “Quali sono, secondo te, i reali problemi dei giovani della tua età?” hanno risposto, dei 1260 partecipanti a questa edizione, 978 studenti. Dalle risposte, codificate in temi, sono emerse 4 macro-aree tematiche che chiarificano quali siano i problemi percepiti dagli adolescenti: scuola e pressioni sociali (riferito dal 40% dei partecipanti); dipendenze (28% dei partecipanti); sintomatologia ansioso/depressiva (23% dei partecipanti); bullismo e cyberbullismo (19% dei partecipanti).

Le centinaia di testimonianze dei giovani hanno permesso di comprendere in maniera diretta quali sono i problemi da loro percepiti e per i quali richiedono attenzione e sostegno al fine di poterli superare.

**In relazione agli studi relativi ai cambiamenti positivi promossi dal programma neuropsicopedagogico PF sugli studenti, costruito sulla PTM e sul “Modello Sferico della Coscienza” (MSC), il report evidenzia, in sintesi, questi risultati preliminari:**

- nell'edizione del 2022, i risultati delle analisi rivelano una crescita statisticamente significativa, successiva all'intervento, nelle seguenti capacità dei ragazzi: regolazione delle emozioni negative, auto-determinazione rispetto alle decisioni future, sensibilità rispetto al bullismo tra pari e percezione del senso di umanità comune, una sottodimensione dell'autocompassione;
- nell'edizione del 2023, in seguito ai risultati della precedente edizione, è stata condotta un'analisi specificatamente rivolta ad approfondire le ricadute dell'intervento sul costruito dell'autocompassione. In questo studio, i risultati delle analisi mostrano che, dopo PF, i partecipanti presentano cambiamenti significativi rispetto alle dimensioni dell'autocompassione, in particolare: maggiore auto-gentilezza, senso di umanità comune, consapevolezza, in parallelo ad una minore iper-identificazione.

**Il Report sottolinea l'urgenza di investire sempre di più nella ricerca e negli interventi di matrice neuropsicopedagogica al fine di rispondere alle seguenti istanze emergenti:**

- monitorare nei giovani e nella scuola i livelli di resilienza e delle risorse positive, in modo continuativo nel medio e lungo termine;
- accrescere la consapevolezza degli adolescenti e degli adulti sulle capacità rigenerative neuro-psicofisiche della condizione umana per poter fronteggiare il cambiamento;
- fornire strumenti, scientificamente validati, al fine di promuovere strategie di prevenzione e di intervento rafforzando le risorse positive individuali e di comunità.



## Guida al report

Nella prima parte del report ci focalizzeremo sulla definizione di adolescenza, un'età fondamentale nel ciclo di vita per lo sviluppo dell'identità e della costellazione di risorse e comportamenti (fattori di rischio e di protezione) connessi al benessere. L'adolescenza, infatti, costituisce un'età di cambiamenti, sfide e grandi potenzialità. Per queste ragioni è fondamentale rivolgere ai giovani interventi educativi mirati a trasformare la vulnerabilità in opportunità di crescita, in ottica individuale e collettiva. Saranno evidenziati inoltre alcuni dei principali orientamenti teorici alla base degli studi sull'adolescenza, sottolineando l'importanza di acquisire un'ottica interdisciplinare. Saranno approfondite variabili come la resilienza, l'auto-determinazione, l'autocompassione e l'autoefficacia.

In tale prospettiva si colloca la seconda parte del report in cui viene presentato l'approccio interdisciplinare neuropsicopedagogico della Pedagogia per il Terzo Millennio (PTM), basata sul Modello Sferico della Coscienza (MSC Paoletti,

2008): tale approccio costituisce la cornice interpretativa fondamentale, adottata negli studi della Fondazione Patrizio Paoletti (FPP), per riflettere sugli interventi di promozione al benessere globale degli adolescenti in questo particolare momento storico.

Nella terza parte del presente lavoro ci focalizzeremo, attraverso definizioni condivise dalla comunità scientifica, su alcune essenziali risorse positive e di carattere psicosociale, che dovrebbero essere coltivate nei più giovani, specialmente durante l'era pandemica e post-pandemica, per promuovere il benessere.

La quarta parte del report sarà dedicata all'intervento neuropsicopedagogico Prefigurare il Futuro (PF), condotto nelle scuole italiane durante la pandemia e nel post-pandemia, per sostenere i giovani nel potenziamento delle risorse positive utili a costruire il proprio futuro. L'intervento è stato formulato in conformità con i principi neuropsicopedagogici della PTM e, in particola-



re, sulla matrice teorica del Modello Sferico della Coscienza MSC, che sarà descritto. Le Dieci Chiavi della Resilienza, cuore del programma didattico PF, verranno illustrate.

Nella quinta parte saranno poi esposti gli outcome degli studi realizzati nella cornice di intervento e ricerca di PF. Sono due le domande fondamentali a cui i lavori di ricerca presentati mirano a rispondere: (i) comprendere come stiano gli adolescenti durante e dopo la pandemia, (ii) comprendere quali siano le ricadute dell'intervento neuropsicopedagogico PF sul benessere dei ragazzi. Relativamente alla prima domanda, saranno illustrati due studi descrittivo-quantitativi sulle risorse positive degli adolescenti nella prima e seconda edizione, e uno studio qualitativo sui principali problemi percepiti dalla generazione di attuali adolescenti. Relativamente alla seconda domanda, saranno illustrati due studi quantitativi sulla comparazione delle medie pre-post intervento degli adolescenti partecipanti a PF nell'edizione 2022 e 2023, su variabili come

l'autocompassione e le sue sottodimensioni, la percezione della frequenza del bullismo, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni.

In conclusione, il report offrirà riflessioni sulle implicazioni dei risultati, sulle aree di miglioramento metodologico e sulle future direzioni di studio, così come insight rivolti a psicologi, insegnanti, pedagogisti e educatori, su come orientare gli interventi a sostegno del benessere degli adolescenti, in una contemporaneità sempre più caratterizzata dall'incertezza sul fronte climatico, diplomatico e della salute globale. Si rimanda all'Appendice per la consultazione del materiale didattico utilizzato con gli adolescenti durante i training.





## Introduzione

Nella nostra società, gli adolescenti costituiscono la principale forza di sviluppo su cui si baserà il futuro del mondo e dei suoi paesi (Kuntsche & Ravens-Sieberer, 2015). Le loro idee, i loro obiettivi, motivazioni, emozioni e desideri, nonché i loro problemi, stanno scrivendo le prossime pagine della storia dell'umanità.

Oggi, chi sta vivendo la transizione verso l'età adulta, in questo tempo di grandi mutamenti, attraversato dagli effetti di una pandemia globale, sta affrontando numerose prove, in relazione alla salute e al benessere. Nello specifico, quando parliamo di salute evolutiva e benessere in adolescenza intendiamo una comprensione multilivello complessa e positiva dell'adolescenza (Ryff & Singer, 1996, 2008; Ryff, 2013, 2017). L'adolescenza, infatti, dovrebbe essere riconosciuta e studiata come un momento di vita fortemente plastico, in cui è possibile sperimentare e rafforzare competenze, abilità e risorse interne utili a raggiungere livelli ottimali di soddisfazione e abilità di vita, capacità comunicative e relazionali, autonomia, sviluppo del sé e quindi di benessere fisico e psicologico profondo (Ryff & Singer, 1996, 2008; Ryff, 2013, 2017; Viejo et al., 2018). Al fine di raggiungere un reale stato di benessere, nel giovane dovrebbero essere implementate, per nutrire lo sviluppo di una struttura interna sana e di capacità relazionali efficaci, risorse positive quali: resilienza, empatia, autodeterminazione, regolazione emotiva (Cunsolo, 2017; Vinayak & Judge, 2018). La pandemia di COVID-19 ha causato un profondo impatto sui contesti sociali, costringendo fin dai primi mesi di lockdown nel 2020 a una riorganizzazione di emergenza delle attività educative e di socializzazione. Questo ha avuto un significativo effetto sul benessere di studenti, insegnanti e famiglie, generando conseguenze a breve, medio e lungo termi-

ne che sono attualmente oggetto di studio da parte della comunità scientifica. In particolare, gli adolescenti hanno sperimentato una diminuzione dei loro livelli di benessere in tutto il mondo (Paoletti et al., 2022a), e l'Italia è uno dei Paesi in cui si sono manifestate le maggiori problematiche (Health Behaviour in School Aged Children - HBSC 2023).

Il presente Report vuole fornire risposte a due fondamentali interrogativi che possono orientare la ricerca psicopedagogica attuale:

1. "Cosa abbiamo imparato dall'emergenza pandemica, sul benessere degli adolescenti?"
2. "Come rendere questi apprendimenti catalizzatori di cambiamento individuale e sociale?"

In questa prospettiva, il report rendiconta le attività di ricerca realizzate, nell'ambito del programma "Prefigurare il Futuro" (PF) dalla Fondazione Patrizio Paoletti (FPP) in collaborazione con l'Università di Padova, nelle scuole italiane, tra il 2022 e il 2023, a cui hanno partecipato complessivamente 2137 studenti di età compresa tra gli 11 e i 19 anni.

L'indagine della FPP su sfide e risorse degli adolescenti parte dalla cornice teorica e interpretativa della Pedagogia per il Terzo millennio (PTM) (Paoletti, 2008), per cui i momenti di crisi possono trasformarsi in punti di svolta e produrre un cambiamento generativo e proattivo, se agli individui e alle comunità vengono forniti strumenti e contesti che accrescono in loro consapevolezza e capacità di prefigurazione. In linea con questo principio, l'indagine si incentra su risorse come la resilienza, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative e positive, l'autocompassione e l'autodeterminazione che costituiscono variabili essenziali per dare un senso alla crisi e all'incertezza, e risvegliare la capacità progettuale delle nuove generazioni.

Il Modello Sferico della Coscienza (MSC), alla

base della strutturazione del programma PF, rappresenta in questa direzione una mappa teorica e metodologica innovativa, capace di guidare i processi di auto-conoscenza e auto-educazione. Il Report esplorerà il MSC, mettendo in luce il suo potere applicativo nei contesti di emergenza, nella promozione e nello sviluppo di una nuova coscienza individuale e comunitaria, grazie alla quale è possibile riappropriarsi di una resilienza sferica, capace di trasformare il dolore e la difficoltà in forza e determinazione, non solo a vantaggio del singolo ma dell'insieme a cui appartiene (Paoletti et al., 2022b, 2023a).

Infine, in ottica di realizzare una visione del "benessere globale e della psicologia positiva" (Kazdin, 1993; Gowers, 2005; Eriksson et al., 2018) il Report sottolinea l'urgenza di investire sempre di più nella ricerca e negli interventi di matrice neuropsicopedagogica al fine di rispondere alle seguenti istanze emergenti:

- monitorare nei giovani e nella scuola, in modo continuativo nel medio e lungo termine, i livelli di resilienza e delle risorse positive;
- accrescere la consapevolezza degli adolescenti e degli adulti sulle proprie capacità rigenerative neuro-psicofisiche per poter fronteggiare il cambiamento;
- fornire strumenti, scientificamente validati, al fine di promuovere strategie di prevenzione e di intervento rafforzando le risorse positive individuali e di comunità.





1

**Adolescenza e orientamenti  
teorici sulla promozione  
del benessere**





## 1.1. L'età dell'adolescenza

Secondo l'ultima revisione dei modelli teorici evolutivi più aggiornati, l'età dell'adolescenza può essere definita come un insieme di fasi che abbraccia tutti i giovani tra i 10 e i 24 anni: nello specifico, comprende la fase preadolescenziale (10-13), l'adolescenza vera e propria (14-19) e la giovane età adulta (20-24) (Sawyer et al., 2018). Questa ampia e complessa fase di vita rappresenta una parabola evolutiva tra le più sfidanti, chiamando il soggetto a individuare, definire, affrontare, ridefinire e strutturare (Calam, 2001; Gowers, 2005):

- cambiamenti fondamentali nella maturazione biologica;
- cambiamenti fondamentali nelle abilità socio-relazionali;
- cambiamenti fondamentali nelle capacità di regolazione interna ed esterna (emozioni,

comportamenti, presa di decisioni, problem-solving, abilità di giudizio, etc.);

- cambiamenti fondamentali nella definizione di ruolo (in famiglia, tra pari, nella società).

L'adolescenza, dunque, è definibile come un passaggio evolutivo complesso in cui si strutturano, tra gli altri, il pensiero formale, la capacità di progettare a medio-lungo termine e i concetti di morale e responsabilità individuale e sociale. Nell'ambito delle neuroscienze dello sviluppo, l'adolescenza è fortemente influenzata da correlati evolutivi fisiologici e neurobiologici che modulano i comportamenti e la gestione delle emozioni in tutti gli ambiti di vita (Konrad & Uhlhaas, 2013; Suleiman & Dahl, 2017) (vedi Approfondimento Cervello Adolescente e Comportamenti a Rischio: Prospettive per il Benessere).

### APPROFONDIMENTO

#### Cervello adolescente e comportamenti a rischio: prospettive per il benessere

Il termine "comportamenti a rischio", coniato da Cairns e Cairns (1994), si riferisce ad azioni che possono avere conseguenze dannose per la salute degli adolescenti, ostacolando il loro processo di sviluppo identitario, psicologico, sociale verso la possibilità di abbracciare l'età adulta in modo responsabile e adattato (Resnick et al., 1997). In primo luogo, i comportamenti a rischio comuni, come le dipendenze, aumen-

tano il rischio di mortalità tra gli adolescenti (Kulbok & Cox, 2002). Ad esempio, il consumo di alcol nell'adolescenza è particolarmente significativo, poiché può predire esiti negativi in età adulta, come l'alcolismo, la ridotta capacità lavorativa e persino la morte prematura (Marshall, 2014).



Monitorare e prevenire i comportamenti a rischio è particolarmente saliente in adolescenza, anche per motivi neurobiologici. L'adolescenza rappresenta una fase cruciale per lo sviluppo del cervello, durante la quale il consumo di sostanze può sensibilizzare la via mesocorticolimbica della dopamina, rendendo gli individui più vulnerabili a lungo termine alla dipendenza (Crone, 2017). Allo stesso tempo, in adolescenza la corteccia prefrontale non è ancora totalmente sviluppata (Figura 1), portando gli individui ad una maggiore ricerca di sensazioni forti, che stimolino i circuiti di ricompensa dopaminergici (Crone, 2017). E' cruciale, dunque, affrontare tempestivamente i comportamenti a rischio tra gli adolescenti e di promuovere stili di vita sani. Nell'era post-pandemica, in cui gli adolescenti hanno affrontato sfide psicologiche e sociali significative, è essenziale prestare attenzione a tali comportamenti a rischio onde adottare stra-

ategie educative mirate per prevenirli e intervenire quando necessario fornendo risorse positive, che possano sfavorire i comportamenti disfunzionali e pericolosi.

Infatti le aree cerebrali come la corteccia prefrontale, che presiede a funzioni cognitive superiori come il controllo del comportamento, la pianificazione, la valutazione del rischio e il giudizio morale, maturano più tardi delle aree corticali associate a compiti sensoriali e motori (Konrad & Uhlhaas, 2013; Dahl, 2016; Fuligni et al., 2018). Queste caratteristiche hanno accompagnato lo studio dell'adolescenza verso un'attenzione particolare alla prevenzione di comportamenti potenzialmente problematici nelle aree dell'abuso di sostanze, dei comportamenti esternalizzanti, dello sviluppo di psicopatologie legate alla gestione dei livelli di arousal, del comportamento alimentare e, in generale, della cura del corpo, dei problemi scolastici, etc. (Konrad & Uhlhaas,

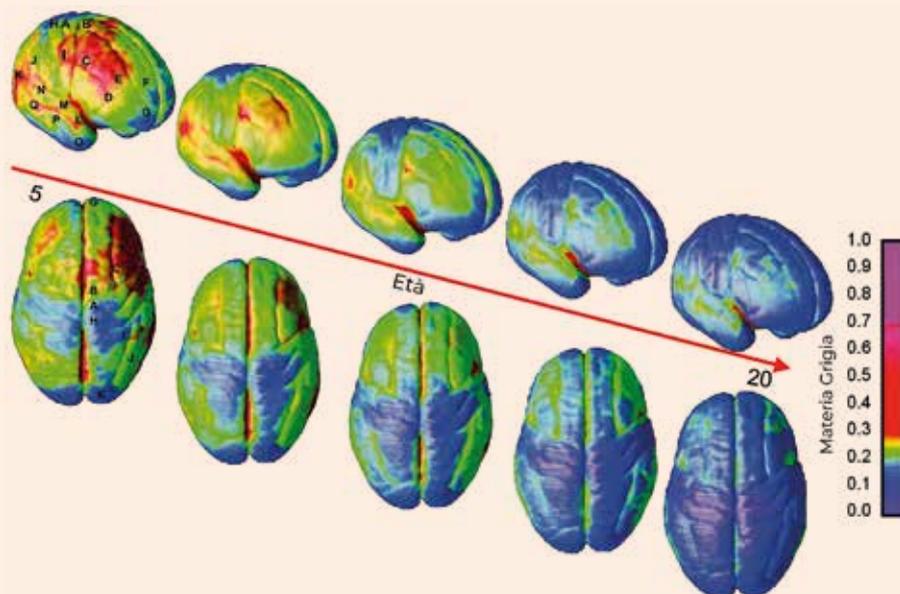


Figura 1 – Sequenza anatomica dinamica dello sviluppo della materia grigia corticale umana tra i 4 e i 21 anni di età (mod. da Gogtay et al., 2004).



2013; Dahl, 2016; Pfeifer & Allen, 2016; Telzer et al., 2018).

Tutti questi passaggi vengono sperimentati in un ambiente, sociale e relazionale, sempre più articolato e la capacità del giovane di mantenere l'omeostasi interna e un livello di benessere psico-fisico adeguati viene messa alla prova (Kazdin, 1993; Patel et al., 2007). Alcune variabili da tenere sotto osservazione per interventi preventivi di promozione del benessere – al fine di poter individuare fattori di rischio e di protezione scientificamente condivisi e sui quali intervenire precocemente ed efficacemente – dovrebbero essere tenute in considerazione e monitorate sia da parte del giovane stesso sia degli adulti che si occupano della sua educazione in contesti formali e informali (Kazdin, 1993).

Da una sintetica analisi della letteratura scientifica (Heshmat et al., 2016; Baddam et al., 2018; Orben et al., 2020; Atkin et al., 2021; Lindholdt et al., 2022), possiamo raggruppare in cluster i seguenti fattori di rischio e di protezione:

- sostegno familiare percepito e qualità della comunicazione e delle relazioni intra-familiari [individuazione dei nuclei familiari a rischio (difficoltà socio-economiche, presenza di diagnosi psichiatrica in uno o più dei componenti, eventi di vita stressanti – come lutti, traslochi, perdita di lavoro, etc. – vissuti in famiglia, etc.)];
- livelli di stress percepiti dall'adolescente e qualità e quantità delle pressioni sociali percepite (a scuola, tra pari, in famiglia, etc.);
- problematiche rilevate dal giovane relativamente a diversi ambiti di vita, ma che vive come non affrontabili e per le quali non riesce ad attivare strategie di coping adattive e riconoscere risorse interne positive da mettere in campo (ad esempio, rapporto con il cibo, dipendenze, uso/abuso delle nuove tecnologie, relazioni tra pari, bassa autostima e sintomatologia ansiosa, etc.);
- livelli di soddisfazione di vita e salute percepita (buona qualità del sonno, alimentazione sana, assenza di patologie croniche o acute o adherence terapeutica ottimale per la gestione delle stesse, etc.);
- livello di equità socio-economica dell'ambiente socio-familiare di riferimento (discriminazione vs coinvolgimento nella comunità; violenza sociale vs sicurezza degli ambienti di riferimento; quantità e qualità dell'offerta educativo-culturale; etc.);
- sviluppo di comportamenti assimilabili a un progressivo ritiro sociale o messa in atto di condotte rischiose (comportamenti di tipo internalizzante o esternalizzante, comportamenti a rischio, ottimismo irrealistico, *sensation-seeking* e *risk-taking*);
- qualità del tempo libero (l'attività fisica/sportiva o quella creativa, in particolare, rappresentano un fattore protettivo per lo sviluppo socio-emotivo del giovane);
- esposizione a traumi in età evolutiva;
- sostegno percepito e qualità della comunicazione e delle relazioni nell'ambiente scolastico (coinvolgimento nelle attività scolastiche, monitoraggio dei fenomeni di bullismo, ricchezza dell'offerta formativa curriculare ed extra-curriculare, etc.);
- presenza di risorse interne positive (quali prosocialità, resilienza, autodeterminazione, autocompassione, strategie di coping adattive, senso di umanità comune, autostima e autoefficacia percepita nella gestione delle emozioni, etc.).



## 1.2. Orientamenti teorici di promozione al benessere

Descriviamo di seguito alcune teorie centrali per la comprensione dello sviluppo in età adolescenziale utili per organizzare e valutare gli interventi di promozione della salute.

La *prospettiva ecologica* dello sviluppo (Bronfenbrenner, 1979) guida l'indagine simultanea dei sistemi individuali e ambientali, legati al contesto e alla persona e le relazioni interdipendenti tra questi due sistemi. Questa teoria ha permesso di indagare i legami tra individuo in fase di sviluppo e i sistemi (familiare, relazionale, sociale) in cui è immerso, tanto da essere stata applicata in molti campi tra cui la ricerca sulla promozione della salute e l'educazione alla salute, soprattutto in età evolutiva (Richard et al., 2011). La *Social Learning Theory* (Bandura, 2005), permette di prendere in considerazione e lavorare sulla struttura del sistema-salute del soggetto in età evolutiva (Richard et al., 2011). Questo sistema ci sostiene nell'analizzare due piani di funzionamento distinti ma complementari: uno verticale ed uno orizzontale, uno costituito da fattori separati bio-psico-sociali ed uno che sottolinea le interazioni tra questi. Il *modello biopsicosociale* (Engel, 1981) ha cambiato la concezione di salute da un modello medico-asimmetrico a uno incentrato sulla persona. Nell'ottica di un continuum dalle intuizioni di quest'ultimo modello a quello della *teoria social-cognitiva* (Hewstone et al., 2016), facendo riferimento agli stretti legami tra i diversi livelli di funzionamento individuale – fisico, sociale e psicologico – questa visione permette di individuare variabili fondamentali che possono sostenere il giovane nello sviluppo delle sue potenzialità. Le teorie più recenti che nascono da questi approcci, teorie a fondamento sistemico-interazionista, tendono ad enfatizzare i concetti di “percorso verso il rischio” o “percorso verso stili di vita protettivi”, evidenziando la multifattorialità sottesa a questi comporta-

menti e la complessa interazione tra fattori individuali ed ambientali (Guarino & Serantoni, 2008).

Una prospettiva centrata più sul deficit che sulle risorse da implementare e facilitare per migliorare la qualità di vita degli adolescenti, ancora oggi predomina nella letteratura (Bowers et al., 2010). Se facciamo riferimento al benessere del giovane come al funzionamento ottimale o alla soddisfazione di vita in ambito psicologico e sociale, dobbiamo riconoscere l'obbligo preventivo ed educativo, per l'adulto educatore, di lavorare sulla presenza e sul rafforzamento dei punti di forza personali e interpersonali. La prosocialità, le interazioni interpersonali positive, la capacità di affrontare lo stress e le avversità, l'impegno nel sociale sono elementi base da implementare in adolescenza in ottica di “benessere globale e psicologia positiva” (Gowers, 2005; Eriksson et al., 2018). Inoltre futuri orientamenti teorici di promozione del benessere dell'adolescente dovrebbero tenere in considerazione gli avanzamenti scientifici effettuati nei campi (Kazdin, 1993):

- delle neuroscienze dello sviluppo;
- della clinica;
- della neurobiologia;
- della psicologia della personalità;
- della psicopedagogia;
- della branca della sociologia che indaga le influenze dell'ambiente sociale e relazionale.

Sono necessari programmi in cui le pratiche educative si basino su forti matrici teoriche di natura interdisciplinare. In questa prospettiva si inserisce il framework neuropsicopedagogico alla base del programma “Prefigurare il Futuro” (PF), il modello “Pedagogia per il Terzo Millennio” (PTM)(Paoletti, 2008).



## 1.3. Risorse interne e costrutti da coltivare per promuovere il benessere degli adolescenti nel post-pandemia

La fase dell'adolescenza è di per sé un periodo cruciale nella vita di ogni individuo, caratterizzata da profonde trasformazioni fisiche, psicologiche e sociali, che costituiscono sia sfide sia potenzialità. Per gli adolescenti che hanno vissuto questa loro fase di vita nel periodo pandemico, ci sono state profonde ricadute sul loro benessere, indagate da diversi studi.

Nel contesto di questo report riportiamo una breve sintesi delle ricadute della pandemia che influenzano e hanno influenzato il benessere dei più giovani, consultando dati nazionali e internazionali. Inoltre, ci focalizziamo su alcune

risorse interne che dovrebbero essere coltivate per promuovere il benessere degli adolescenti secondo un ampio filone di studi (Heshmat et al., 2016; Baddam et al., 2018; Orben et al., 2020; Atkin et al., 2021; Lindholdt et al., 2022). L'analisi dei dati e delle ricerche sullo stato di benessere dei giovani ci permette, infatti, di comprendere meglio il contesto in cui le contemporanee generazioni di adolescenti crescono, al fine di sviluppare strategie e interventi mirati per favorire il loro benessere biopsicosociale nel periodo post-pandemico (vedi Approfondimento Lo stato di benessere dei giovani in Italia e nel mondo e le ricadute della pandemia).

### APPROFONDIMENTO

#### Lo stato di benessere dei giovani in Italia e nel mondo e le ricadute della pandemia

La sorveglianza HBSC 2022 (HBSC, 2023) ha rivelato un aumento dei sintomi di malessere fisico e psicologico nei giovani italiani rispetto al 2018:

- Il 48% dei ragazzi e il 74% delle ragazze riporta almeno due sintomi tra mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, sensazione di tristezza, irritabilità, nervosismo, vertigini e difficoltà ad addormentarsi più di una volta a settimana.
- Le ragazze riportano più sintomi rispetto ai coetanei, e questa differenza aumenta con l'età.

- Il 61% dei ragazzi ha riferito di fare uso di farmaci per i sintomi sopra citati.
- L'86.7% dei ragazzi e il 72.6% delle ragazze considerano "eccellente/buono" il proprio stato di salute fisica.
- Il 67.7% delle ragazze e il 78.7% dei ragazzi ritengono "buono" il proprio benessere psicologico.

L'Italia è tra i Paesi in cui i giovani hanno percepito in modo significativo gli effetti negativi della pandemia sulla loro salute mentale e sulla qualità generale della loro vita. La sorveglianza HBSC del 2022, che ha coinvolto oltre 89.000 ragazzi e ragazze di diverse fasce d'età in tutte le



Regioni italiane, ha rivelato che il 41% dei giovani ha segnalato un impatto negativo della pandemia sulla loro salute mentale, mentre il 37% ha dichiarato un impatto negativo sulla loro vita in generale. Le ragazze hanno sperimentato un impatto più significativo, con il 52% che ha riferito di effetti negativi sulla salute mentale, rispetto al 31% dei ragazzi. L'effetto negativo della pandemia sulla salute mentale sembra aumentare con l'età, passando dal 29% degli undicenni al 53% dei diciassettenni.

Anche il rapporto Istat del 2022 ha confermato che la pandemia ha avuto un impatto negativo sulla salute mentale dei giovani, specialmente delle ragazze nella fascia d'età dei 14-19 anni. La ricerca condotta dal Garante dell'Infanzia e dell'Adolescenza (2022), in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, ha evidenziato un aumento delle richieste di assistenza tra i giovani, con problemi come disturbi del comportamento alimentare, ideazione suicidaria, autolesionismo, disturbi del sonno e ritiro sociale tra i sintomi più comuni, soprattutto tra preadolescenti e adolescenti in situazioni di vulnerabilità.

È importante notare che le ricadute della pandemia di COVID-19 sul benessere dei giovani non hanno riguardato solo il nostro paese, colpendo gli adolescenti di tutto il mondo: sono raddoppiati i sintomi di depressione e ansia tra gli adolescenti (Racine et al., 2021). Secondo i dati del 2022 del World Mental Health Report dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, a livello globale, si è verificato un netto peggioramento della salute mentale dei giovani dopo la pandemia: ad oggi, circa l'8% dei bambini (età 5-9 anni) e il 14% degli adolescenti (età 10-19 anni) nel mondo soffre di disturbi mentali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, a livello globale, evidenzia una crescente diffusione dei disturbi d'ansia tra gli adolescenti e i giovani adulti, laddove il 3,6% dei ragazzi tra i 10 e i 14 anni e il 4,6% tra i 15 e i 19 anni sperimenta disturbi d'ansia.

Anche dai dati presentati nel report "Health at a Glance: Europe" dell' Organization for Economic Cooperation and Development (OECD, 2022), durante la pandemia, la percentuale di giovani che riferivano sintomi di depressione era almeno il 50% superiore alla media della popolazione in quasi tutti i paesi europei per i quali sono disponibili dati, a fronte di un preoccupante aumento dei tassi di ideazione suicida.

Durante la pandemia, gli adolescenti hanno affrontato molteplici difficoltà a livello psicologico, relazionale e sociale, amplificate dalla necessità di rimanere a casa per lunghi periodi, dalla limitazione dei contatti sociali con i coetanei, dall'incertezza sul futuro e dai cambiamenti radicali nella routine quotidiana (Farooq et al., 2021; Oliveira et al., 2022). Secondo Rathgeb et al. (2022), l'impatto della pandemia è stato più significativo nei giovani adolescenti rispetto ai bambini. Tutto ciò ha avuto un impatto sia a breve che a lungo termine nella vita di un'intera generazione di adolescenti, in termini di:

- depressione, ansia, panico e fluttuazioni dell'umore (Amorós-Reche et al., 2022);
- aumento delle emozioni negative nei giovani, dovuto all'esposizione a fattori di stress come la didattica a distanza e il maggiore tempo trascorso in famiglia (Green et al., 2021);
- diminuzione delle emozioni positive e della soddisfazione per la vita riscontrata in altri studi (Shoshani & Kor, 2021; Evli & Şimşek, 2022);
- diminuzione dell'ottimismo e delle aspettative per il futuro.



Come emerge dall'analisi della letteratura scientifica (Heshmat et al., 2016; Baddam et al., 2018; Orben et al., 2020; Atkin et al., 2021; Lindholdt et al., 2022), i costrutti psicologici da indagare per impostare efficacemente training neuropsicopedagogici in età adolescenziale, affinché si possa lavorare sull'implementazione di una progettualità futura strutturata nel giovane, sono:

- **resilienza**: intesa come l'abilità individuale, di gruppo e comunitaria che definisce l'efficacia nel fronteggiare le avversità, superandole e uscendone rafforzati (White & McCallum, 2021; Hamby et al., 2018). La capacità di essere resilienti può modulare l'impatto delle avversità sull'individuo, implementando traiettorie di miglioramento individuale e sociale (O' Dougherty Wright et al., 2012), in un continuum dato dall'interazione di variabili genetiche, biologico-fenotipiche e ambientali (Herrman et al., 2011). La resilienza, risorsa fondamentale, può essere allenata attraverso l'intervento educativo (O'Dougherty, 2012), per promuovere il benessere di individui e comunità (Richardson, 2002; Paoletti et al., 2022b; Paoletti et al., 2023a);
- **autodeterminazione**: questa variabile rappresenta la capacità di ogni individuo di essere il principale artefice delle proprie scelte, azioni e sviluppo personale, senza essere eccessivamente vincolato da influenze esterne. Una delle prime applicazioni nel campo della psicologia educativa del concetto di autodeterminazione è il modello della *Self-Determination Theory* (SDT) sviluppato da Deci e Ryan nel 1985. Secondo questo modello, l'autodeterminazione rappresenta la capacità di un individuo di selezionare tra diverse opzioni, influenzando così il proprio comportamento personale. Questa capacità richiede l'abilità di prendere decisioni, di definire obiettivi, di risolvere problemi, di leadership, di autoconsapevolezza e autoregolazione, insieme ad un ambiente favorevole che supporti queste competenze (Deci & Ryan, 1985);
- **autocompassione**: questo costrutto, in prima istanza, definisce il modo in cui riusciamo a trattare noi stessi con cura e sostegno durante le avversità, percependo le esperienze personali come un'opportunità di autoconsapevolezza e miglioramento, e un limitato auto-giudizio dopo un fallimento. I tre elementi fondamentali dell'autocompassione sono l'auto-gentilezza, il senso di umanità comune per quanto riguarda la sfera relazionale e, ad un livello cognitivo, la consapevolezza (o mindfulness), rispettivamente contrapposti all'autogiudizio, all'isolamento e all'iper-identificazione (Neff, 2003).
- **autoefficacia** nella gestione delle emozioni: è un costrutto psicologico che inerisce all'abilità di riconoscere, accogliere, accettare, elaborare, utilizzare e gestire al meglio tutte le emozioni esperibili. Nello specifico, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative si riferisce alla capacità di migliorare gli stati emotivi conseguenti ad eventi avversi e di evitare di essere sopraffatti da emozioni come rabbia, irritazione, sconforto e scoraggiamento. D'altro canto, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni positive implica di poter sperimentare emozioni come gioia, entusiasmo e orgoglio, in risposta a successi o eventi piacevoli, anche in contesti particolarmente difficili (Caprara et al., 2008). In tutto l'arco di sviluppo la regolazione delle emozioni coinvolge processi complessi: il riconoscimento, l'accettazione, la gestione e l'organizzazione degli stimoli interni ed esterni. Per riuscire a gestire le proprie emozioni è necessario sviluppare capacità di regolazione emotiva: la modulazione della frequenza e dell'intensità delle emozioni provate e degli stati psicofisici correlati (Gross, 2002; Paoletti et al., 2022b; Paoletti et al., 2023a).



## I punti chiave del capitolo 1

- L'adolescenza è un periodo di tempo particolarmente critico dello sviluppo umano, che prevede per i giovani sfide importanti legate alla natura dei cambiamenti in atto. È un'età determinante per la qualità e il benessere della vita futura.
- In adolescenza è di fondamentale importanza il monitoraggio di comportamenti a rischio e l'attuazione di strategie di prevenzione.
- Nel periodo della pandemia si è registrato in tutto il mondo, e in Italia in particolare, un peggioramento importante del benessere dei giovani.
- Nel corso degli ultimi 50 anni gli orientamenti teorici e gli studi hanno portato ad una visione complessa e sfaccettata dell'adolescenza. Tra questi, rivestono particolare importanza gli studi che lavorano sulle risorse interne degli adolescenti, allenabili e in grado di essere utilizzate per la promozione del benessere e la prevenzione dei comportamenti a rischio.
- La promozione del benessere degli adolescenti non può che essere frutto di un approccio multidisciplinare (neuroscienze, neurobiologia, psicologia, psicopedagogia, sociologia) come quello utilizzato nel programma "Prefigurare il Futuro" e nel metodo "Pedagogia per il Terzo Millennio".



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE





2

**Il metodo neuropsicopedagogico  
“Pedagogia per il Terzo Millennio”**



## La Pedagogia per il Terzo Millennio

Il modello “Pedagogia per il Terzo Millennio” (PTM), alla base degli interventi presentati in questo documento, è un metodo educativo di neuropsicopedagogia didattica già applicato in molti progetti assistenziali, educativi e formativi, sia nazionali che internazionali (Paoletti, 2008; Paoletti & Selvaggio, 2011; Paoletti, 2013).

PTM ha l'obiettivo di accrescere la consapevolezza degli adolescenti e degli adulti sulle capacità rigenerative neuro-psicofisiche della condizione umana per poter fronteggiare il cambiamento, includendo alcuni interventi di *educazione positiva* (Chaves, 2021) che hanno l'obiettivo di promuovere:

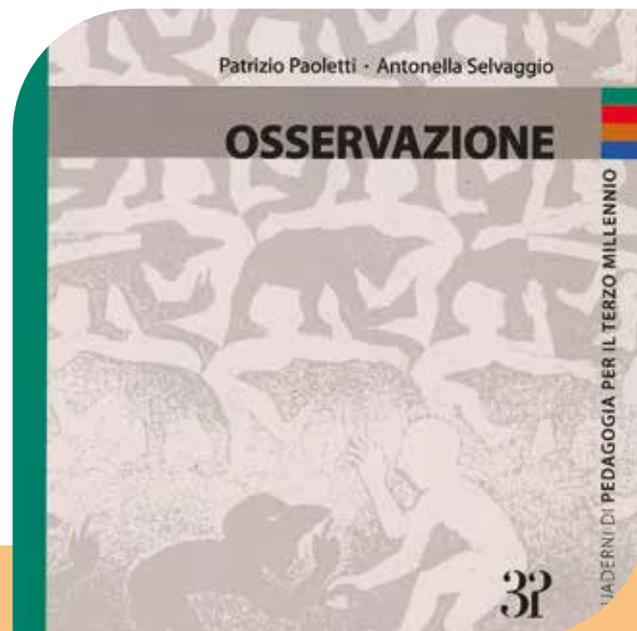
- benessere globale (dell'individuo e della comunità educante tutta);
- aumento della resilienza;
- aumento della capacità di regolazione socio-emotiva;
- ottimale parabola di sviluppo della personalità e dei talenti.

PTM è un metodo interdisciplinare che permette di posizionare intenzionalmente la nostra esperienza nel tempo e nello spazio – individuale, collettivo e condiviso – in modo da far sorgere in noi domande finalizzate a produrre

senso e a generare sforzi orientati ad un costante e progressivo miglioramento. Questo metodo, utilizzando le più recenti scoperte neuroscientifiche sul funzionamento cerebrale, propone come base di ogni efficace intervento educativo un processo di auto-conoscenza e auto-educazione, seguendo il paradigma metodologico “educarsi per educare”. La ricerca scientifica ha dimostrato che la mente conserva la sua capacità di imparare in ogni età della vita e, se costantemente sollecitata ed utilizzata, può potenziare la sua flessibilità neuronale che le consente di apprendere sempre da tutto e da ogni cosa. Il metodo intende favorire il miglioramento e la conoscenza di sé stessi, passaggio fondamentale per predisporre l'uomo ad agire secondo comportamenti deliberati, aiutare i suoi simili e spingerlo a cooperare. Quattro sono le idee di base, pilastri del metodo neuropsicopedagogico: *osservazione/auto-osservazione; mediazione, traslazione, normalizzazione* (Paoletti, 2008), qui di seguito presentate.



L'**Osservazione e l'Auto-osservazione** è la capacità intenzionale di entrare in contatto con il proprio mondo interiore ed esteriore, per conquistare uno spazio di neutralità, libero da pregiudizi e condizionamenti, capace di iniziare il soggetto alla conoscenza e ai suoi limiti. Grazie all'esercizio dell'osservazione, l'individuo è in grado di recuperare *dati piuttosto che informazioni* (Gazzaniga, 1989) sul suo funzionamento ed esercitare attenzione e volontà, prerequisiti per interagire con empatia ed efficacia con il mondo esterno (vedi Approfondimento Osservazione e Auto-osservazione).



## APPROFONDIMENTO

### Osservazione e Auto-osservazione

L'idea di osservazione è connessa in modo diretto alla capacità che ha l'uomo di conoscere, come le scienze naturali ci mostrano con tutta evidenza. La neurofisiologia e le neuroscienze indicano con evidenza scientifica che la capacità osservativa appartiene all'essere umano, grazie alla straordinaria complessità del suo cervello. La PTM mette al centro della sua proposta educativa l'auto-osservazione: si tratta di traslare il metodo scientifico alla conoscenza di sé stessi, iniziando a raccogliere quanti più dati possibili sul proprio funzionamento. Osservare in PTM significa – attraverso un processo di divisione volontaria della nostra attenzione – guardare all'esterno e contemporaneamente guardarsi agire senza intervenire e senza alterare ciò che accade dentro e fuori di noi. Solo dopo aver raccolto numerose osservazioni imparziali su di sé si può procedere ai tentativi di

interpretazione: cercare non più di cogliere il 'cosa', ma tentare di indagare il 'perché', per poi arrivare alla fase dell'orientamento del proprio stato interno e delle proprie azioni. Questa pratica viene particolarmente sollecitata dalla PTM perché l'uomo non è stato educato all'osservazione, anche se la capacità osservativa è assolutamente alla sua portata. L'osservazione permette di acquisire dati, cioè elementi di realtà puri, liberati dalle informazioni, intese come interpretazioni degli eventi legate a connotazioni di valore derivate dal pre-giudizio. L'osservazione è il vero punto di partenza di ogni percorso pedagogico, perché la sfida di ogni educatore è quella di non cadere nella trappola del condizionamento e di inter-agire con l'evento da una posizione di neutralità (Paoletti & Selvaggio, 2011a).



La **Mediazione** è la capacità di condurre sé stessi verso la parte migliore di sé e in questa misura poter orientare l'altro a magnetizzarsi verso una misura più grande. Comunicazione relazionale, magnetismo, ascolto attivo sono le parole chiave di un processo interno ed esterno, in cui solo nella misura in cui l'individuo ha guidato sé stesso verso la parte migliore di sé, può guidare l'altro a fare altrettanto (vedi Approfondimento Mediazione).



## APPROFONDIMENTO

### Mediazione

Noi esseri umani non impariamo da soli. La maggior parte delle cose che sappiamo – idee, conoscenze, abilità – sono il risultato della vicinanza che abbiamo gli uni agli altri. La Mediazione è l'idea pedagogica con cui filosofi, pedagogisti e psicologi hanno descritto lo straordinario processo attraverso il quale avviene il trasferimento di saperi e di capacità. La PTM descrive l'azione del mediare non semplicemente come l'atto del venirsi incontro a metà strada, ma piuttosto come un'azione che fa da ponte, che collega i diversi livelli di competenze dell'educando e dell'educatore affinché si renda possibile immaginare per il primo uno scatto di crescita. Correlato strettamente all'osservazione, il processo della mediazione consiste

nel creare uno spazio vuoto dentro e fuori di noi, in cui poter generare un corretto trasferimento di dati. La Mediazione quindi è l'azione che permette l'incontro dei saperi tra l'educatore e l'educando, affinché si verifichi un effettivo apprendimento da parte di quest'ultimo. Nel processo educativo si riconosce come 'maggiore' colui che è in grado di contenere l'altro e riorientarlo. Più il maggiore si rende capace di tale contenimento, più diviene possibile la riorganizzazione dei dati già presenti e quindi la continua ridefinizione del 'contenuto' stesso della relazione. Per la PTM il compito dell'educatore è principalmente quello di mantenere, rafforzare e, in alcuni casi, ripristinare il desiderio di imparare ad imparare (Paoletti & Selvaggio, 2011b).



La **Traslazione** fa riferimento alla moltiplicazione dei saperi in cui l'individuo, in uno sforzo deliberato, è capace di trasferire ciò che ha appreso in un campo del sapere a tutti i campi di manifestazione della propria vita, vivificandola a 360 gradi. La Traslazione richiama all'arte di imparare da tutto e da ogni cosa, diventando specchio per l'altro e modello. Il sapere da verticale diventa orizzontale ed è possibile per colui che ne fa esperienza imparare sempre, da tutto e da ogni cosa (vedi Approfondimento Traslazione).



## APPROFONDIMENTO

### Traslazione

La traslazione richiede uno sforzo intenzionale nel rinnovare le conoscenze acquisite in particolari ambiti della vita relazionandole a contesti differenti e ampliandone in questo modo la portata e l'efficacia. La traslazione è quindi la capacità di utilizzare ogni abilità appresa in un ambito nei diversi ambiti della vita. Stando alle più recenti scoperte neuroscientifiche è verosimile ipotizzare che questo tipo di processo sia il frutto di un maggior numero di connessioni tra le aree cerebrali. A causa della struttura stratificata e modulare del nostro cervello, spesso coesistono in noi valutazioni molto differenti in quanto, di momento in momento, viene sollecitata una determinata area cerebrale, e ciascuna area possiede la propria memoria di riferi-

mento, in base alla quale effettua la sua valutazione. Ciò che invece è possibile e desiderabile produrre per un processo educativo efficace, è far comunicare – attraverso la traslazione – queste parti di noi stessi tra loro: è proprio in questa direzione che la specie umana è chiamata ad evolvere. Traslando ci rendiamo capaci di imparare sempre, comunque, da tutto e da ogni cosa: questo ci permette anche di riutilizzare costantemente l'esperienza per raggiungere i nostri obiettivi. Grazie a questa idea/strumento diventiamo capaci di cercare, affermare e accogliere il nostro miglioramento, a vantaggio di noi stessi e delle comunità che frequentiamo (Paoletti & Selvaggio, 2012).



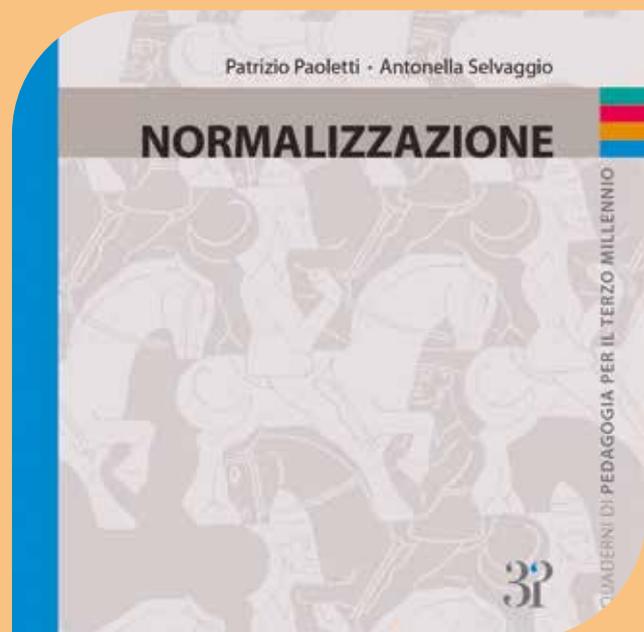
Infine, la **Normalizzazione** è la capacità di far sì che ogni risultato raggiunto sia un nuovo punto di partenza per rilanciare una vita appassionata che porti vantaggio al singolo e all'insieme. La normalizzazione si connette alla capacità insita in ogni individuo di leggere e reinterpretare l'esperienza secondo prospettive più ampie ed efficaci per comprendersi e comprendere meglio la realtà che lo circonda (vedi Approfondimento Normalizzazione).

Queste 4 idee descrivono insieme un funzionamento ottimale dell'individuo in cui l'utilizzo dell'intenzionalità e delle funzioni superiori della corteccia cerebrale diviene centrale per uno sviluppo dei potenziali in cui il benessere dell'individuo è sempre connesso all'insieme a cui appartiene. Nella PTM le implicazioni psicopedagogiche della scoperta neuroscientifica dei neuroni specchio sono particolarmente in-

## APPROFONDIMENTO

### Normalizzazione

Attraverso il processo dinamico della Normalizzazione è possibile acquisire una chiara rappresentazione mentale di sé stessi e degli altri, scoprire capacità, abilità, risorse proprie e altrui, con l'obiettivo di muoversi ogni giorno verso un costante miglioramento, aperti a nuove esperienze e possibilità. Grazie al processo della normalizzazione, maturato dopo l'osservazione, la mediazione e la traslazione, possiamo essere in grado di liberarci dal modello di risposta reattiva che si basa sulle memorie pregresse. Potremo scegliere di essere artefici del nostro destino rispondendo in maniera più consapevole a tutti quegli eventi che continuamente la vita propone, orientando le scelte nel presente per costruire le nostre aspirazioni nel futuro, tendendo sempre verso il proprio modello ideale. La normalizzazione è quindi molto lontana dal comune senso del termine: essa significa sempre trasformare le situazioni ripristinando condizioni più vantaggiose (Paoletti & Selvaggio, 2013).





dagate. Infatti, la presenza dei neuroni specchio (Rizzolatti et al., 2004) colloca come centrale e prioritaria la relazione di influenza tra le caratteristiche degli individui (Paoletti, 2008; Paoletti & Selvaggio, 2013). Questi speciali neuroni si attivano non solo quando un individuo sta compiendo un'azione, ma anche quando l'individuo osserva qualcun altro mentre esegue un'azione, "rispecchiando" così la stessa attività neurologica come se l'osservatore stesse agendo in prima persona (Rizzolatti et al., 2004). La scoperta delle cellule specchio pone interessanti implicazioni per la teoria e la pratica dell'educazione e del benessere psichico (Godwin & Trubridge, 2021). La ricerca suggerisce che i neuroni specchio sono alla base della

nostra capacità di imitare gli altri e questa capacità è sempre attiva. Da queste premesse, colui che inizia un percorso di autoconsapevolezza di sé e auto-miglioramento costituisce un modello potenziale, capace di indurre in colui che lo osserva l'attivazione degli stessi circuiti nervosi dei comportamenti osservati e la loro automatica simulazione (Paoletti & Selvaggio, 2013). Questa premessa, alla base degli interventi con metodo PTM, permette una visione sistemica più ampia del potenziamento delle risorse in cui l'individuo - insegnante, educatore, genitore, allievo - è al centro di un potenziale processo positivo, generativo di influenze reciproche.



## I punti chiave del capitolo 2

- La PTM propone la visione che ogni essere umano possa abbracciare la sfida/possibilità di continuare a migliorarsi tutta la vita attraverso un percorso di autoconoscenza e di sforzi orientati.
- I 4 pilastri neuropsicopedagogici alla base del metodo PTM sono: Osservazione, Mediazione, Traslazione, Normalizzazione.
- Coloro che hanno il ruolo di educatori hanno la responsabilità di essere modelli in questo percorso di ricerca, secondo il paradigma-base metodologico: "Educarsi per educare".
- Il percorso di crescita, per l'adulto come per l'adolescente, parte dalla consapevolezza di sé, dalla capacità di *osservarsi* e *osservare*.
- Agli educatori viene richiesto di saper suscitare in coloro che educano il desiderio di muoversi verso la parte migliore di sé stessi, attraverso un processo che prende il nome di mediazione.
- Un altro cardine della PTM consiste nella *traslazione*, ovvero la capacità di trasferire un apprendimento da un campo della vita ad un altro.
- E' importante comprendere che questo processo di apprendimento è costituito da un continuo rinnovarsi e ripartire: è il concetto di normalizzazione.
- Nella PTM rivestono un ruolo particolarmente importante le neuroscienze. Per esempio la scoperta dei neuroni specchio, ovvero il sistema per cui noi comprendiamo le azioni degli altri semplicemente guardandole, è alla base del paradigma "Educarsi per educare".



3

**Educare al benessere in**

**adolescenza attraverso**

**il training neuropsicopedagogico**

**“Prefigurare il Futuro”:**

**framework teorico e intervento**

**educativo**





## 3.1. Il training neuropsicopedagogico “Prefigurare il Futuro”

La pandemia di COVID-19 e i suoi effetti hanno evidenziato l'urgenza per gli individui e le società di fortificarsi (Paoletti et al., 2022a), promuovendo il benessere psicofisico della popolazione, in particolare degli adolescenti. “Prefigurare il Futuro” (PF) è un training neuropsicopedagogico ideato dalla Fondazione Patrizio Paoletti (FPP) nel 2017 (Di Giuseppe et al., 2023a), nato come intervento a favore delle popolazioni colpite dal sisma in centro Italia (Di Giuseppe et al. 2023b), poi declinato per diversi contesti tra cui la realtà scolastica. PF nel for-

mat qui presentato è stato realizzato nelle scuole, con la collaborazione dell'Università di Padova, subito dopo la pandemia.

PF prende il nome dalla più alta capacità di astrazione umana, di oltrepassare lo spazio e il tempo, rendendo concreto ciò a cui l'individuo aspira trasformando ogni limite in un'opportunità di crescita e cambiamento. (vedi Approfondimento *Prefigurare il futuro: una definizione per la definizione del concetto di “prefigurazione del futuro”*).

### APPROFONDIMENTO

#### Prefigurare il futuro: una definizione

La Prefigurazione è molto di più che immaginare o sognare, è piuttosto l'atto deliberato di sapersi condurre in uno stato psicofisico preciso in cui sono coinvolte tutte le dimensioni dell'essere: fisica, emotiva, mentale, spirituale. Attraverso la Prefigurazione è possibile non solo orientare attenzione e volontà verso il qui e ora, ma proiettarsi nel futuro riscoprendo il potere trasformativo dei valori più intimi e profondi. Prefigurare il futuro è imparare da ciò che lasciamo e utilizzarlo per ciò che vogliamo, realizzando una visione fatta di concrete azioni quotidiane che risanano il passato, guidano l'oggi e costruiscono passo dopo passo il futuro. La Prefigurazione del futuro, così intesa, sollecita l'individuo ad intraprendere un percorso di conoscenza e crescita volto al riconoscimento e al miglioramento di sé stesso non solo in ottica personale ma anche d'insieme.





PF ha portato esiti positivi, rispetto al benessere individuale e contestuale, in diversi ambiti: nel circuito penale minorile (Maculan et al., 2022; Paoletti et al., 2023a), nelle carceri (Di Giuseppe et al., 2022; Paoletti et al., 2023b), nei contesti di emergenza sociale a favore di genitori e bambini rifugiati di guerra (Paoletti et al., 2023c), nell'ambito scolastico (Di Giuseppe et al., 2023a; Perasso et al., 2023a, 2023b). Il Training PF è stato adattato al contesto scuola, rivolgendosi

alle scuole secondarie di primo e secondo grado italiane, con l'obiettivo di fornire agli studenti nozioni teorico-pratiche sul funzionamento del cervello resiliente e sull'incremento delle risorse attive e positive dell'individuo e della comunità. I passi che hanno guidato la rimodulazione del Programma PF nelle scuole sono illustrati nell'Approfondimento La Tavola Rotonda Internazionale "RESILIENCE FOR THE FUTURE".

## APPROFONDIMENTO

### La Tavola Rotonda Internazionale "RESILIENCE FOR THE FUTURE": gli insight che hanno ispirato e orientato "Prefigurare il Futuro" nelle scuole

Tra la fine del 2021 e il 2022 la Fondazione Patrizio Paoletti ha raccolto la sfida, in tempi di pandemia da COVID-19, di indagare quali risorse positive potessero essere implementate in maniera interdisciplinare e comunitaria al fine di comprendere come poter sostenere lo sviluppo degli individui e dei gruppi. Ma non solo. Sostenere anche nello sfruttare i propri talenti e le proprie risorse negli anni a venire, prefigurando un futuro di possibilità, speranza e progettazione per raggiungere i propri obiettivi di vita. In tali termini, il tema della resilienza è, dunque, apparso nodale.

Per questo, il 19 gennaio 2022 la Fondazione Patrizio Paoletti, attraverso il suo Istituto di Ricerca per le Neuroscienze, Educazione e Didattica (RINED), ha organizzato l'evento "RESILIENCE FOR THE FUTURE: UNA TAVOLA ROTONDA INTERNAZIONALE PER PROMUOVERE LA RESI-

LIENZA AI TEMPI DELLA PANDEMIA COVID-19". L'evento ha ottenuto la partecipazione di neuroscienziati, ricercatori, docenti, psicologi ed educatori da diversi paesi del mondo.

In questa tavola rotonda, i ricercatori afferenti a diversi campi del sapere (ad esempio, psicologia, neuroscienze, pedagogia) si sono uniti per evidenziare le intuizioni che potrebbero aiutare a migliorare e approfondire la resilienza umana su più livelli.

Lo scopo è stato di contribuire alla consapevolezza e alla comprensione del reale impatto della pandemia nella vita degli individui e delle comunità e di riunire contributi scientifici in una prospettiva internazionale e multidisciplinare.

Inoltre, attraverso l'evento, ricercatori di tutto il mondo hanno cercato di rispondere all'interrogativo su ciò che si potrebbe imparare dalla



pandemia da COVID-19 per preparare il mondo post-pandemico a sfide come il cambiamento climatico, la guerra e l'instabilità finanziaria e diplomatica. Le risposte sono state raggruppate in 4 insight (Paoletti et al., 2022a):

- *Insight 1: essere più consapevoli del funzionamento del cervello e del suo potenziale può aiutarci ad affrontare l'aumento globale di ansia e depressione.*
- *Insight 2: per superare le avversità è necessario sviluppare la consapevolezza dell'interconnessione umana.*
- *Insight 3: i programmi scolastici devono educare le prossime generazioni alla resilienza.*
- *Insight 4: gli strumenti di auto-training alla resilienza possono consentire a individui, gruppi e comunità di accedere alle conoscenze neuropsicopedagogiche per affrontare le avversità, l'incertezza e i cambiamenti della vita quotidiana.*

Da queste intuizioni e in ottica di educare al benessere e prefigurare il futuro, nel periodo post-pandemico è emersa la necessità di appli-

care questi insight anche alla ridefinizione e allo sviluppo di un programma neuropsicopedagogico che potesse sostenere il pieno potenziale di soggetti in un'età così sfidante ma ricca come l'adolescenza. È emerso, dapprima, il bisogno di ripensare l'adolescenza e ampliare le pratiche di intervento educativo al fine di guidare, ridefinire e valutare l'obiettivo di leggi, politiche e programmi preventivi volti a implementare il potenziale dei nostri adolescenti. Dal momento che è subentrata una nuova normalità nella nostra vita quotidiana, la resilienza è diventata una risorsa fondamentale per consentire a individui, gruppi e comunità di affrontare in modo proattivo le attuali sfide legate alle emergenze. Ha preso vita, così, il rinnovato programma "Prefigurare il Futuro – Metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità" (PF): PF, come progetto neuropsicopedagogico innovativo, è stato ideato dalla Fondazione Patrizio Paoletti e realizzato nelle scuole con tutti gli attori della relazione educativa (studenti, insegnanti e genitori) con la collaborazione dell'Università di Padova.



**RESILIENCE  
FOR THE FUTURE:**  
An international roundtable to promote resilience  
in times of the COVID-19 pandemic



Per le Edizioni di PF 2022 e 2023, i 4 insight neuropsicopedagogici sono stati ripresi e adattati all'età evolutiva diventando riferimento per le linee di sviluppo operative dell'intervento con gli adolescenti e gli educatori nelle scuole. In particolare, le direzioni indicate dai lavori dei partecipanti alla Tavola Rotonda hanno avvalorato la scelta di "Le 10 Chiavi della Resilienza" (Paoletti et al. 2022a; Paoletti et al., 2022c) come guida del percorso formativo PF al fine di promuovere nell'adolescente la consapevolezza della possibilità di allenare una risorsa fondamentale come la resilienza.

Le finalità di PF nel contesto della comunità scolastica consistono nell'aumentare il benessere individuale e relazionale attraverso la promozione di risorse positive come:

1. l'autocompassione, stimolando, insieme alla capacità di un atteggiamento gentile e non giudicante su sé stessi, la percezione dell'interconnessione tra gli individui, alla base di una sana socializzazione tra pari;
2. l'autoefficacia nella gestione delle emozioni positive e negative;
3. la rivalutazione cognitiva proattiva delle esperienze;
4. la resilienza;
5. l'autodeterminazione.

PF si compone di un percorso formativo tematico interdisciplinare denominato "Le 10 Chiavi della Resilienza" (Paoletti et al. 2022a; Paoletti et al., 2022c). Le *10 Chiavi* sono organizzate secondo i 4 principi neuropsicopedagogici di *Osservazione, Mediazione, Traslazione, Normalizzazione* (Paoletti & Selvaggio, 2011a, 2011b, 2012, 2013), idee base del metodo "Pedagogia per il

Terzo Millennio" (PTM) (Paoletti, 2008; Paoletti et al., 2022) (Tabella 1).

Le *10 Chiavi* integrano nozioni sul funzionamento ottimale del cervello resiliente con specifici esercizi pratici, favorendo nei partecipanti:

- a. l'utilizzo intenzionale dei processi attentivi e valutativi orientati a riconoscere forme automatiche non funzionali di pensiero e comportamento, per focalizzare strategie psicofisiche più consone al benessere;
- b. la regolazione delle emozioni attraverso l'allenamento a riconoscere, ad accogliere senza giudizio e a gestire le emozioni;
- c. la rivalutazione cognitiva positiva dell'esperienza, collegata non solo al benessere individuale ma anche a quello dell'insieme.

Ogni Chiave, attraverso un distillato di saperi interdisciplinari nell'ambito della neuropsicopedagogia didattica (Paoletti, 2008; Paoletti & Selvaggio, 2011), promuove lo sviluppo delle funzioni esecutive - capacità di controllo inibitorio, pianificazione, risoluzione dei problemi, regolazione emotiva - che sono correlate al rafforzamento di attenzione e volontà di adolescenti e adulti (Zull, 2002; Goldberg, 2004; Greenberg, 2006; Paoletti, 2008; Diamond, 2012), anche in situazioni di avversità come pandemia, crisi sociale ed economica, guerra e cambiamento climatico (Paoletti et al., 2022a).

"Le 10 Chiavi della Resilienza" sono le seguenti (Paoletti et al., 2022c): (1) ripartire da ciò che si può controllare e prendere piccole decisioni; (2) individuare un obiettivo raggiungibile, stimolante e misurabile; (3) più volte al giorno prendere coscienza della propria postura; (4) lasciarsi ispirare dalle storie; (5) chiedersi cosa è

<sup>1</sup> La Fondazione Patrizio Paoletti, attraverso l'Istituto di Ricerca per le Neuroscienze, Educazione e Didattica (RINED), ha organizzato *RESILIENCE FOR THE FUTURE: UNA TAVOLA ROTONDA INTERNAZIONALE PER PROMUOVERE LA RESILIENZA AI TEMPI DELLA PANDEMIA COVID-19*, ottenendo la partecipazione di studiosi provenienti da Università e Istituti di Ricerca internazionali: Canada (Mount Royal University), Usa (University of California, Irvine), Francia (Kedge Business School), Kosovo (Prishtina University), Turchia (Anadolu University), Israele (Bar-Ilan University), India (Jadavpur University) e Kenya (Kenyatta University). Link: <https://elearning.fondazionepatriziopaoletti.org/la-resilienza-per-il-futuro-durante-la-pandemia-di-covid-19-una-tavola-rotonda-internazionale>



veramente importante; (6) coltivare la gratitudine; (7) apprezzare l'altro come risorsa, coltivare ed espandere la propria rete sociale; (8) coltivare la curiosità; (9) praticare qualche minuto di silenzio; (10) abbracciare e trasformare: prima di andare a dormire, generare oggi il proprio domani. Ogni sessione/chiave prevede tre momenti didattici specifici: riflessione dialogica sul tema; condivisione di alcune tra le principali scoperte in ambito neuroscientifico e psicopedagogico sull'argomento trattato, evidenziando le implicazioni sul benessere degli individui; guida alla pratica della resilienza at-

traverso esperienze di auto-allenamento connesse alla chiave tematica suggerita. L'allievo viene invitato infine a eseguire gli esercizi teorico-pratici anche in autonomia tra una lezione e l'altra. Le sessioni formative sono accompagnate da tecniche di rilassamento e di meditazione, mind-training, visualizzazioni guidate per favorire l'auto-programmazione, l'allenamento alla narrazione proattiva e non auto-giudicante e alla valorizzazione di comportamenti prosociali, con lo scopo di fare esperienza di una matrice di resilienza comune, positiva e generativa (per consultazione vedere Appendice).





Tabella 1 – “Le 10 Chiavi della Resilienza” della FPP (mod. Paoletti et al., 2022a)

Chiave	Strategia	Principio neuropsicopedagogico
(1) Riparti da ciò che puoi controllare e prendi piccole decisioni.	Portare l'attenzione sul respiro e, focalizzandosi sul qui e ora, prendere piccole decisioni per superare l'incertezza e rafforzare la volontà	Osservazione e auto-osservazione (Paoletti & Selvaggio, 2011a)
(2) Identifica un obiettivo raggiungibile, entusiasmante e misurabile.	Scegliere degli obiettivi, prevedere gli ostacoli e coltivare credenze positive	Osservazione e auto-osservazione (Paoletti & Selvaggio, 2011a)
(3) Più volte al giorno sii consapevole della tua postura.	Coltivare consapevolezza sulla propria postura per incrementare l'attenzione, l'energia psicofisica, l'attitudine positiva agli eventi	Osservazione e auto-osservazione (Paoletti & Selvaggio, 2011a)
(4) Fatti ispirare dalle storie.	Individuare modelli di resilienza a cui ispirarsi. Riscrivere la propria storia trasformando gli eventi vulnerabili in occasioni di crescita per sé stessi e gli altri	Mediazione (Paoletti & Selvaggio, 2011b)
(5) Chiediti che cosa è davvero importante.	Allenare l'auto-motivazione, ascoltando le proprie preferenze più intime	Mediazione (Paoletti & Selvaggio, 2011b)
(6) Coltiva la gratitudine.	Imparare a coltivare emozioni positive (es. gratitudine) e a gestire, trasformare, usare quelle negative	Mediazione (Paoletti & Selvaggio, 2011b)
(7) Apprezza l'altro come una risorsa, coltiva ed espandi la tua rete sociale.	Ascoltare, condividere le esperienze, aumentare le risorse interpersonali e sociali	Traslazione (Paoletti & Selvaggio, 2012)
(8) Coltiva la curiosità.	Imparare sempre e comunque da ogni cosa e da ogni esperienza esplorando nuovi e più utili punti di vista	Traslazione (Paoletti & Selvaggio, 2012)
(9) Pratica qualche minuto di silenzio.	Praticare più volte al giorno la tecnica del silenzio intenzionale, accogliendo e non giudicando ciò che c'è per poi visualizzare la versione migliore di se stessi	Normalizzazione (Paoletti & Selvaggio, 2013)
(10) Abbraccia e trasforma: prima di andare a letto, genera oggi il tuo domani.	Auto-programmare sé stessi e prefigurare il futuro tramite la tecnica quotidiana dell'auto-benedizione	Normalizzazione (Paoletti & Selvaggio, 2013)



PF si inserisce, quindi, in un ampio filone multidisciplinare che raccoglie tipologie di interventi che, seppur diversi per mezzo di insegnamento (aula o tecnologico), finalità (curriculare o extracurriculare) e per tipologia (lezioni, pratiche meditative, tecniche di mindfulness, etc.), mira-

no a costruire insieme – studenti, insegnanti, educatori, famiglie, etc.) – il miglior futuro possibile per i giovani (Hoare et al., 2017; Kern et al., 2020) (vedi Approfondimento Struttura e programma del training “Prefigurare il Futuro” - edizioni 2022-2023 - nelle scuole).

## APPROFONDIMENTO

### Struttura e programma del training “Prefigurare il Futuro” (edizioni 2022-2023) nelle scuole

“Prefigurare il Futuro – Metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità” (PF) è un progetto neuropsicopedagogico ideato dalla Fondazione Patrizio Paoletti (FPP) nel 2017 (Di Giuseppe et al., 2023a), realizzato con la collaborazione dell’Università di Padova e applicato in diversi contesti emergenziali. Attraverso un percorso formativo strutturato su saperi neuroscientifici psicologici e pedagogici PF risponde in tempo reale alle emergenze ambientali, sociali ed educative.

La pandemia di COVID-19 e i suoi effetti hanno evidenziato l’urgenza per gli individui e le comunità di fortificarsi, in particolare per gli ado-

lescenti. Per proteggere e promuovere il benessere psicofisico dei più giovani, tra il 2022 e il 2023 la FPP ha realizzato, in Italia, il progetto PF con il programma “Diventare i migliori amici di sé stessi. Focus on: Resilienza”, rivolto alle scuole secondarie di primo e secondo grado, coinvolgendo tutta la comunità educante, i ragazzi, gli insegnanti e i genitori.

L’obiettivo del percorso formativo, strutturato sul tema della resilienza, è quello di fornire ai partecipanti nozioni teorico-pratiche sul funzionamento del cervello resiliente e sull’incremento delle risorse attive e positive dell’individuo e della comunità.

#### Metodologia

La metodologia scelta per la realizzazione del programma offre un percorso strutturato di auto-educazione e di lifelong learning con lezioni in presenza e a distanza, attraverso webinar live, video-lezioni e momenti laboratoriali in classe. I diversi moduli si concentrano sulla possibilità di coltivare in modo esperienziale la pratica della consapevolezza e della prefigurazione come strumenti di resilienza, attraverso Pedagogia per il Terzo millennio (Paoletti,

2008). Il progetto “Prefigurare il futuro” si caratterizza per essere un’iniziativa scientificamente monitorata nei processi e nei risultati di apprendimento. In collaborazione con l’Università di Padova, si misurano impatto ed efficacia nei diversi contesti di applicazione allo scopo di progettare contenuti sempre più rispondenti ai bisogni sociali emergenti.



## > Prima edizione Prefigurare il Futuro – Scuola 2022 > Seconda edizione Prefigurare il Futuro – Scuola 2023

La prima edizione del progetto PF nelle scuole italiane si è svolta da Marzo a Maggio 2022.

### **Impatto del progetto**

#### **a) Partecipanti:**

Scuole partecipanti: 13  
Partecipanti complessivi: 1260  
Studenti: 1100  
Insegnanti/Genitori: 160

#### **b) Ore erogate:**

Ore erogate complessive: (34h)  
di cui:  
Studenti: 10h  
Insegnanti: 12h  
Genitori: 12h

#### **c) Incontri svolti:**

Studenti  
Webinar live Studenti: N 2 di 1.30h/cad.  
Video lezioni Studenti: N 11 per una durata complessiva di 5h 30 min

Insegnanti/Genitori  
Webinar live Insegnanti/Genitori: N 2 di 1.30h/cad.  
Video lezioni Insegnanti/Genitori: N 11 per una durata complessiva di 5h 30  
Webinar live extra insegnanti: N 2 da 1h

Studenti/Insegnanti/Genitori  
Lezione Spettacolo (in presenza/on line): N 1 da 1h30

La seconda edizione del progetto PF nelle scuole italiane si è svolta da Ottobre 2022 a Marzo 2023.

### **Impatto del progetto**

#### **a) Partecipanti:**

Scuole partecipanti: 21  
Partecipanti complessivi: 2133  
Studenti: 1860  
Insegnanti: 203  
Genitori: 70

#### **b) Ore erogate:**

Ore erogate complessive: 42h  
di cui:  
Studenti: 11h30min  
Insegnanti: 17h30min  
Genitori: 13h

#### **c) Incontri svolti:**

Studenti  
Webinar live Studenti: N 4 da 1h  
Video lezioni Studenti/classe: N 6 per una durata complessiva di 1h/cad.

Insegnanti/Genitori  
Webinar live presentazione: N 1 di 1.30h/cad.  
Insegnanti  
Webinar live insegnanti: N 3 di 1.30h/cad.  
Video lezioni insegnanti: N 11 per una durata complessiva di 5h 30  
Webinar live supervisione insegnanti: N 2 di 1.30h/cad.  
Webinar live ricerca insegnanti: N 1 di 1.30h/cad.

Genitori  
Webinar live genitori: N 3 di 1.30h/cad.  
Video lezioni Genitori: N 11 per una durata complessiva di 5h 30

Studenti/Insegnanti/Genitori  
Lezione Spettacolo (in presenza/on line): N 1 di 1h30



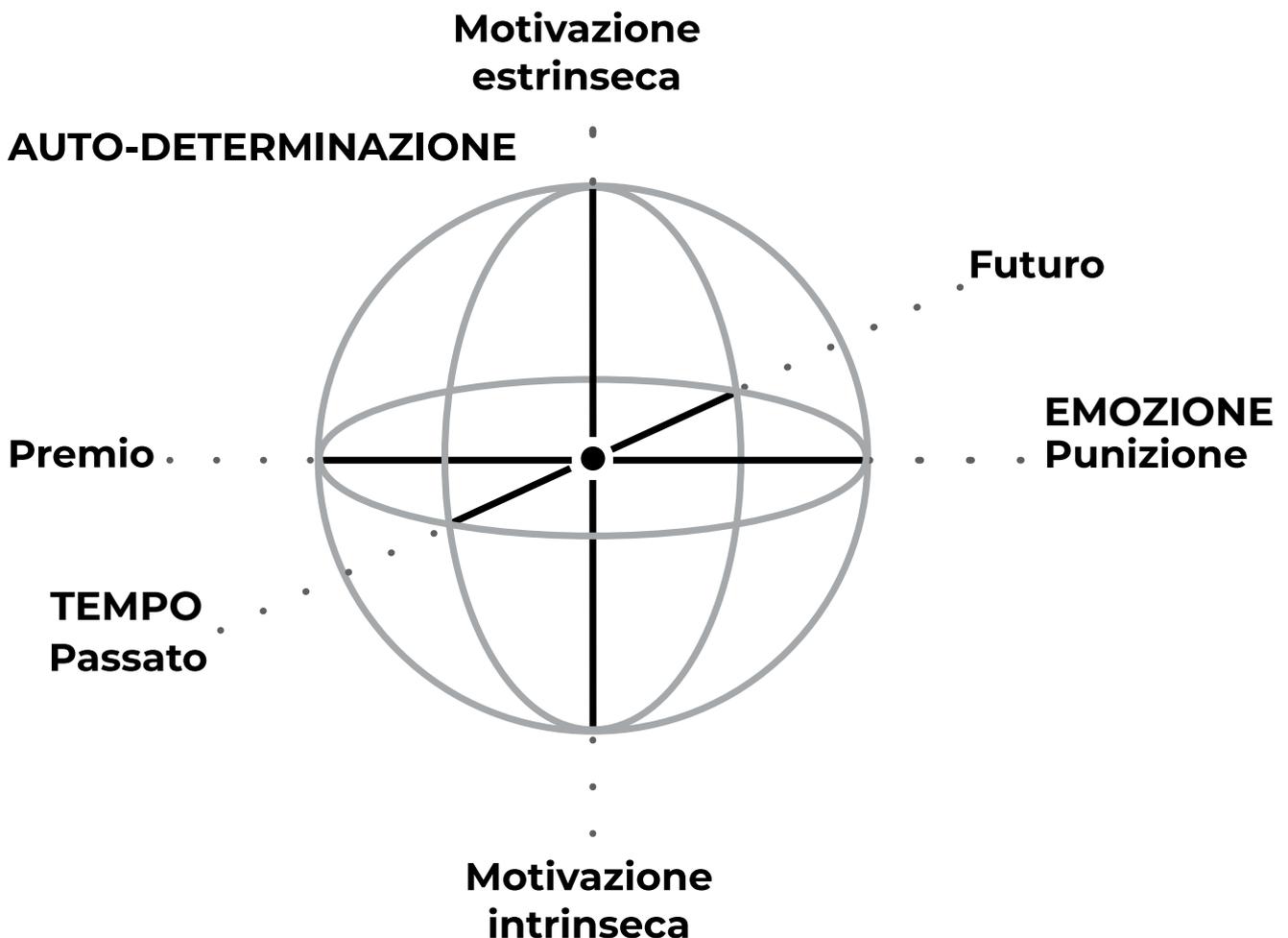
## 3.2. Il framework teorico: il “Modello Sferico della Coscienza”

L'intervento neuropsicopedagogico PF e il percorso interdisciplinare “Le 10 Chiavi della Resilienza” sono stati progettati sul framework teorico del “Modello Sferico della Coscienza” (MSC) (Paoletti, 2002; Paoletti, Ben-Soussan, 2019; Pinitimalli et al., 2020).

Il MSC descrive il funzionamento potenziale di una mente resiliente, attraverso la rappresentazione geometrica di una sfera costruita su tre

assi e un centro ideale. I tre assi rappresentano le dimensioni dell'esperienza soggettiva: Tempo, Emozione e Auto-determinazione. I tre assi si incrociano determinando sei polarità (Passato-Futuro sull'asse del Tempo; Premio-Punizione sull'asse delle Emozioni; Motivazione intrinseca-Motivazione estrinseca sull'asse dell'Auto-determinazione). L'intersezione dei 3 assi determina il centro della sfera (Figura 2).

Figura 2 – Il Modello Sferico della Coscienza: assi principali (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)





L'intersezione dei due assi del tempo (Passato-Futuro) e dell'emozione (Premio-Punizione) definiscono la dimensione orizzontale della coscienza. In questa dimensione, piatta e ripetitiva, si consumano i processi mentali ed emotivi che seguono sequenze automatiche conserva-

te in memoria in seguito ad apprendimento (Shiffrin & Schneider, 1977). Nel futuro viene proiettato il passato e il presente è condizionato da memorie e da aspettative (Figura 3 e 4).

Figura 3 – Il Modello Sferico della Coscienza: assi Passato-Futuro e Premio-Punizione in relazione a emozione e tempo (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)

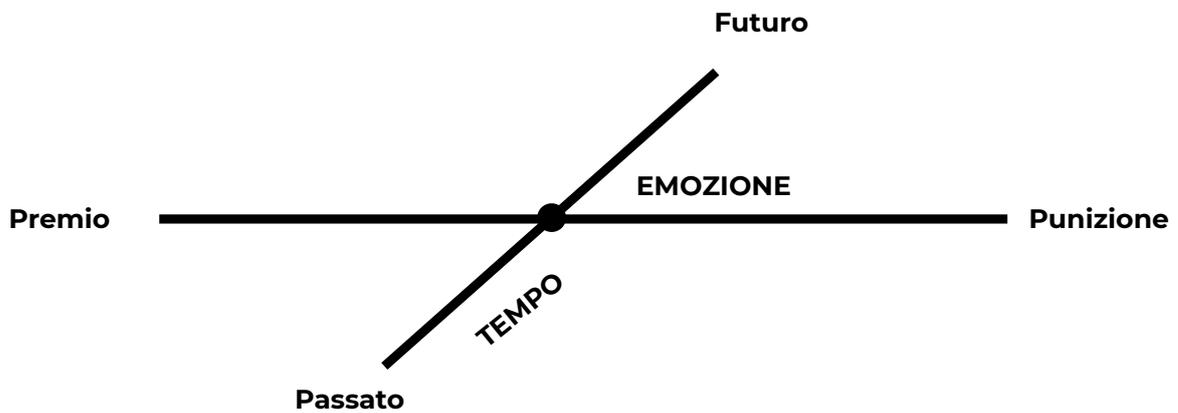
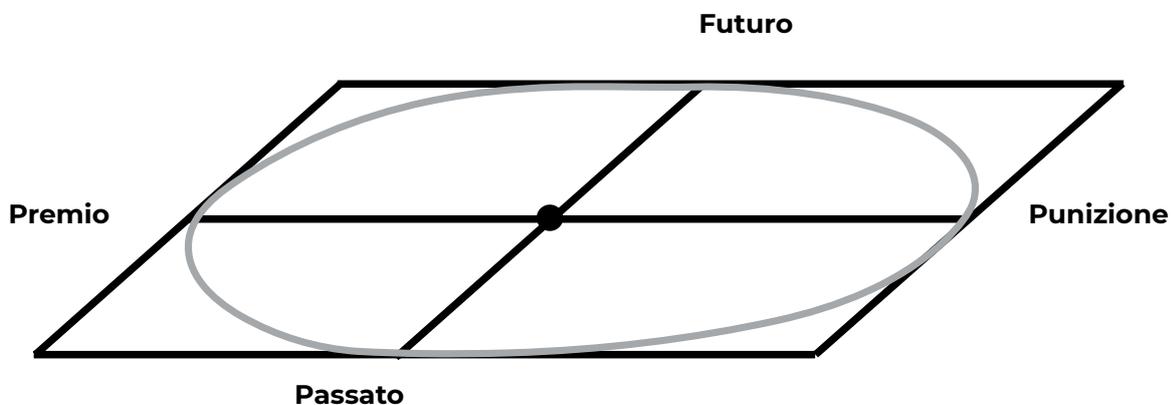


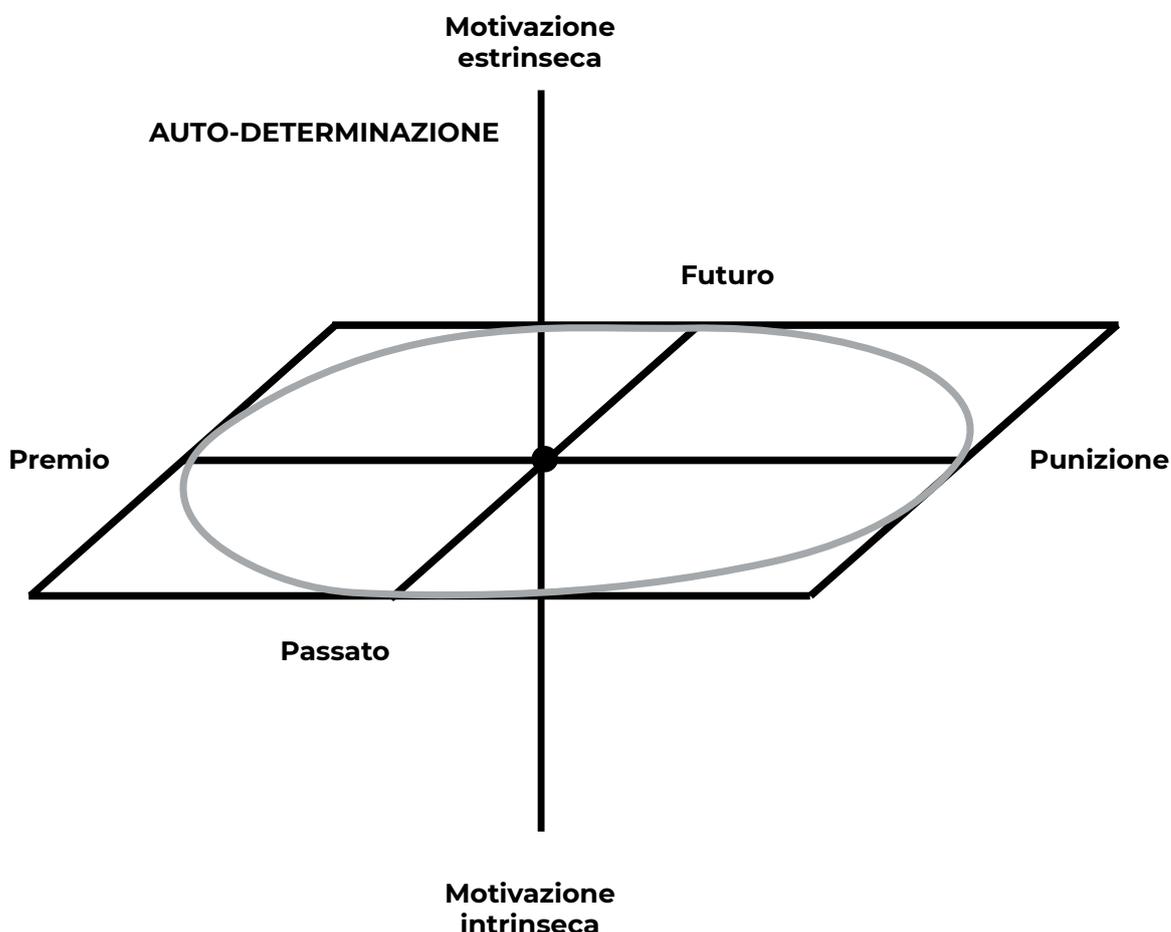
Figura 4 – Il Modello Sferico della Coscienza: assi Passato-Futuro e Premio-Punizione (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)



Superare la dimensione orizzontale è possibile attraverso una deliberazione creativa, rappresentata graficamente dall'innesto nel piano della sfera dell'asse verticale (Figura 5).



Figura 5 – Il Modello Sferico della Coscienza: motivazione intrinseca ed estrinseca e auto-determinazione (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)



L'asse verticale del Modello definisce un diverso stato di consapevolezza della mente, che è alla base dell'attitudine proattiva e resiliente: la scelta di orientarsi al miglioramento della propria condizione. L'impatto di questa scelta ribalta la condizione della coscienza e rende il soggetto da passivo a attivo: le risposte passano da una dimensione automatica e reattiva ad una dimensione di consapevolezza in cui è possibile avere accesso a più risposte possibili e in cui gli obiettivi sono sempre relazionati al benessere per l'individuo stesso e per la comunità a cui appartiene.

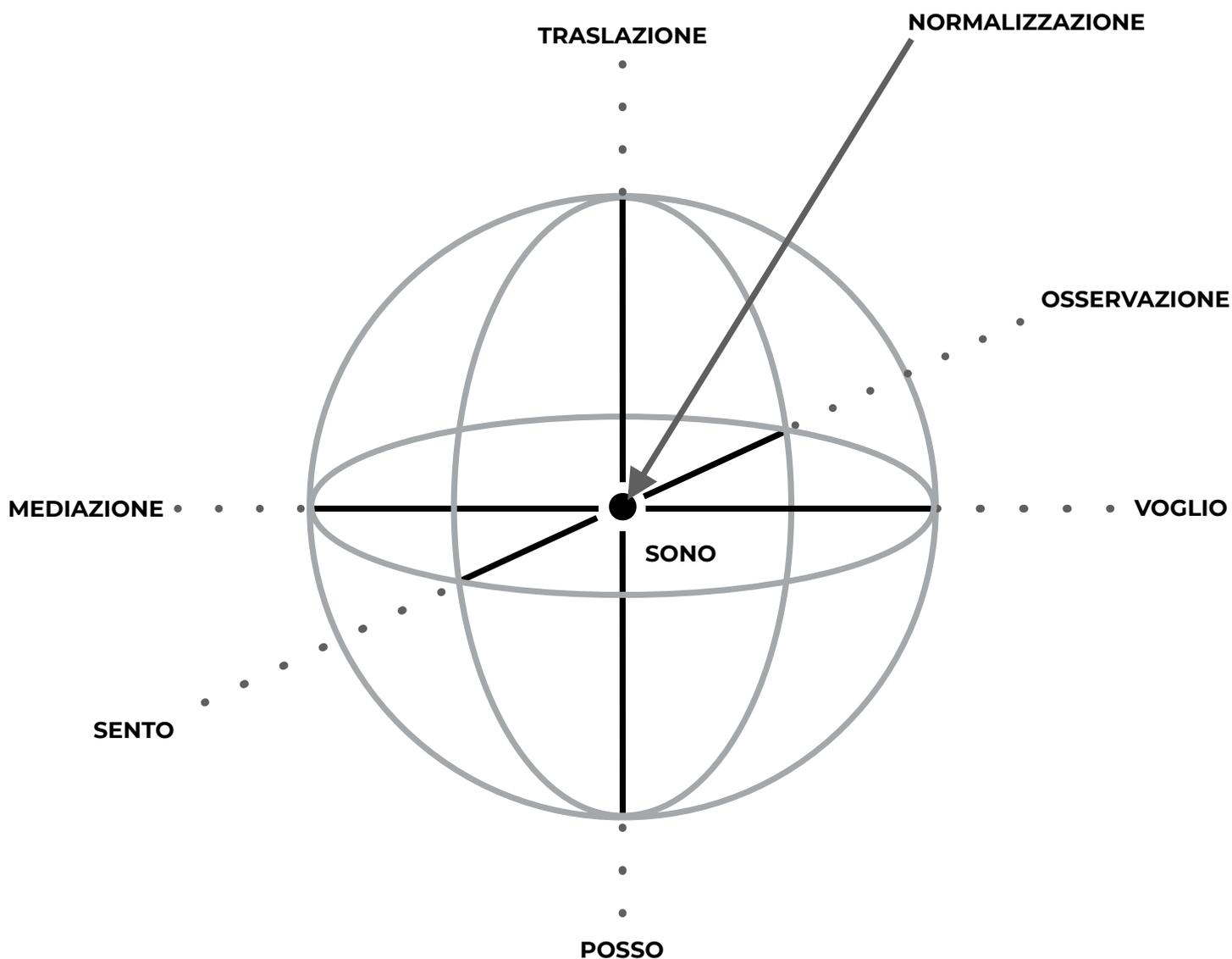
Il Modello fornisce una guida per un percorso di auto-potenziamento della coscienza attraverso lo sviluppo della consapevolezza della dimensione fisica, emotiva, mentale e spirituale (quest'ultima intesa come aspirazione ideale e

valoriale connessa al benessere personale e collettivo). L'obiettivo è passare dall'iper-attivazione della reattività istintiva (aree cerebrali inferiori) a una consapevolezza espansa che utilizza i processi di rivalutazione creativi governati dalla parte più evoluta del nostro cervello (corteccia prefrontale).

La scelta tematica delle *10 Chiavi della Resilienza* e la loro sequenza segue un'organizzazione riferita alla connessione tra le quattro idee base del metodo PTM (Paoletti, 2018): *Osservazione, Mediazione, Traslazione, Normalizzazione* e le tre dimensioni della sfera (tempo, emozione, auto-determinazione), vivificate dalla quarta dimensione, il centro della sfera. Le 4 dimensioni della sfera corrispondono alle 4 funzioni di una mente resiliente: *senso, voglio, posso, sono* (Paoletti et al., 2022b) (Figura 6).



Figura 6 – Il Modello Sferico della Coscienza e i 4 Pilastri della Pedagogia per il Terzo Millennio (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)

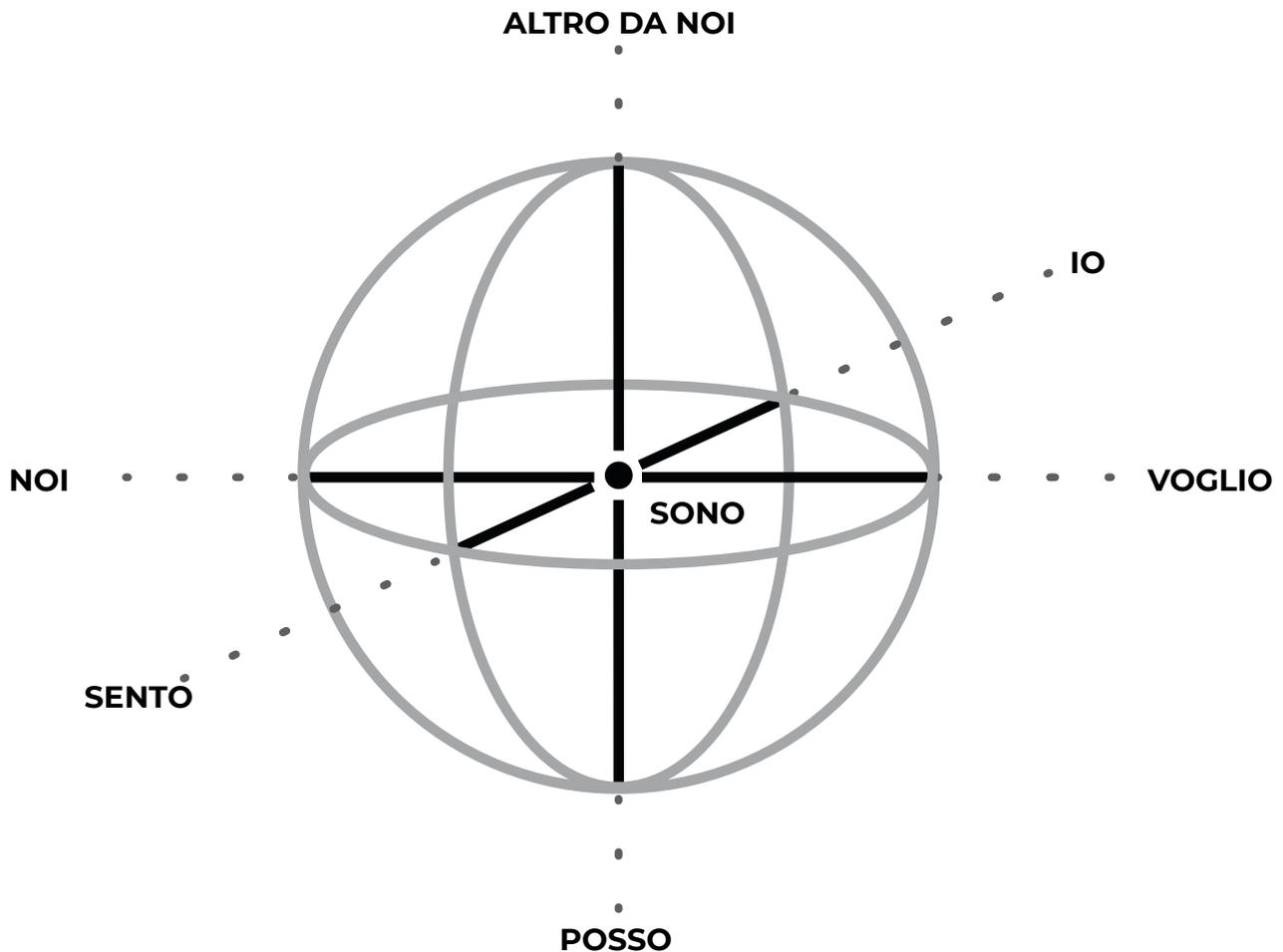


L'Osservazione e l'auto-osservazione (Paoletti & Selvaggio, 2011a) prevedono l'esercizio di dividere l'attenzione tra il proprio mondo interiore (pensieri, emozioni, comportamenti e posture) e l'ambiente esterno. Il soggetto impara nuovamente a *Sentire* guidato da uno scopo e fa

esperienza della dimensione della sfera spazio-tempo. Attraverso la Mediazione (Paoletti & Selvaggio, 2011b) il soggetto si allena al *Volere* e sperimenta la dimensione della sfera relativa alle emozioni, allenandosi a gestirle in relazione ai suoi scopi e valori.



Figura 7 – Il Modello Sferico della Coscienza e la triplice dimensione relazionale (mod. da Paoletti & Ben-Soussan, 2019)<sup>2</sup>



Attraverso la Traslazione il soggetto impara sempre, da tutto e da ogni cosa, sperimentando *Potere*. Impara a vivere l'altro come una risorsa per il proprio miglioramento e quello della comunità e si allena ad un pensiero creativo accedendo a nuovi punti di vista da cui considerare gli eventi. In questa fase il soggetto fa esperienza del terzo asse della sfera, quello dell'autodeterminazione, in cui la condivisione di esperienze, la valorizzazione delle risorse del

gruppo sono centrali. Attraverso la Normalizzazione (Paoletti & Selvaggio, 2013) l'individuo fa esperienza della possibilità di ricondursi costantemente al centro della sfera: uno stato interiore mentale e psicofisico di equanimità, connesso alla dimensione dell'Essere. Il centro della sfera, collegato all'essere, si nutre a sua volta della triplice dimensione relazionale: *Io, Noi, Altro da noi* (Paoletti, 2008).

<sup>2</sup>L'avanzamento del MSC presente in Figura 7 è stato presentato e discusso all'interno delle conferenze scientifiche realizzate all'Università degli Studi di Genova (Paoletti, 2023a) e ad Assisi, nella tavola rotonda I.C.O.N.S. (Paoletti, 2023b).



Il Modello offre una mappa neuropsicopedagogica che accompagna l'individuo a vivere una doppia dimensione relazionale che pone l'attenzione e la cura verso sé stessi (dimensione personale, dell'*Io*) e fuori di sé stessi (dimensione sociale, del *Noi* e dimensione allargata alla famiglia umana, dell'*Altro da noi*) (Morin, 2001; Paoletti, 2008).

Si tratta di due dimensioni (dentro di sé e fuori di sé) interconnesse e reciproche che l'individuo impara a riconoscere e a far dialogare. Il centro della sfera rappresenta il luogo della mente dove è possibile realizzare una continua e nuova narrazione dell'esperienza in chiave proattiva, cardine dell'attitudine resiliente, causalmente associata all'Auto-determinazione (Paoletti & Ben-Soussan, 2019; Paoletti & Selvaggio, 2013). Il Modello offre, quindi, un percorso teorico e pratico alla base dello sviluppo di una coscienza sferica, intesa come consapevolezza non solo della dimensione personale, ma di una dimensione relazionale e sociale più estesa (Morin, 2001; Paoletti, 2008). In questa prospettiva il benessere e il vantaggio personale sono sempre connessi, in un legame di reciprocità, al vantaggio dell'insieme a cui si appartiene, in una relazione di prossimità diretta e indiretta (Paoletti, 2008; Fowler & Christakis, 2008).

Nella dimensione relazionale dell'*Io* il soggetto impara a divenire consapevole del proprio corpo, delle proprie emozioni e dei propri pensieri nel tempo e nello spazio, utilizzando in modo intenzionale la sua attenzione, richiamandosi al qui e ora dell'esperienza. Nell'esercizio della divisione dell'attenzione (Paoletti, Selvaggio, 2011) la scoperta degli eventi e del mondo non è mai autoreferenziale ma sensibile alla funzione specchio della relazione per l'autodefinizione e lo sviluppo della propria identità. La dimensio-

ne relazionale del *Noi* è collegata all'asse delle Emozioni. Attraverso l'allenamento di riportarsi al centro della sfera per mezzo dell'autoconsapevolezza, la relazione non è più schiacciata dalla ricerca del premio/adulazione/ consenso o dall'evitamento della punizione, ma la relazione diventa specchio neutro senza giudizio e in quanto tale fonte preziosa del desiderio di autoconoscenza e crescita.

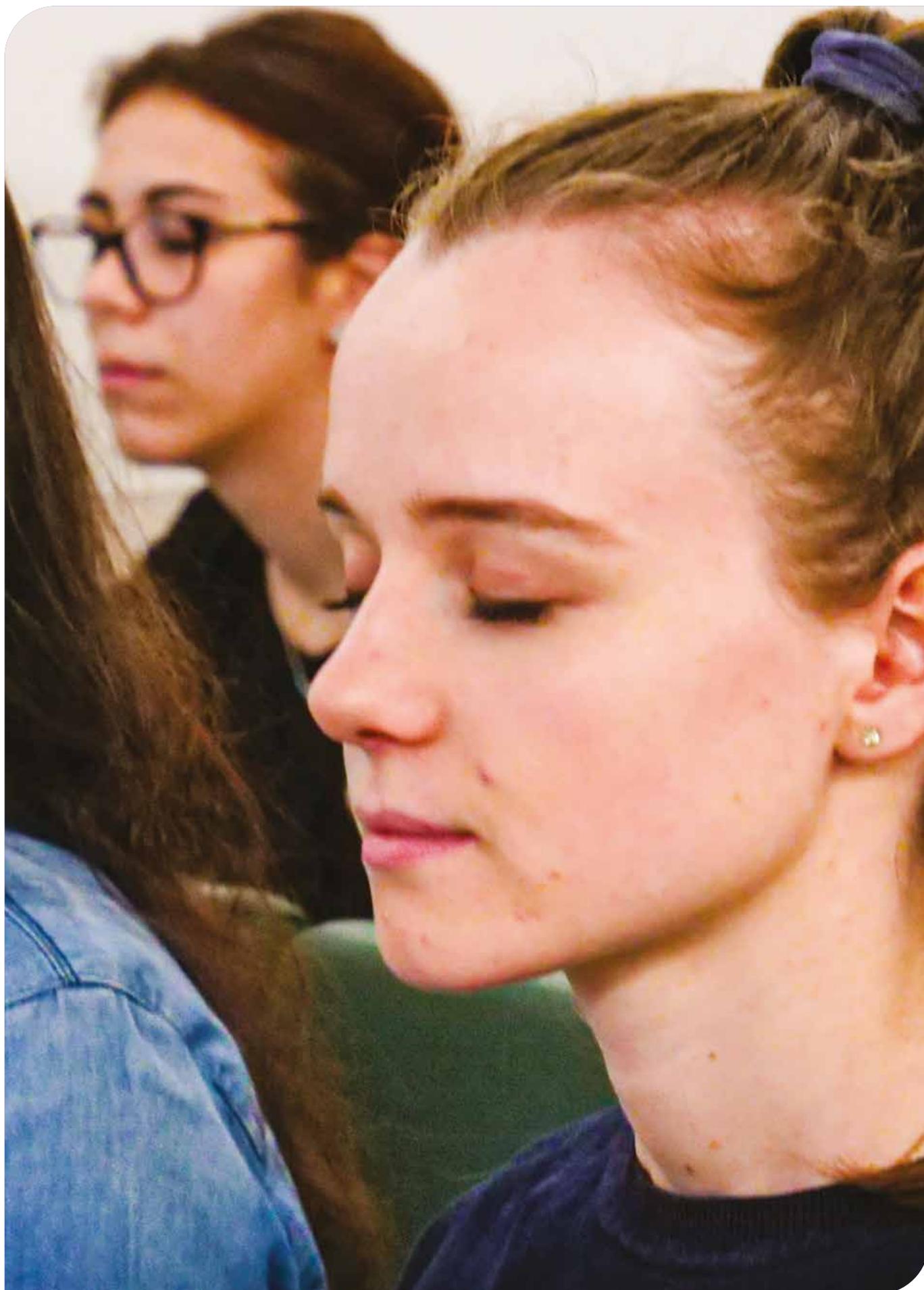
L'esperienza della dimensione relazionale dell'*Altro da noi* si prospetta come una scelta continua, alimentata dal desiderio di realizzare la versione migliore di sé stessi (Paoletti, 2019) utilizzando le zone più evolute del proprio cervello, nella consapevolezza che il proprio stato fisico, emotivo e mentale ha un impatto significativo sul mondo.

Nel centro della sfera è possibile realizzare una continua e nuova prefigurazione dell'esperienza in cui *Io*, *Noi* e *Altro da noi* risultano interconnessi. L'individuo impara a condursi al centro della sfera, attraverso l'esercizio di portarsi in una dimensione di equidistanza dagli eventi, dove la condizione di neutralità e compassione per sé stesso prevale sull'autocritica e sul giudizio. Nel centro è attiva una continua ricerca di una propria motivazione e obiettivo di valore e di significato svincolato dal condizionamento: è possibile ristrutturare cognitivamente ed emotivamente l'esperienza accogliendo ciò che c'è senza giudizio per condursi in maniera empatica verso la versione migliore di sé stesso (Paoletti, 2018). E' in questo passaggio della cura di sé attraverso l'esercizio della neutralità e della gratitudine che l'altro diventa fonte di conoscenza e crescita (Paoletti, 2012).



## I punti chiave del capitolo 3

- La parola “prefigurare” è carica di significati: indica una particolare capacità della mente umana, che non è legata al semplice immaginare, ma include anche la sfera valoriale, emotiva e progettuale.
- Il progetto PF si propone di aumentare il benessere individuale attraverso la promozione di autocompassione, autoefficacia, ristrutturazione dell'esperienza, resilienza e autodeterminazione.
- Il percorso didattico è sviluppato in modalità blended (online sincrono, online asincrono e in presenza), alternando lezioni, esercizi, tecniche di rilassamento e meditazione etc. per garantire un alto coinvolgimento da parte dei partecipanti.
- Il cuore didattico del percorso formativo PF “Le 10 Chiavi della Resilienza” approfondisce 10 temi chiave che riguardano lo sviluppo della resilienza.
- Il percorso didattico è costruito sulla base delle idee strumento della PTM e del “Modello Sferico della Coscienza”, e guida i partecipanti verso la creazione di un orientamento stabile al miglioramento di sé.



È indispensabile riuscire  
nell'atto di coltivare la propria creatività  
Patrio Pabetti

Successo

INSUCCESSO





4

**Indagine relativa al  
benessere degli adolescenti e  
risultati di ricerca sull'intervento  
neuropsicopedagogico  
“Prefigurare il Futuro”**





## 4.1. Le domande alla base della nostra indagine

Nei seguenti paragrafi saranno delineati i principali studi condotti dall'équipe psicopedagogica della Fondazione Patrizio Paoletti sugli adolescenti. In particolare, gli studi hanno ri-

sposto a due diverse domande di ricerca: (1) "Come stanno gli adolescenti?"; (2) "Quali sono i cambiamenti promossi dal programma neuropsicopedagogico Prefigurare il Futuro?".

## 4.2. Domanda 1: "Come stanno gli adolescenti?"

Per approfondire il tema del benessere degli adolescenti, durante e subito dopo la pandemia di COVID-19, riportiamo tre diversi studi (Figura 8):

- Studio 1: indagine dei livelli di benessere e delle risorse positive degli adolescenti, tramite l'uso di questionari psicologici scientificamente validati;
- Studio 2: analisi delle emozioni (positive e negative) provate dagli adolescenti durante la pandemia, risorse sociali di riferimento e principali contesti in cui hanno esperito emozioni positive nonostante le sfide del momento storico;
- Studio 3: analisi qualitativa delle principali sfide che gli adolescenti attribuiscono alla loro generazione.

Figura 8 – Schema riassuntivo degli studi presentati per rispondere alla domanda di ricerca 1





## Contesti e obiettivi [Domanda 1]

Studio 1 (2022 N=861)+(2023 N=1266): Fotografia descrittiva delle risorse positive degli adolescenti

Studio 2 (2022 N=861): Opinioni degli adolescenti su emozioni positive e negative e supporto sociale in tempi di pandemia

Studio 3 (2023 N=968): Percezione degli adolescenti sulle sfide che devono affrontare

Nella cornice operativa dell'edizione 2022 e dell'edizione del 2023 della ricerca incentrata sul programma "Prefigurare il Futuro", è stato possibile raccogliere dati descrittivi relativi al benessere e alle risorse positive degli adolescenti. In particolare, sono state oggetto di misurazione, tramite questionari psicologici scientificamente validati, variabili

quali la resilienza, l'autoefficacia nella regolazione delle emozioni positive, l'autoefficacia nella regolazione delle emozioni negative, l'auto-compassione. I punteggi medi degli adolescenti sono stati raffrontati ai punteggi di validazione dei questionari, osservando l'andamento temporale delle medie dei campioni da un'edizione all'altra.

Nel contesto dell'edizione 2022 della ricerca incentrata su PF, ci siamo proposti di condurre un'analisi dettagliata della percezione delle emozioni da parte di un campione composto da 861 adolescenti, provenienti da diverse regioni italiane. L'indagine è avvenuta antecedentemente al completamento del training neuropsicopedagogico PF. Attraverso l'impiego di un questionario *ad hoc*, l'obiettivo principale era di esplorare in profondità le sfumature delle emozioni che gli ado-

lescenti hanno esperito durante un momento di incertezza come la pandemia. La nostra indagine si è concentrata sulla frequenza delle emozioni negative sperimentate, insieme alla frequenza delle emozioni positive percepite. Inoltre, abbiamo voluto sondare le principali fonti di supporto sociale che gli adolescenti hanno cercato in questo difficile momento e le sfaccettature dei contesti in cui hanno sperimentato emozioni positive durante questo periodo di sfida.

Nel corso dell'edizione del 2023, abbiamo intrapreso un'analisi approfondita della percezione dei giovani sui problemi che affliggono la loro generazione. Un campione di 968 su 1266 adolescenti, in diverse regioni d'Italia, è stato coinvolto in questa fase, precedente all'intervento neuropsicopedagogico. Utilizzando un questionario appositamente creato, abbiamo consentito ai partecipanti di condividere apertamente le loro preoccupazioni e opinioni. Le rispo-

ste aperte sono state sottoposte a un'analisi qualitativa dettagliata, il cui obiettivo principale era quello di identificare i principali temi emergenti e categorizzarli. Questo approccio ci ha permesso di ottenere una comprensione approfondita delle questioni che i giovani ritengono più rilevanti e significative rispetto a quali siano i veri problemi della loro generazione.



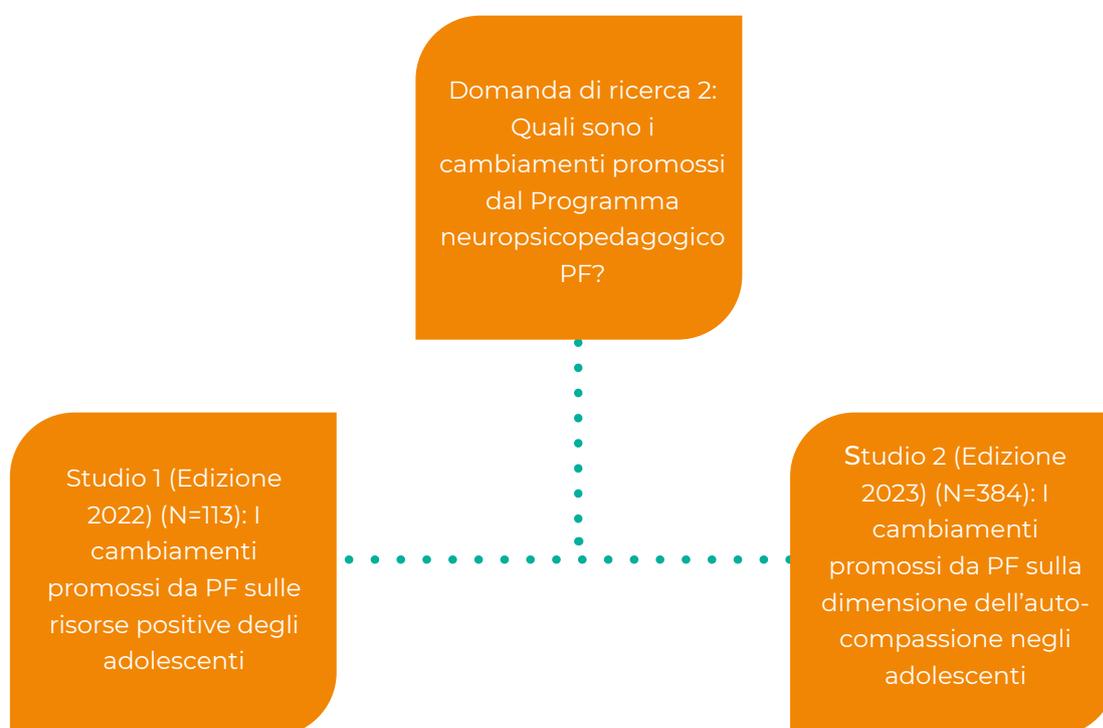
## 4.3.

### Domanda 2: Quali sono i cambiamenti promossi dal Programma neuropsicopedagogico “Prefigurare il Futuro”?

Per comprendere i cambiamenti promossi dal programma neuropsicopedagogico PF sugli adolescenti, durante e subito dopo la pandemia di COVID-19, riportiamo due diversi studi (Figura 9):

- Studio 1: indagine degli effetti statisticamente significativi, prima e dopo il programma PF, sugli adolescenti che hanno partecipato all'edizione del 2022 del training.
- Studio 2: indagine dei cambiamenti, nelle dimensioni dell'autocompassione, promossi da PF sugli adolescenti che hanno partecipato all'edizione 2023.
- In entrambe le edizioni i cambiamenti nelle risorse positive sono stati valutati tramite la somministrazione di questionari psicologici scientificamente validati ed analisi statistiche mirate a confrontare i punteggi di interesse del campione da prima a dopo la formazione.

Figura 9 – Schema riassuntivo degli studi presentati per rispondere alla domanda di ricerca 2





## Contesti e obiettivi [Domanda 2]

Studio 1 (Edizione 2022) (N=113): I cambiamenti promossi da PF sulle risorse positive degli adolescenti

Nell'ambito dell'edizione del 2022 un ulteriore obiettivo è stato quello di testare in modo empirico l'impatto del programma di formazione neuropsicopedagogica PF in relazione al benessere psicoemotivo degli adolescenti. Abbiamo utilizzato questionari scientificamente validati per misurare diverse dimensioni del benessere in adolescenza, tra cui la regolazione emotiva, la sensibilità al bullismo, il senso di apparte-

nenza a un'umanità comune e la capacità di autodeterminazione, cruciale per la pianificazione del futuro. Attraverso modelli di analisi della varianza, abbiamo confrontato in modo statistico i punteggi ottenuti dagli adolescenti nei questionari prima e dopo l'intervento, andando a rilevare in maniera empirica eventuali cambiamenti significativi nel loro benessere psicoemotivo.

Studio 2 (Edizione 2023) (N=384): I cambiamenti promossi da PF sulla dimensione dell'auto-compagnione negli adolescenti

Nell'ambito dell'edizione del 2023, l'obiettivo centrale è stato valutare l'impatto del programma neuropsicopedagogico PF sul benessere degli adolescenti. Abbiamo adottato un questionario scientificamente validato per misurare l'autocompagnione e le sue diverse dimensioni. Utilizzando l'analisi della varianza, abbiamo esaminato i cambiamenti nei punteggi ottenuti dagli adolescenti prima e dopo la partecipazio-

ne al corso. Abbiamo ipotizzato che il programma potesse potenziare la sensibilità verso gli altri, incoraggiare la gentilezza verso sé stessi e promuovere una maggiore tolleranza per i momenti di fragilità dell'altro e per quelli vissuti in prima persona, contribuendo in tal modo alla crescita globale del benessere psicoemotivo di individui e comunità.





## 4.4. Le risposte dei nostri studi alla domanda: “Come stanno gli adolescenti?”

### 4.4.1. Studio 1: Fotografia descrittiva delle risorse positive degli adolescenti

#### STRUMENTI

### Questionari utilizzati per misurare le risorse positive degli adolescenti

- Resilience Scale-14 (RS14; Wagnild & Young, 1993; Callegari et al., 2016): misura il livello individuale di resilienza attraverso 14 item su scala Likert da 1 a 7 (dove 1=*fortemente in disaccordo* e 7=*fortemente d'accordo*).
- Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative e Positive (APEN-A, APEP-A; Caprara & Gerbino, 2001): misurano l'autoefficacia personale nella gestione delle emozioni sia negative sia positive. Queste dimensioni sono valutate attraverso 15 item con risposta su scala Likert a 5 punti (da 1=*per nulla capace* a 5=*del tutto capace*).
- Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003; Veneziani et al., 2017): si compone di 26 item con risposta su scala Likert (da 1=*quasi mai* a 5=*quasi sempre*) su quanto spesso ritiene di mettere in atto tale comportamento. La scala indaga 6 dimensioni dell'autocompassione, ordinate in 3 diverse polarità: auto-gentilezza vs. auto-giudizio, umanità comune vs. isolamento, mindfulness vs. over-identificazione.

#### Edizione 2022 (dati PF PRE, campione N=861)

Il punteggio medio del campione sulla Resilience Scale-14 (RS14; Wagnild & Young, 1993; Callegari et al., 2016) è 67 e si colloca nella fascia di resilienza medio-bassa (tra 65 e 73). Il dato indica una scarsa capacità da parte dei ragazzi di trasformare i problemi in opportunità e occasioni di crescita.

Il punteggio medio del campione maschile (n=357) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni negative, misurata con APEN-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative, Caprara &

Gerbino, 2001), è di 25 e si colloca nella fascia bassa tra 22 e 25.

Il punteggio medio del campione maschile (n=357) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni positive, misurata con APEP-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Positive, (Caprara & Gerbino, 2001), è di 28 e si colloca nella fascia media tra 28 e 29.

Il punteggio medio del campione femminile (n=501) in termini di autoefficacia nella gestione



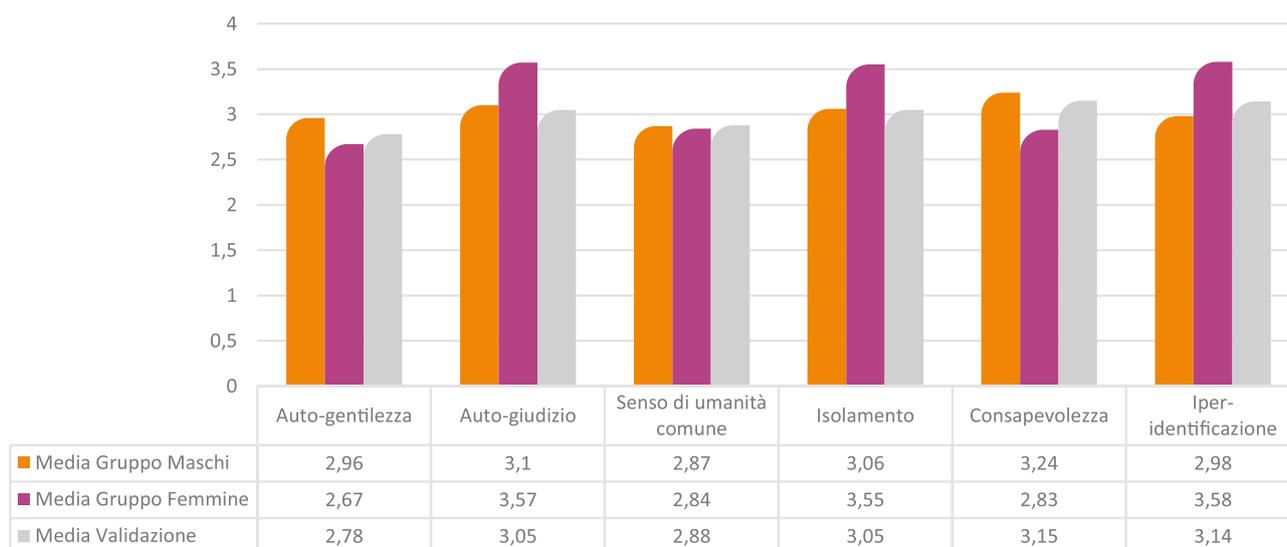
delle emozioni negative, misurata con APEN-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative, Caprara & Gerbino, 2001), è di 21 e si colloca nella fascia molto bassa tra 8 e 22.

Il punteggio medio del campione femminile (n=501) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni positive, misurata con APEP-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Positive, (Caprara & Gerbino, 2001), è di 28 e si colloca nella fascia bassa tra 27 e 28.

Alla SELF-COMPASSION SCALE (Scala di auto-compassione) (Neff, 2003; Veneziani et al., 2017) (Figura 10):

- Gli studenti (MASCHI, n=357) presentano auto-gentilezza e consapevolezza sopra la media.
- Le studentesse (FEMMINE, n=501) presentano auto-gentilezza e consapevolezza sotto la media, mentre auto-giudizio, isolamento e iper-identificazione sopra la media.

Figura 10 – Statistiche descrittive dell'auto-compassione suddivise per genere (Edizione 2022)



### Edizione 2023 (dati PF PRE, campione N=1266)

Il punteggio medio del campione sulla Resilience Scale-14 (RS14; Wagnild & Young, 1993; Callegari et al., 2016) è 68 e si colloca nella fascia di resilienza medio-bassa (tra 65 e 73). Il dato indica una scarsa capacità da parte dei ragazzi di trasformare i problemi in opportunità e occasioni di crescita.

Il punteggio medio del campione maschile (n=594) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni negative, misurata con APEN-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative, Caprara &

Gerbino, 2001), è di 26 e si colloca nella fascia media tra 26 e 27.

Il punteggio medio del campione maschile (n=594) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni positive, misurata con APEP-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Positive, (Caprara & Gerbino, 2001), è di 28.08 e si colloca nella fascia media tra 28 e 29.

Il punteggio medio del campione femminile (n=653) in termini di autoefficacia nella gestione



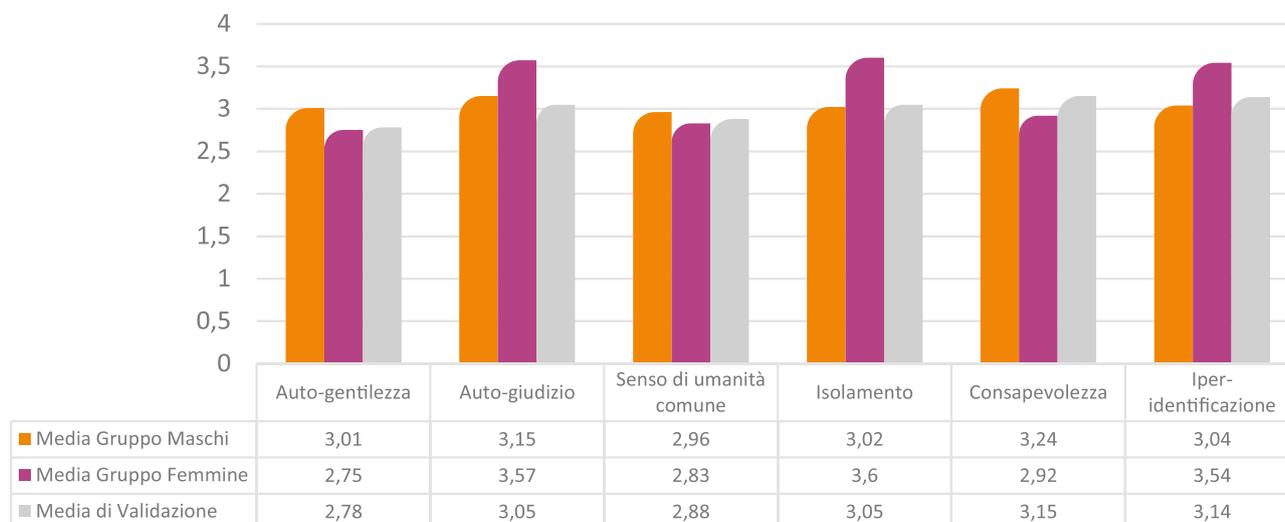
delle emozioni negative, misurata con APEN-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative, Caprara & Gerbino, 2001), è di 22 e si colloca nella fascia molto bassa tra 8 e 22.

Il punteggio medio del campione femminile (n=653) in termini di autoefficacia nella gestione delle emozioni positive, misurata con APEP-A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Positive, (Caprara & Gerbino, 2001), è di 28 e si colloca nella fascia bassa tra 27 e 28.

Alla SELF-COMPASSION SCALE (Scala di auto-compassione) (Neff, 2003; Veneziani et al., 2017) (Figura 11):

- Gli studenti (MASCHI, n=594) presentano autogiudizio sopra la media di validazione del questionario.
- Le studentesse (FEMMINE, n=653) presentano isolamento e iper-identificazione sopra la media di validazione del questionario e consapevolezza (mindfulness) sotto la media.

Figura 11 – Statistiche descrittive dell'auto-compassione suddivise per genere (Edizione 2023)



### Andamento temporale

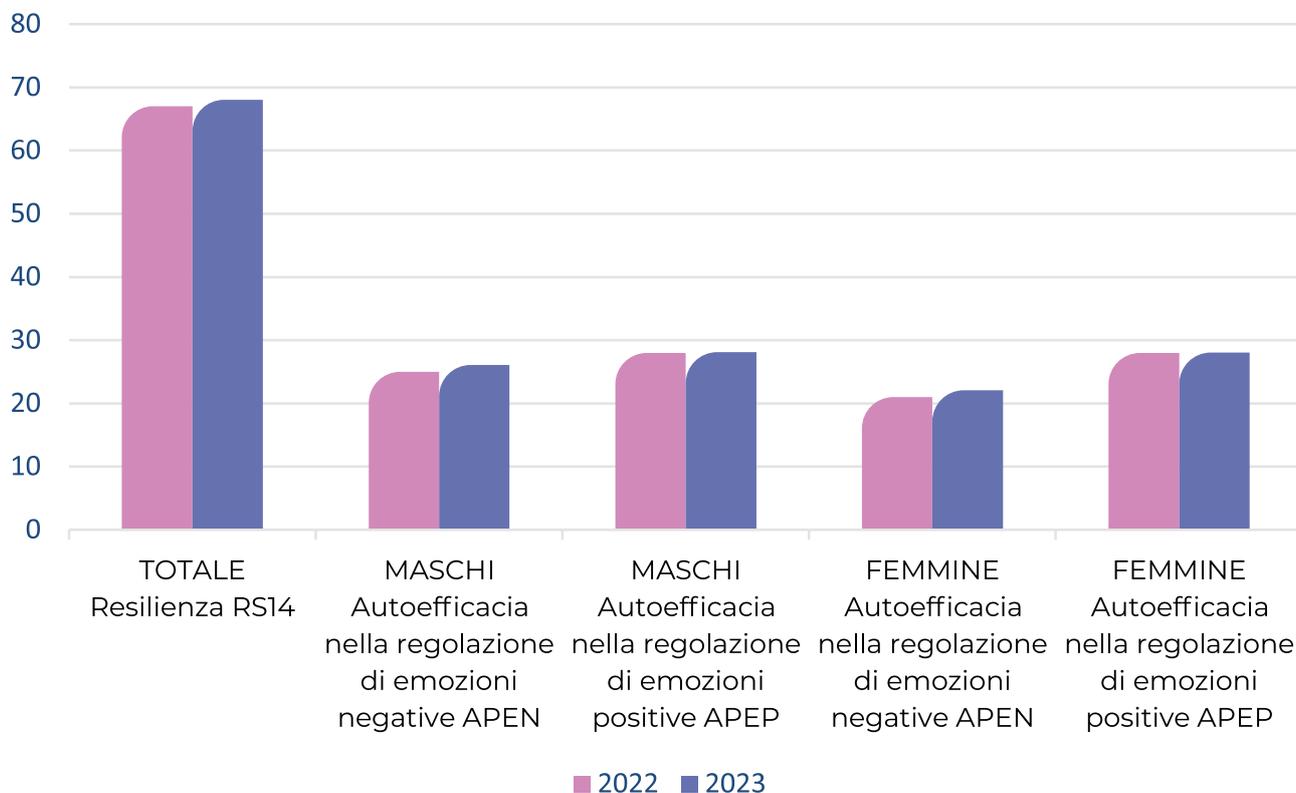
Dall'edizione 2022 all'edizione 2023 di PF i punteggi degli adolescenti alle scale hanno subito dei cambiamenti. Il grafico mostra un lieve aumento della resilienza degli adolescenti dal 2022 al 2023 (Figura 12). Sia nei ragazzi che nelle

ragazze è visibile una crescita nella capacità di gestire emozioni negative. Restano costanti le capacità di gestione delle emozioni positive in entrambi i generi.

<sup>3</sup> La somma degli adolescenti di genere maschile e femminile è N=1247. Infatti, dei 1266 adolescenti partecipanti alla ricerca, 19 non hanno voluto dichiarare il genere.



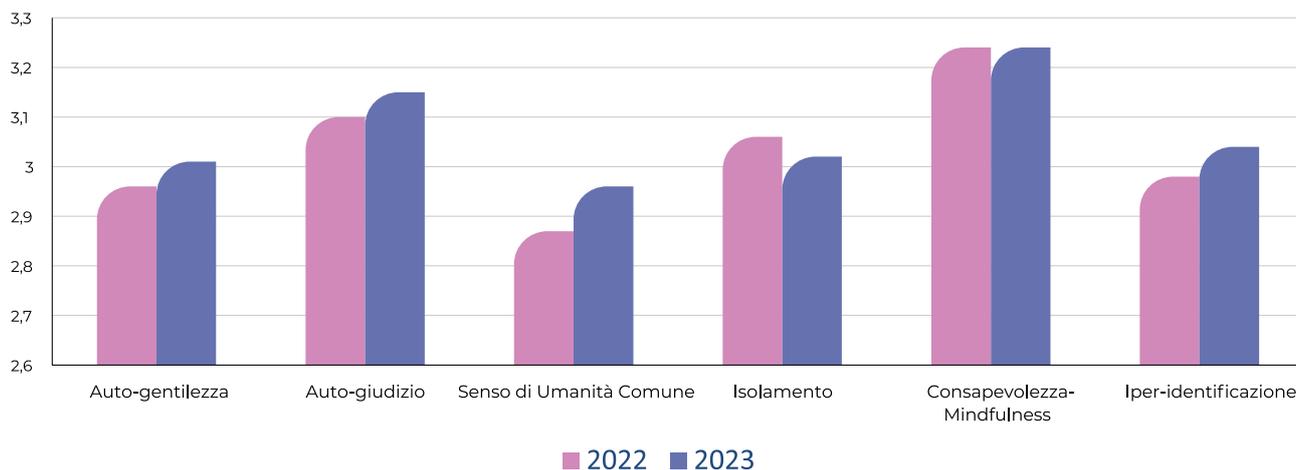
Figura 12 – Statistiche descrittive dei punteggi degli adolescenti (resilienza e autoefficacia nella regolazione delle emozioni) dall'edizione 2022 all'edizione 2023



Dal 2022 al 2023 si registra un aumento dell'auto-gentilezza e della common humanity negli adolescenti maschi. Diminuisce invece il senso di isolamento. La consapevolezza rimane co-

stante. Ciononostante, crescono anche la dimensione dell'autogiudizio e dell'iper-identificazione (Figura 13).

Figura 13 – Statistiche descrittive dei punteggi degli adolescenti maschi nell'autocompassione e nelle sue sottodimensioni, dall'edizione 2022 all'edizione 2023

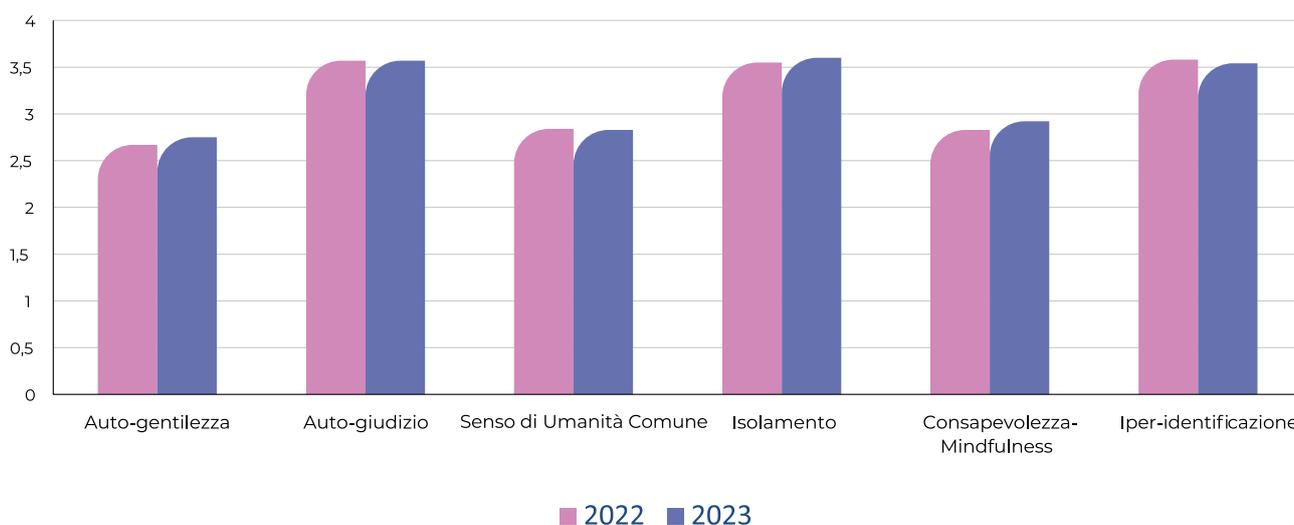




Dal 2022 al 2023 si riscontra nelle adolescenti un lieve aumento dell'auto-gentilezza e del senso di umanità comune, mentre cresce più marcatamente la consapevolezza (mindful-

ness). Diversamente, rimangono costanti auto-giudizio e isolamento, mentre decresce lievemente l'iper-identificazione (Figura 14).

Figura 14 – Statistiche descrittive dei punteggi delle adolescenti femmine nell'autocompassione e nelle sue sottodimensioni, dall'edizione 2022 all'edizione 2023



### Implicazioni

I dati indicano che gli adolescenti hanno un livello di resilienza medio-basso sia nel 2022 che nel 2023. Questo suggerisce che molti adolescenti potrebbero avere difficoltà a far fronte alle sfide e agli stress della vita quotidiana.

Si evidenziano problemi significativi nell'auto-efficacia nella regolazione delle emozioni negative, soprattutto nelle femmine. Un intervento educativo specifico, in questa cornice, può aiutare a consolidare la capacità di massimizzare l'intensità e la frequenza delle emozioni positive, e aiutare i più giovani a non essere sovrachiati da rabbia, tristezza e angoscia durante le difficoltà.

Nel 2022, le ragazze mostrano carenze in alcune dimensioni dell'autocompassione come l'auto-gentilezza e la consapevolezza, mentre presentano aspetti negativi come l'isolamento

e l'iper-identificazione. Nel 2023, i ragazzi mostrano invece un aumento dell'auto-giudizio. Questi dati indicano la necessità di una formazione che promuova una maggiore gentilezza verso sé stessi, una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza e un atteggiamento meno critico verso sé stessi.

È importante notare che la variabile tempo sembra portare alcuni miglioramenti (come un aumento delle capacità di regolazione emotiva nei maschi) e alcuni peggioramenti (come una diminuzione dell'autocompassione) dal 2022 al 2023. Tali aspetti potrebbero essere influenzati dalla vicinanza temporale della pandemia di COVID-19: da una parte i panorami esperienziali dei giovani, dal 2022 al 2023, si sono nuovamente ampliati alle relazioni con i pari e alla frequentazione della scuola in presenza, portando un possibile aumento della capacità di provare



gioia e apprezzamento. Allo stesso tempo, però, si potrebbe speculare che il ritorno alla didattica in persona potrebbe avere esacerbato una minore tolleranza al fallimento. Questi cambiamenti sottolineano l'importanza di un training neuropsicopedagogico continuo e adattabile,

per allenare i giovani all'utilizzo di risorse positive, e che tenga conto dell'evoluzione delle esigenze degli adolescenti nel corso del tempo e nel periodo storico in cui si trovano a crescere.

## SINTESI DELLO STUDIO

### Come stanno gli adolescenti? Una prospettiva su risorse e sfide psicosociali durante e dopo la pandemia

Nel 2022, gli adolescenti (N=861) presentano resilienza medio bassa. I maschi, in particolare, presentano bassa autoefficacia nella regolazione delle emozioni negative, che risulta essere molto bassa nelle coetanee. Le femmine presentano, inoltre, alcune dimensioni dell'auto-compagnione sotto la media come l'auto-gentilezza e la consapevolezza, presentando invece sopra la media l'isolamento, l'iper-identificazione e l'auto-giudizio.

Nel 2023, gli adolescenti (N=1266) presentano resilienza medio bassa. Le femmine, in particolare, presentano un punteggio molto basso nell'autoefficacia rispetto alla regolazione delle emozioni negative. Rispetto alle dimensioni dell'autocompagnione, i maschi presentano un autogiudizio superiore alla media. Le femmine, invece, presentano isolamento e iper-identificazione sopra la media, e un punteggio inferiore

alla media per quanto riguarda la consapevolezza.

Da un anno all'altro, individuiamo, a fronte di una resilienza che rimane invariata: un miglioramento nell'autoefficacia nella regolazione delle emozioni negative e positive nei maschi, mentre l'autoefficacia nella regolazione delle emozioni nelle femmine rimane molto bassa per quelle negative e medio bassa per quelle positive. Assistiamo anche ad un peggioramento dell'auto-compagnione nei ragazzi: se nell'edizione del 2022 emergevano auto-gentilezza e consapevolezza sopra la media, nel 2023 i ragazzi presentano un auto-giudizio superiore alla media. Per quanto riguarda le ragazze, l'autocompagnione risulta sempre carente dal 2022 al 2023, l'autogiudizio non risulta più sopra la media.



#### 4.4.2. Studio 2: Opinioni dei nostri ragazzi su emozioni e supporto sociale in tempi di pandemia

Nel contesto dell'edizione 2022 di PF, abbiamo condotto un'analisi dettagliata (quantitativa e qualitativa) della percezione delle emozioni da parte di un campione di adolescenti, con un focus specifico sull'esperienza della pandemia e del lockdown (Perasso et al., 2023a). In particolare, abbiamo registrato la frequenza delle

emozioni negative sperimentate, la frequenza delle emozioni positive percepite, le principali fonti di supporto sociale durante la pandemia e i particolari contesti in cui i giovani hanno sperimentato emozioni positive durante il periodo pandemico.

##### Campione

861 adolescenti (di cui 58% femmine) hanno preso parte allo studio. L'età media del campione era 15,81 anni (DS=1,89; min=12, max=19). Gli adolescenti erano studenti delle scuole secondarie di primo (25%) e secondo grado (75%). Il

campione proveniva da tutta Italia, con San Benedetto del Tronto (27%), Roma (21%), Oristano (14%) e Acerra (5%) come città a maggiore partecipazione.

##### Strumenti

Gli studenti hanno compilato online un questionario *ad-hoc* quali-quantitativo. La compilazione è avvenuta in classe in orario di lezione e sotto la supervisione degli insegnanti, ed era libera e anonima.

Il sondaggio comprendeva quattro domande (tre domande prevedevano risposte chiuse a scelta multipla, più una domanda a risposta aperta). Sono state indagate:

a. le emozioni negative provate più frequentemente durante la pandemia (e.g., "Quali sono le emozioni che hai provato più spesso durante la pandemia di COVID-19?" con risposte possibili: *Agitazione, Irritazione, Noia, Paura, Sfiducia, Tristezza, Turbamento, Altro con possibilità di specificare*);

b. le fonti di supporto sociale in pandemia ("Chi sono stati i tuoi principali punti di riferimento durante la pandemia di COVID-19?" con libertà di risposta);

c. la presenza o assenza di emozioni positive durante la pandemia (e.g., "Hai provato emozioni positive durante la pandemia di COVID-19?" con risposta dicotomica: *Si vs. No*);

d. la quarta domanda, riservata solo a coloro che avevano risposto "Si" alla domanda c. sulle emozioni positive, prevedeva un approfondimento di tipo qualitativo: è stato richiesto ai partecipanti di specificare quali emozioni positive avessero provato e in quale contesto (e.g., "In che contesto hai provato emozioni positive durante la pandemia di COVID-19?").

##### Analisi dei dati

I dati quantitativi sono stati analizzati tramite statistiche descrittive. I dati qualitativi sono stati analizzati utilizzando le linee guida della *Consensus-Based Checklist for Reporting of Survey*

*Studies* (CROSS) (Sharma et al., 2021). L'analisi del testo è stata eseguita individuando, dapprima, i temi più ricorrenti e, successivamente, codificando le categorie comuni emergenti.



## Risultati

Per quanto riguarda le emozioni negative provate più frequentemente durante la pandemia, dalle risposte dei partecipanti sono emerse quattro emozioni negative principali: noia (29%), tristezza (14%), paura (9%) e agitazione (8,9%), a seguire ulteriori risposte. Il 14% (n=69) ha contrassegnato l'opzione "Altro", specificando in una casella di risposta aperta di aver provato spaesamento, rabbia, incertezza, felicità, dolore, apatia, ansia e angoscia (Tabella 2).

Tabella 2 – Le emozioni negative provate più frequentemente dagli adolescenti durante la pandemia

Opzioni di risposta	frequenza (n)	frequenza (%)
Agitazione	68	8
Altro	118	14
Irritazione	56	6
Noia	258	30
Paura	69	8
Sfiducia	57	7
Tristezza	114	13
Turbamento	70	8
Missing	51	6

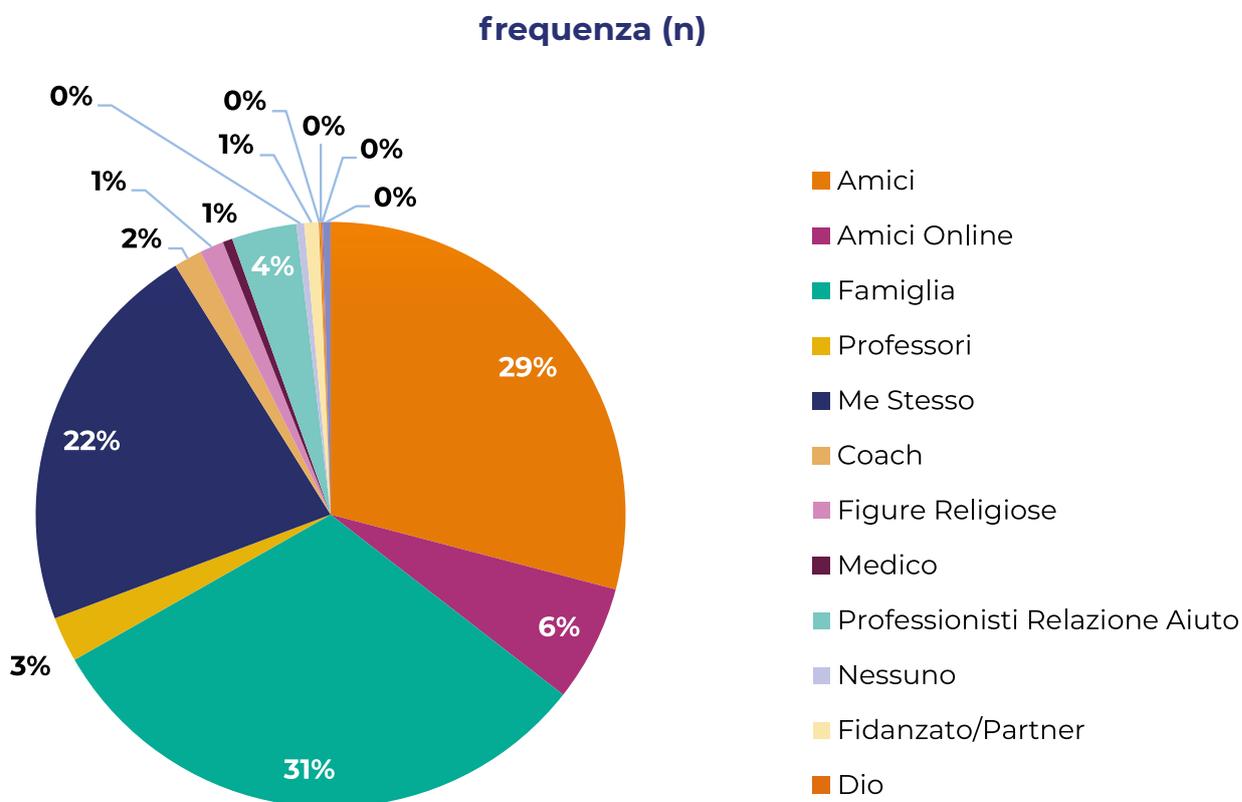
Rispetto alle tre principali fonti di supporto sociale emerse dalle risposte degli adolescenti, la maggior parte del campione dice di aver ricevuto supporto dai familiari (31%), dagli amici

(29%) e di aver contato su sé stessi (22%), seguono altre categorie di risposta (Figura 15). Per questo item il sondaggio non aveva risposte opzionali, lasciava libero il compilante.





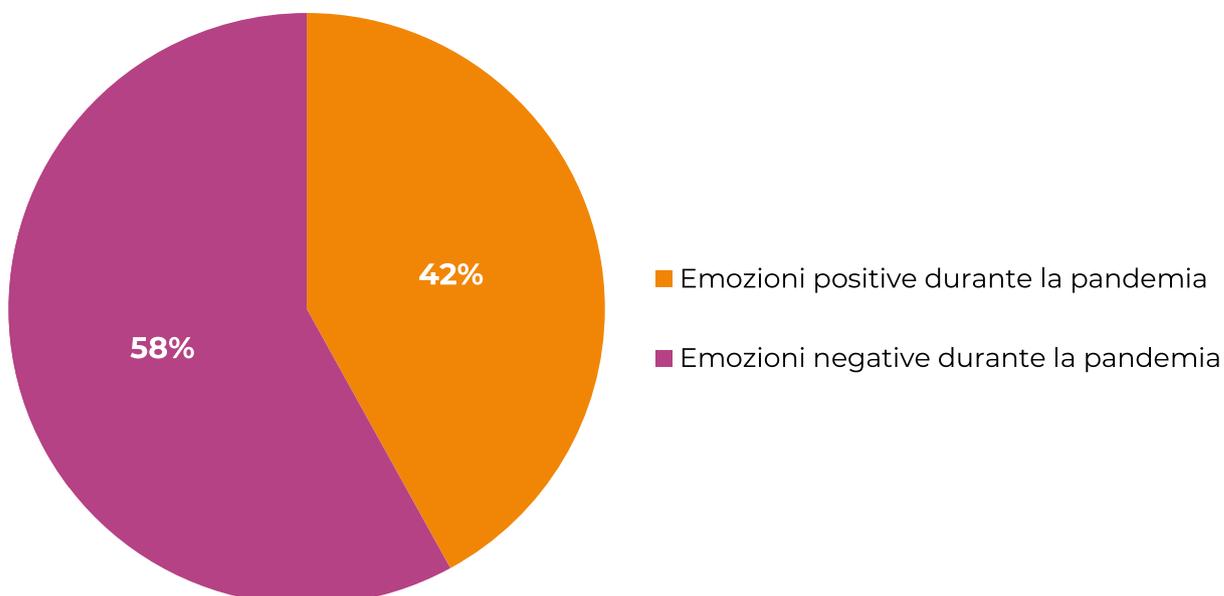
Figura 15 – Il tipo di supporto sociale ricercato dai ragazzi durante la pandemia di COVID-19



Alla richiesta di indicare se avessero o meno sperimentato emozioni positive durante la pandemia, il 42% dei partecipanti risponde “Sì”, il 58% dei partecipanti risponde “No” (Figura 16).

Figura 16 – Valenza delle emozioni dei ragazzi durante la pandemia di COVID-19

**Valenza delle emozioni durante la pandemia**

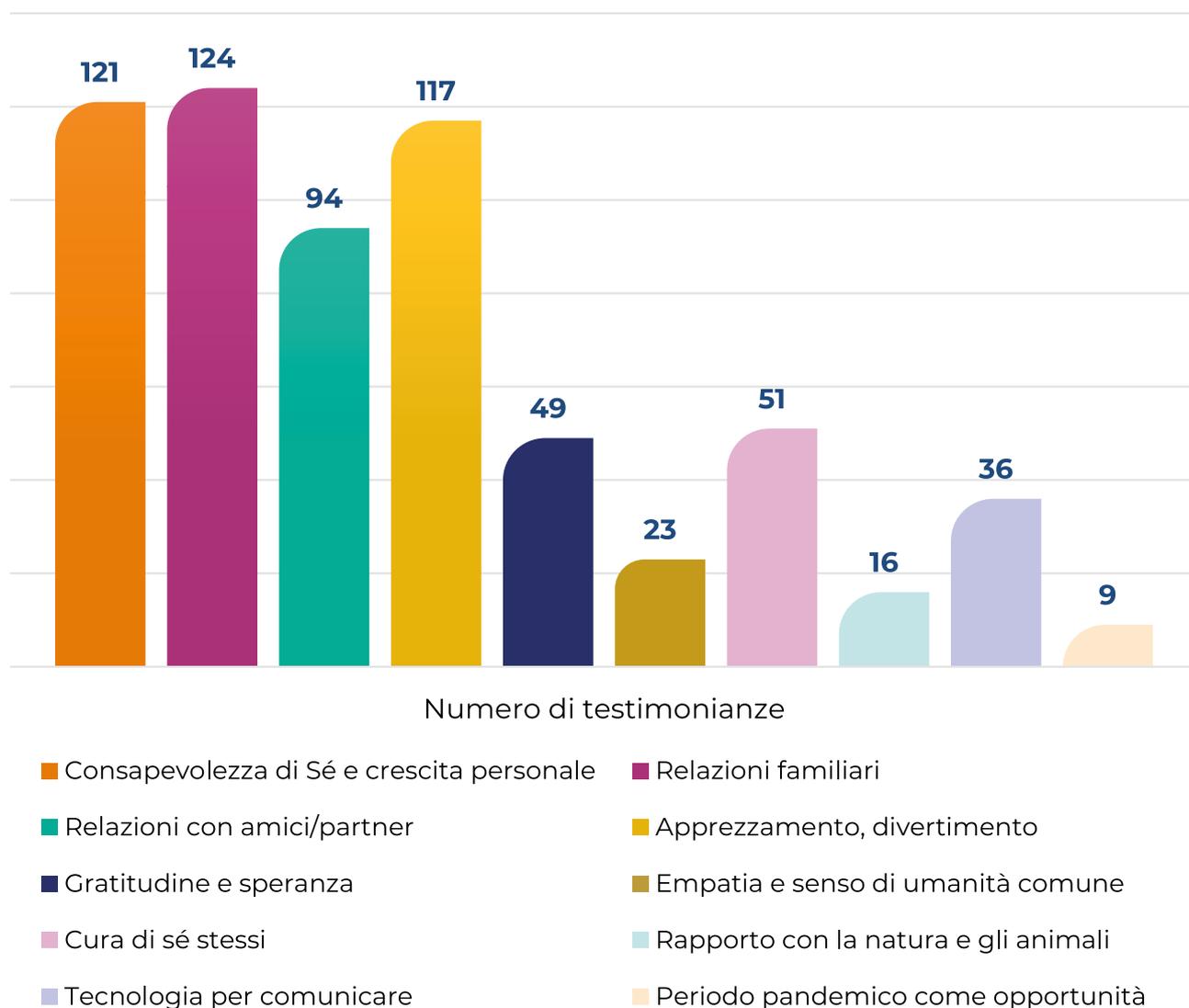




Trecentosessantatré partecipanti rispondenti "Sì", hanno risposto anche alla domanda aperta "In che contesto hai provato emozioni positive durante la pandemia?". Tali risposte sono state analizzate qualitativamente, ricavando 10 categorie semantiche (Figura 17) che spiegano in che area della vita i ragazzi provassero emozioni positive: (1) "Consapevolezza di Sé/Crescita Personale" a cui sono riconducibili il 32% delle risposte, (2) "Relazioni: Famiglia" che rappresenta il 33% delle risposte, (3) "Relazioni: Amici/partner" che rappresenta il 25% delle risposte,

(4) "Apprezzamento e Divertimento" a cui sono riconducibili il 31% delle risposte, (5) "Gratitudine e Speranza" emerse nel 13% delle risposte, (6) "Empatia e Senso di Umanità Comune" riportate nel 6% delle risposte, (7) "Cura di sé stessi" equivalenti al 13% delle risposte, (8) "Contatto con Natura e Animali" che ha rappresentato il 4% delle risposte, (9) "Tecnologia per comunicare" emersa nel 9% delle risposte, (10) "Periodo pandemico come Opportunità" nel 2% delle risposte. Il 6.5% delle risposte è invece risultato non classificabile.

Figura 17 – Categorie semantiche emerse dall'analisi qualitativa dei contesti in cui i ragazzi hanno esperito emozioni positive durante la pandemia





## Implicazioni

I risultati della ricerca forniscono informazioni quali-quantitative sullo stato emotivo e il supporto sociale degli adolescenti, durante un periodo critico come quello della pandemia di COVID-19. Dai dati emerge che la pandemia ha avuto un impatto significativo sul benessere emotivo dei giovani, con un notevole numero di loro che ha sperimentato emozioni negative predominanti come la noia, la tristezza, la paura e l'agitazione. Questi dati richiamano l'attenzione sull'importanza di affrontare le conseguenze psicologiche della pandemia sui giovani, evidenziando la necessità di interventi mirati per mitigare queste emozioni negative e massimizzare le emozioni positive.

I dati inerenti all'indicazione delle principali fonti di supporto sociale, con la famiglia e gli amici in cima alla lista, sottolineano l'importanza delle reti sociali nell'affrontare le sfide socio-emotive durante situazioni di crisi come quella pandemica. Questi risultati rinforzano la necessità di promuovere e consolidare il ruolo di famiglia e amicizia come risorse chiave per il sostegno emotivo dei giovani.

La presenza di un 42% di partecipanti che hanno sperimentato emozioni positive durante la pandemia, indica che esistono contesti in cui i giovani possono trovare speranza e gratificazione, aumentando la consapevolezza di sé, coltivando le relazioni familiari e amicali, il contatto con la natura, le proprie passioni, e l'apprezzamento della vita in senso lato, nonostante le difficoltà legate al preciso momento storico.

Infine, il 58% dei partecipanti che non ha sperimentato emozioni positive evidenzia l'importanza di interventi mirati per raggiungere questa parte della popolazione giovane. In sintesi, questi risultati indicano la necessità di sviluppare strategie, ad esempio attraverso l'approccio neuropsicopedagogico, che affrontino le emozioni negative, massimizzino le emozioni positive, promuovano le relazioni sociali e creino contesti in cui i giovani possano trovare gioia e occasioni di crescita personale, contribuendo in modo significativo alla promozione del benessere delle nuove generazioni anche durante periodi di crisi, individuale o comunitaria.





## SINTESI DELLO STUDIO

### Come stanno gli adolescenti? Le emozioni, le fonti di supporto e i contesti positivi durante la pandemia

- Nel 2022, hanno partecipato allo studio 861 adolescenti di età media 15.81 anni
- I partecipanti hanno risposto, tramite survey online, alle seguenti domande: (i) "Quali sono le emozioni che hai provato più spesso durante la pandemia di COVID-19?" (ii) "Chi sono stati i tuoi principali punti di riferimento durante la pandemia di COVID-19?"; (iii) "Hai provato emozioni positive durante la pandemia di COVID-19?" (iv) "In che contesto hai provato emozioni positive durante la pandemia di COVID-19?".
- Le statistiche descrittive rivelano che noia (29%), tristezza (14%), paura (9%) e agitazione (8,9%) sono state le emozioni comuni più riportate dai giovani. I principali punti di riferimento sociali durante la pandemia sono stati: familiari (31%), amici (29%) con un 22% che dice di aver contato su sé stesso/a. A fronte di un 58% di adolescenti che riferisce di avere provato emozioni negative, il 42% del campione asserisce di avere provato anche emozioni positive durante la pandemia.
- L'analisi qualitativa dei testi delle risposte dei partecipanti rivela che i principali ambiti in cui i giovani hanno provato emozioni positive durante il lockdown sono stati: relazioni familiari (33%) e amicali (25%) e la possibilità di crescita personale (32%).



### 4.4.3. Studio 3: Percezione degli adolescenti sulle sfide che devono affrontare

In ottica di valutazione di processo per monitorare impatto e risultati e rafforzare la natura longitudinale del programma di ricerca e intervento, nell'Edizione 2023 di PF sono state somministrate anche scale costruite *ad hoc* al fine di indagare qualitativamente alcuni aspetti specifici che – analizzati tematicamente secon-

do un processo bottom-up e poi categorizzati secondo i protocolli delle tecniche dell'analisi qualitativa del testo – potessero guidare i focus educativi e di ricerca delle edizioni a venire.

#### Campione e strumenti

Degli oltre 1260 adolescenti che hanno partecipato a questa specifica edizione del training neuropsicopedagogico, 968 di loro hanno risposto alla domanda aperta “Quali sono, secondo te, i reali problemi dei giovani della tua età?”. Nello specifico, questo campione di 968 adolescenti che, nella fase pre di ricerca, hanno con-

tribuito scrivendo i loro pensieri circa questo elemento fondamentale, è costituito per il 52% da ragazze e una età media di 15,23 anni ( $\pm 2,01$ ). Questi adolescenti provenivano per il 60% da Istituti scolastici del Sud, per il 24% del Centro e per il restante 16% del Nord Italia.

#### Analisi dei dati

Una prima analisi è stata svolta sulle parole più utilizzate, sui cluster di parole accorpate per similarità e, infine, sulle tematiche emergenti. In Tabella 3 si possono consultare le frequenze e le percentuali relative alle 24 tematiche che definiscono la visione dei giovani circa i problemi che li affliggono nel quotidiano nel primo periodo post-pandemico. Le tematiche maggiormente frequenti risultano essere: “bullismo” per il 2,49% dei casi; “scuola” per il 2,37% dei casi e “ansia” per l'1,99% dei casi. In Figura 18 si può

valutare graficamente l'incidenza delle ricorrenze delle singole tematiche nei testi prodotti dagli adolescenti. Le risposte sono state, appunto, codificate in temi (N=24) presenti contemporaneamente in più testimonianze che, successivamente, sono stati accorpate in macro-aree tematiche (N=4) (i singoli temi come, ad esempio, lo stress, sono stati, inoltre, inseriti in diverse macro-aree tematiche).

Tabella 3 – Frequenze delle parole/temi più ricorrenti nelle testimonianze fornite da N=968 adolescenti alla domanda “Quali sono i reali problemi dei giovani della nostra età?”

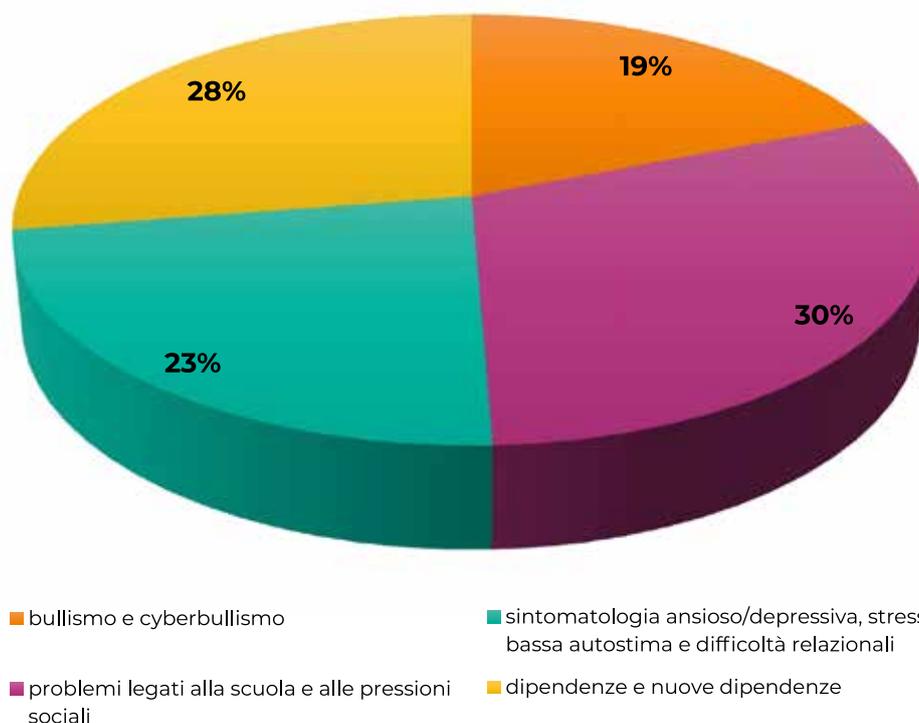
<b>Quali sono i reali problemi dei giovani della nostra età?</b>	<b>frequenza</b>	<b>%</b>
bullismo	86	2,49
scuola	82	2,37
ansia	69	1,99
fumare	53	1,53
stress	53	1,53
età	51	1,47
futuro	51	1,47
social	50	1,45
drogarsi	47	1,36
autostima	40	1,16
dipendenza	40	1,16
sociale	34	0,98
insicurezza	33	0,95
depressione	32	0,92
studiare	32	0,92
amore	29	0,84
cellulare	28	0,81
tecnologia	27	0,78
paura	26	0,75
tempo	22	0,64
adulto	21	0,61
società	21	0,61
solitudine	21	0,61
alcol	20	0,58





Figura 19 – Frequenze delle principali categorie emergenti nelle testimonianze fornite da N=968 adolescenti alla domanda “Quali sono i reali problemi dei giovani della nostra età?”

### Quali sono i reali problemi dei giovani della nostra età?



#### Implicazioni

Le voci dei quasi 1000 adolescenti che hanno condiviso le loro preoccupazioni e le loro paure di fronte alle sfide che questo periodo storico sta loro lanciando permettono di chiarire ulteriormente i risultati della ricerca empirica, evidenziando quali sono le problematiche per le quali sentono di dover attivare le loro risorse positive. Le 24 tematiche che sono state estrapolate dai loro scritti sono in linea con i dati epidemiologici nazionali e internazionali sullo stato di benessere dei giovani. Infatti, a) la dimensione relazionale e le problematiche a essa legate (bullismo e cyberbullismo, ansia sociale, prime relazioni affettive, rapporti con gli adulti e in famiglia, etc.), b) la dimensione legata alla salute psicologica (ansia, depressione, bassa autostima, dipendenze, disturbi del comportamento alimentare, etc.) e c) la dimensione

legata alle aspettative dell'ambiente in cui vivono (performance scolastiche, richieste dei pari, etc.) sono le aree a oggi più indagate dagli osservatori nazionali e internazionali sullo stato di benessere psicologico, benessere e soddisfazione di vita dei giovani. L'individuazione di 4 categorie principali (scuola e pressioni sociali, dipendenze da sostanza e nuove dipendenze, sintomatologia ansioso/depressiva, bullismo e cyberbullismo) potrà permettere, anche in linea con la letteratura scientifica più recente, di calibrare al meglio gli interventi e le policy educative al fine di sostenere gli adolescenti - anche e soprattutto attraverso il loro coinvolgimento attivo - nelle sfide del quotidiano, rafforzando le loro risorse positive e le loro abilità di vita.



Tabella 4 – Testimonianze scelte dei N=968 adolescenti rispondenti alla domanda “Quali sono i reali problemi dei giovani della nostra età?”<sup>4</sup>

“

Camilla, 16 anni	<i>Stress, essere esclusi, non sentirsi essere amati abbastanza, essere paragonati ad altre persone</i>
Marco, 15 anni	<i>Fumo, alcol, droga e troppo uso del telefono</i>
Alessia, 13 anni	<i>I veri problemi dei ragazzi di quest'età secondo me sono la solitudine e l'esclusione, oppure i ragazzi per paura di essere giudicati tendono ad isolarsi</i>
Matteo, 17 anni	<i>Secondo me i veri problemi dei ragazzi della mia età sono i problemi mentali, familiari e scolastici</i>
Roberto, 14 anni	<i>Non essere compresi e volere più libertà che a volte anche la scuola toglie</i>
Ginevra, 14 anni	<i>Non poter contare su nessuno, non avere nessuno con cui sfogarsi, non piacersi, non riuscire ad abbandonare un rapporto tossico</i>
Martina, 14 anni	<i>Andare a scuola con l'ansia</i>
Andrea, 13 anni	<i>La pressione da parte di tutti nel fare sempre meglio</i>
Alessandro, 15 anni	<i>Lo stress, il bullismo e l'insicurezza</i>
Carola, 16 anni	<i>Ansia e depressione e disturbi alimentari</i>
Ludovica, 16 anni	<i>Le aspettative e l'ansia, anche sociale</i>
Chiara, 17 anni	<i>La solitudine, l'ansia, la paura di fallire, non sentirsi abbastanza accettati</i>
Luca, 15 anni	<i>Ansia, relazionarsi con altri, il proprio aspetto fisico, bullismo e isolamento</i>
Daniela, 12 anni	<i>I problemi veri dei ragazzi sono non riuscire a mostrarsi per come si è veramente</i>



## SINTESI DELLO STUDIO

### Come stanno gli adolescenti? Una prospettiva sui problemi percepiti dai giovani ad un anno dall'emergenza sanitaria globale

Nell'edizione 2023 di PF, 968 giovani su 1260 che hanno partecipato a questa specifica edizione del training neuropsicopedagogico, hanno fornito la loro testimonianza rispondendo apertamente alla domanda: "Quali sono, secondo te, i reali problemi dei giovani della tua età?". Il campione è costituito per il 52% da ragazze e una età media di 15,23 anni ( $\pm 2,01$ ). Questi adolescenti provenivano per il 60% da Istituti scolastici del Sud, per il 24% del Centro e per il restante 16% del Nord Italia.

- In sintesi, nel 30% delle testimonianze dei giovani ascoltati il problema principale emergente (che riunisce più tematiche) è

legato "alla scuola e alle pressioni sociali", per il 28% il problema principale emergente (che riunisce più tematiche) fa riferimento "alle dipendenze e nuove dipendenze", per il 23% il problema principale emergente (che riunisce più tematiche) si riferisce all'area "della sintomatologia ansioso/depressiva, stress, bassa autostima e difficoltà relazionali" e, infine, per il 19% di loro il problema principale emergente (che riunisce più tematiche) è legato "al bullismo e al cyberbullismo".

<sup>4</sup>In Tabella 4, per rispetto della privacy, i nomi dei ragazzi sono stati modificati.



## APPROFONDIMENTO

### Quali sono i problemi percepiti dai giovani? Dati nazionali sulle dinamiche familiari e scolastiche nella società contemporanea

I dati dello studio Health Behaviour in School Aged Children (2022) riportano che, con l'aumentare dell'età dei ragazzi e delle ragazze, diminuisce la facilità con cui essi comunicano con entrambi i genitori. Le ragazze, in particolare, tendono a riscontrare maggiore difficoltà nella comunicazione con il padre e la madre. Tuttavia, la figura con cui i giovani parlano più facilmente è solitamente la madre. Quando si tratta di valutare il supporto familiare, il 68% dei ragazzi e il 60% delle ragazze dichiara di percepire livelli elevati di sostegno da parte della propria famiglia. Tuttavia, questa percentuale tende a diminuire nei giovani di 15 anni, scendendo al 52% nelle ragazze e al 61% nei ragazzi. Questo rappresenta un trend negativo rispetto ai dati precedenti del 2017/2018 (quando era riportato il 67% nelle ragazze e il 70% nei ragazzi).

Dal report dello studio HBSC, emerge anche che, a livello nazionale, la percezione degli studenti riguardo alla scuola ha subito un notevole deterioramento dopo la pandemia. Indipendentemente dall'età, solo 1 ragazzo su 8 dichiara di apprezzare la scuola, con una percentuale leggermente superiore tra le ragazze (13% contro il 10% dei maschi). In generale, il livello di gradimento della scuola diminuisce all'aumentare dell'età degli studenti, e questa riduzione è più evidente nei ragazzi, con percentuali che scendono dal 15% negli undicenni al 7% nei tredicenni e a poco meno del 6% nei quindicenni.

Un altro aspetto importante riguarda il rapporto tra gli studenti e gli insegnanti. Sebbene il 70% dei ragazzi percepisca di essere accettato per come è dai propri insegnanti, solo il 50% sente che gli stessi siano realmente interessati a loro. Inoltre, poco più della metà degli adolescenti (il 55%) riferisce di fidarsi molto dei propri insegnanti. Le percentuali maggiori si osserva-

no soprattutto nei ragazzi e nelle ragazze più giovani, per poi ridursi progressivamente nel passaggio dall'età di 11 ai 15 anni.

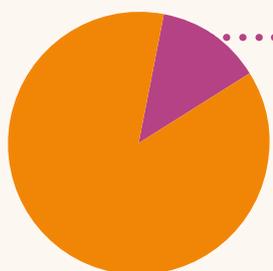
Globalmente, circa il 60% dei ragazzi riferisce di sentirsi abbastanza o molto stressato dagli impegni scolastici. Questa percentuale è più alta rispetto ai dati del 2017/2018 ed è già allora superiore alla media internazionale. Nel 2021/2022, si è registrato un ulteriore incremento dei livelli di stress percepito. La sensazione di stress legata agli impegni scolastici è più diffusa tra le ragazze rispetto ai coetanei maschi e aumenta all'aumentare dell'età, con prevalenze che crescono dal 46% al 60% nei maschi e dal 48% al 78% nelle ragazze tra gli 11 e i 15 anni. Per quanto riguarda invece le relazioni con i pari, più dei due terzi dei ragazzi riferisce di sentirsi accettato dai propri compagni, e circa il 60% percepisce i propri compagni come disponibili e gentili.





## APPROFONDIMENTO

### Bullismo e Cyberbullismo



**15%**

degli adolescenti è coinvolto in dinamiche di bullismo o cyberbullismo

Fonte: HBSC, 2023

### Ansia e depressione



In Italia, nell'emergenza sanitaria sono cresciute tra i giovani:

**68%**  
noia

**66%**  
demotivazione

**62,7%**  
solitudine

**60%**  
ansia

**46%**  
paura e rabbia

Fonte: UNICEF e Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli, 2023

### Dipendenze

Fonte: ISS, 2022

**2 milioni** di adolescenti presentano caratteristiche compatibili con una dipendenza comportamentale:



**1,2 milioni**  
cibo



**500.000**  
videogiochi



**100.000**  
social media

### Fumo

a 15 anni:  
**20%** ragazzi e  
**29%** ragazze



a 17 anni:  
**1 ragazzo su 3** e  
**3 ragazze su 5** ammettono di aver fumato almeno un giorno nei precedenti 30 giorni

Fonte: HBSC, 2023

### Alcol



a 13 anni:  
**23%** ragazzi e  
**24%** ragazze

a 15 anni:  
**50%** maschi e  
**54%** femmine

Fonte: HBSC, 2023



## 4.5.

# Le risposte dei nostri studi alla domanda: Quali sono i cambiamenti promossi dal Programma neuropsicopedagogico “Prefigurare il Futuro”?

### 4.5.1. Studio 1: I cambiamenti promossi da “Prefigurare il Futuro” sulle risorse positive negli adolescenti

Un obiettivo cruciale nell'edizione del 2022 è stato testare in modo empirico l'impatto del programma di formazione neuropsicopedagogica PF sul benessere psicoemotivo degli adolescenti. Attraverso la raccolta dati con questionari scientificamente validati e *ad hoc*, e modelli di analisi della varianza, abbiamo comparato statisticamente i punteggi ottenuti dagli adolescenti nei questionari prima e dopo l'intervento, andando a rilevare in maniera em-

pirica eventuali cambiamenti significativi nel loro benessere. In particolare, sono stati oggetto di indagine l'auto-compassione e le sue sottodimensioni (auto-gentilezza vs auto-giudizio, consapevolezza vs iper-identificazione, senso di appartenenza a un'umanità comune vs isolamento), la regolazione emotiva, l'autodeterminazione e la frequenza con cui gli adolescenti percepiscono episodi di bullismo tra pari (Perrasso et al., 2023b).

#### Campione

I partecipanti, N=113 adolescenti, provenienti da diverse scuole italiane, hanno risposto al questionario iniziale (t1) relativo alla fase pre-intervento PF e al questionario finale (t2) relativo alla fase post-intervento PF. Il campione comprendeva: N=55 maschi (48%), N=58 femmine (52%). L'età media dei partecipanti al momento della ricerca era 13.94 anni (DS=1.4, min=12, max=19). La nazionalità maggiormente riportata dal

97.3% del campione (n=110) era italiana. Considerando il grado di scuola frequentata, ai tempi della ricerca il 66% frequentava le scuole secondarie di primo grado (N=75), il 34% frequentava le scuole secondarie di secondo grado (N=38). Gli alunni provenivano da diverse città sul territorio italiano, con una maggiore partecipazione delle città di Acerra, Roma, Assisi.

#### Strumenti

Gli adolescenti hanno risposto online ad una batteria di questionari scientificamente validati su variabili connesse alla salute psicosociale e ad un questionario *ad hoc*, composto da due domande sulla frequenza percepita di bullismo e cyberbullismo. In particolare, i partecipanti hanno compilato la Self-Compassion Scale (Neff, 2003; Veneziani et al., 2017), che si compone di 26 item, equivalenti a diversi comportamenti: il rispondente risponde su scala Likert (da 1=*quasi mai* a 5=*quasi sempre*) quanto spesso ritiene di mettere in atto tale comportamento. La scala rileva 6 dimensioni, ordinate in

3 diverse polarità: auto-gentilezza vs auto-giudizio, umanità comune vs isolamento, mindfulness vs over-identificazione. In seguito, i rispondenti hanno completato le scale APEN/A-APEP/A (Scale di Autoefficacia Personale nella Gestione delle Emozioni Negative e Positive) (Caprara, a cura di, 2001) per la valutazione del livello di autoefficacia personale nella gestione delle emozioni sia negative sia positive. Queste dimensioni sono valutate attraverso 15 item con risposta su scala Likert a 5 punti (da “Per nulla capace = 1” a “Del tutto capace = 5”). In più, gli studenti hanno risposto ad alcune dimensioni del que-



stionario di Auto-determinazione di Soresi et al., (2004) che misura su una scala Likert da 1 a 7 quanto il ragazzo si senta sicuro rispetto alle proprie scelte. In particolare, sono stati presi in esame gli item relativi al senso di sicurezza del giovane rispetto alle decisioni future e alle proprie capacità. Infine, ai partecipanti è stata

somministrata una scala *ad hoc* sul bullismo preceduta da una definizione del costrutto (e.g., "Ci puoi indicare quanto frequentemente si verificano gli episodi di bullismo nella tua scuola?"). Il rispondente poteva utilizzare una scala di frequenza temporale (da 0=*mai* a 4=*ogni giorno*).

### Analisi dei dati

Sono state effettuate analisi della varianza *within subjects* (ANOVA) per confrontare la regolazione delle emozioni negative, l'autodeterminazione, le sottodimensioni

dell'auto-compassione e la percezione del bullismo nel campione di adolescenti, prima e dopo (t1, t2) il training neuropsicopedagogico PF.

### Risultati

I risultati dei modelli di analisi della varianza e le statistiche descrittive mostrano gli effetti statisticamente significativi del training neuropsicopedagogico PF sugli adolescenti. Dal pre al post training, si è verificato un aumento statisticamente significativo dell'autoefficacia dei ragazzi nella regolazione delle emozioni negative  $F(1,112) = 4.56, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$ , un aumento

del senso di umanità comune percepita  $F(1,112) = 11.28, p < 0.01, \eta^2 = 0.81$ , un aumento dell'auto-determinazione rispetto alle decisioni future  $F(1,112) = 45.05, p < 0.001, \eta^2 = 0.86$ , e una crescita della percezione della frequenza del bullismo tra pari  $F(1,112) = 14.85, p < 0.001, \eta^2 = 0.32$  (Figura 20; Figura 21).

Figura 20 – Grafico descrittivo delle medie pre e post intervento dei punteggi di Autoefficacia nella Gestione delle emozioni negative e nell'Autodeterminazione rispetto alle decisioni future

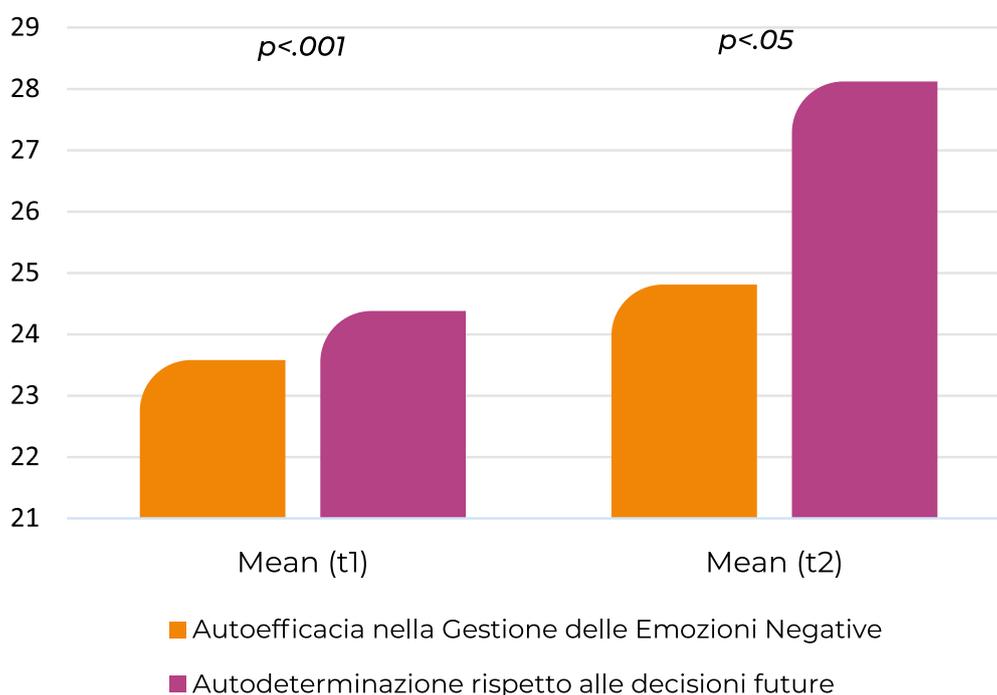
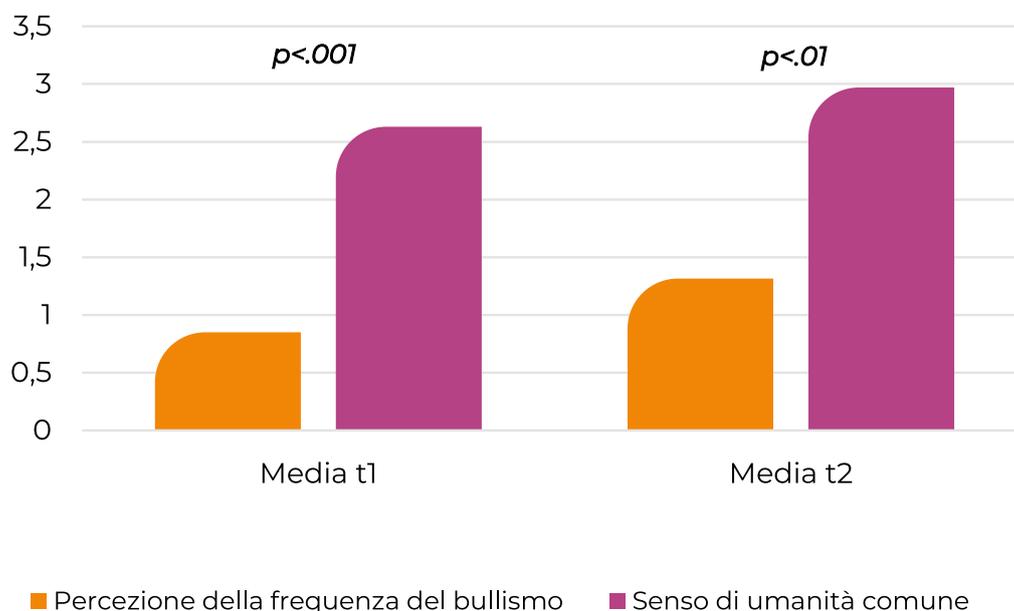




Figura 21 – Grafico descrittivo delle medie pre e post intervento nella percezione della frequenza dei fenomeni di bullismo e nell'umanità comune



### Implicazioni

Per quanto riguarda i risultati concernenti l'impatto del training neuropsicopedagogico PF, le analisi della varianza rivelano che, da prima a dopo l'intervento, gli adolescenti sono maggiormente capaci di regolare l'intensità e la frequenza di rabbia, paura, tristezza e altre emozioni negative. In questo senso, possiamo evidenziare un passaggio dalla mente reattiva alla mente consapevole (Paoletti, 2008), dove le risposte automatiche (essere soverchiati da emozioni negative) lasciano il posto a processi di funzionamento cerebrale più sofisticati.

Inoltre, lo studio evidenzia che, dopo PF, gli adolescenti sono maggiormente sensibili rispetto a episodi di bullismo tra coetanei, percependo anche un più alto senso di umanità comune, inteso come il senso di appartenenza all'umanità come una grande famiglia. Sebbene non emerga un'interazione in senso statisti-

co tra queste due variabili, possiamo interpretare questi cambiamenti in favore di una maggiore prosocialità, empatia e altruismo verso l'altro. Infine, dopo PF, gli adolescenti sono maggiormente capaci di auto-determinarsi, ovvero di prendere decisioni connesse al loro futuro e di pianificarlo, prefigurando le proprie scelte con maggiore consapevolezza di sé stessi. Con i suoi outcome, la ricerca richiama l'attenzione di insegnanti, psicologi, educatori e ricercatori, sull'importanza di pratiche interdisciplinari neuropsicopedagogiche per favorire il benessere delle nuove generazioni. Nell'ambito di questo studio è stata inoltre approfondita l'associazione tra le caratteristiche degli insegnanti e quelle dei loro alunni adolescenti, corroborando l'importanza delle risorse psicosociali dei docenti nella pratica educativa e nella guida alle nuove generazioni.



## SINTESI DELLO STUDIO

### Quali sono i cambiamenti positivi promossi da Prefigurare il Futuro (Edizione 2022) sugli adolescenti?

113 adolescenti di età media 13.94 anni hanno partecipato all'Edizione 2022 del training neuropsicopedagogico PF (marzo-maggio 2022).

I partecipanti hanno risposto a questionari psicologici scientificamente validati sulle seguenti variabili: autoefficacia nella gestione delle emozioni (positive e negative), autodeterminazione rispetto alle decisioni future, frequenza con cui viene percepito il bullismo tra pari, autocompassione.

L'analisi della varianza ha permesso di comprendere i cambiamenti statisticamente signi-

ficativi nel benessere degli adolescenti, comparando i loro punteggi ai questionari da prima a dopo PF.

I risultati sottolineano che, dopo il training PF, gli adolescenti presentano un aumento nell'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative, un aumento nell'autodeterminazione rispetto alle scelte future, un aumento della frequenza con cui riportano al questionario episodi di bullismo tra pari, un aumento del senso di umanità comune (sottoscala dell'auto-compassione).

## APPROFONDIMENTO

### Le risorse degli adolescenti e dei loro insegnanti sono associate? Un'indagine correlazionale

I punteggi dei 113 adolescenti sono stati combinati con i punteggi dei loro N=12 insegnanti, che hanno svolto la formazione iniziale di PF.

I punteggi degli adolescenti e degli insegnanti sono stati raffrontati tramite analisi di correlazione statistica. Le variabili oggetto di misurazione sono state: il coping, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni, l'autocompassione, la percezione della frequenza del bullismo tra pari.

I risultati hanno mostrato che:

- La percezione della frequenza degli episodi di bullismo da parte dei ragazzi correla negativamente con l'evitamento, l'isolamento sociale e l'autogiudizio degli insegnanti.
- L'autodeterminazione degli studenti rispetto alle decisioni future correla positivamente alla capacità degli insegnanti di avere un focus positivo.

- L'autogiudizio degli studenti correla negativamente alla resilienza degli insegnanti e alla capacità di questi ultimi di regolare le emozioni positive. Diversamente, l'autogiudizio degli studenti si correla positivamente all'evitamento da parte degli insegnanti.

I risultati mettono in luce l'importanza delle relazioni tra insegnanti e studenti e la loro influenza reciproca sul benessere emotivo e sul comportamento scolastico. Sottolineano, inoltre, la necessità di un approccio olistico all'educazione che tenga conto del benessere emotivo di entrambi e promuova un ambiente scolastico positivo e collaborativo. In particolare, l'approccio neuropsicopedagogico, in linea con la *Social Learning Theory* e la scoperta dei neuroni a specchio, suggerisce di coltivare le risorse positive degli insegnanti in quanto costituiscono modelli di comportamento e sviluppo (emotivo, morale e sociale) per le nuove generazioni. Si veda Perasso et al., 2023a per ulteriori informazioni.



### 4.5.2. Studio 2: I cambiamenti promossi da “Prefigurare il Futuro” sulla dimensione dell’auto-compassione degli adolescenti

L’edizione 2023 di PF ha permesso di indagare l’impatto di tale programma neuropsicopedagogico sulla benessere dei giovani, concentrandosi in particolare sul costrutto dell’auto-com-

passione (Neff, 2003) e le sue sottodimensioni (auto-gentilezza vs auto-giudizio, consapevolezza vs iper-identificazione, senso di appartenenza a un’umanità comune vs isolamento).

#### Campione

385 adolescenti hanno risposto al questionario iniziale (t1) relativo alla fase pre-intervento PF e al questionario finale (t2) relativo alla fase post-intervento PF. Il campione comprendeva: N=156 maschi (40.6%), N=222 femmine (57.8%); Di cui N=7 “altro” (1.3%). L’età media dei partecipanti al momento della ricerca era 15.45 anni (DS=1.79, min=12, max=19). La nazionalità maggiormente riportata dal 95.8% del campione (n=368) era italiana. Considerando il grado di

scuola frequentata: ai tempi della ricerca il 21% frequentava le scuole secondarie di primo grado (N=81), il 78.6% frequentava le secondarie di secondo grado (N=302). Tra i partecipanti, n=310 non avevano frequentato precedenti edizioni di PF (l’80.7%), mentre n=73 lo avevano frequentato nell’edizione del 2022 (19%). Gli alunni provenivano da diverse città sul territorio italiano, con una maggiore partecipazione dalle città di Ancona, Cosenza, Roma, Ascoli Piceno.

#### Strumenti

I ragazzi hanno risposto, tramite compilazione online, alla Self-Compassion Scale (Neff, 2003; Veneziani et al., 2017). La Self-Compassion Scale (SCS) si compone di 26 item con risposta su scala Likert (da 1=*quasi mai* a 5=*quasi sempre*) su quanto spesso si ritiene di mettere in atto un

determinato comportamento. La scala indaga 6 dimensioni, ordinate in 3 diverse polarità: auto-gentilezza vs auto-giudizio, umanità comune vs isolamento, mindfulness vs over-identificazione.

#### Analisi dei dati

Al fine di indagare empiricamente l’impatto del training neuropsicopedagogico PF sul benessere degli adolescenti, sono state calcolate le medie dei punteggi alle dimensioni della Self-Compassion Scale prima e dopo l’intervento

PF. In seguito, sono state svolte analisi della varianza al fine di misurare cambiamenti statisticamente significativi da t1 a t2, dal prima al dopo intervento.

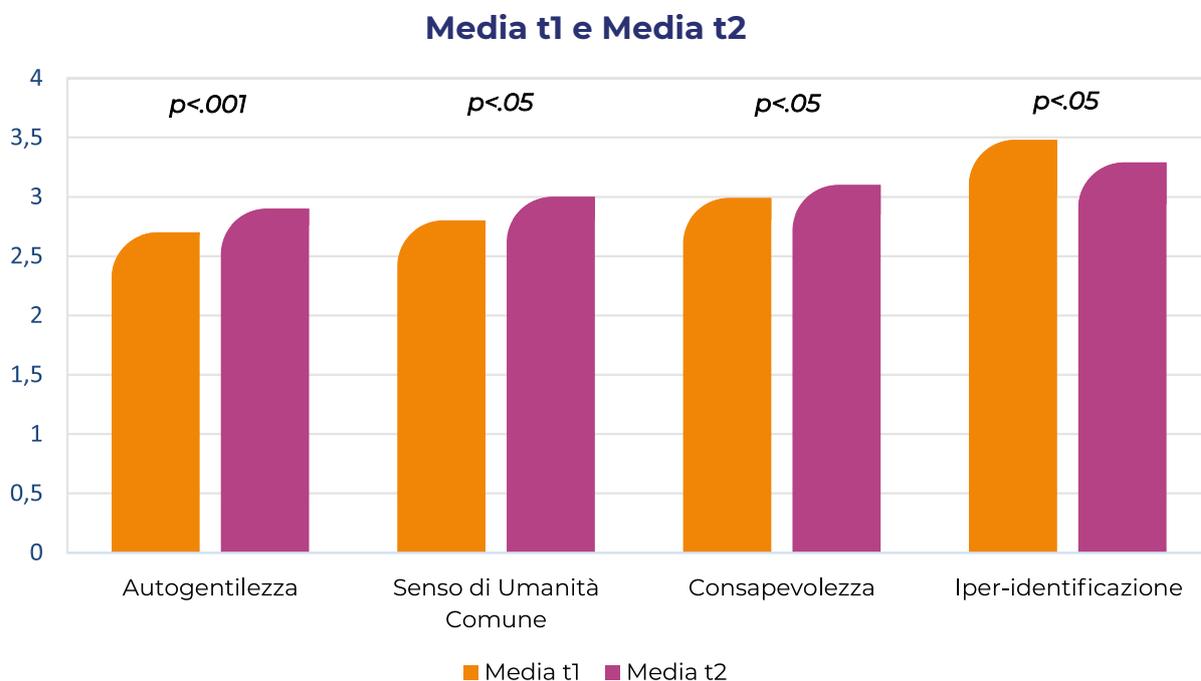
#### Risultati

Le statistiche descrittive e l’analisi della varianza mostrano un aumento statisticamente significativo di alcune dimensioni della Self-Compassion Scale in seguito all’intervento PF. In particolare crescono in modo statisticamente significativo l’auto-gentilezza  $F(1,383)=13.7$ ,  $p=.000$ ,  $\eta^2=.035$ , il senso di appartenenza a un’u-

manità comune  $F(1,383)=12.11$ ,  $p=.001$ ,  $\eta^2=.031$ , il senso di consapevolezza (mindfulness)  $F(1,383)=4.96$ ,  $p=.027$ ,  $\eta^2=.013$  e si verifica, inoltre, una decrescita statisticamente significativa dell’iper-identificazione  $F(1,383)=6.07$ ,  $p=.014$ ,  $\eta^2=.016$  (Figura 22).



Figura 22 – Grafico descrittivo delle medie pre e post intervento nelle sottodimensioni dell'autocompassione: auto-gentilezza, umanità comune, consapevolezza, iper-identificazione



### Implicazioni

I risultati di questo studio, focalizzato sulle dimensioni dell'autocompassione, indicano una crescita significativa nell'auto-gentilezza e nella percezione di un'umanità comune tra i partecipanti al training. Sebbene non sussistano interazioni statistiche tra questi due fattori, l'*outcome* suggerisce che il programma PF potrebbe avere avuto un impatto positivo nel favorire una maggiore gentilezza verso sé stessi e, in associazione, una comprensione più profonda della connessione umana da parte degli adolescenti. Questi cambiamenti potrebbero tradursi in un miglioramento del benessere psicoemotivo e delle relazioni interpersonali per le nuove generazioni.

L'aumento significativo della consapevolezza (o mindfulness) tra i partecipanti, dopo PF, è anch'esso un risultato promettente. Indica che il programma potrebbe aver contribuito a sviluppare una maggiore consapevolezza mentale ed emozionale. Questo passaggio dalla mente reattiva, incline alla risposta automatica, alla mente consapevole, dal funzionamento più so-

fisticato, potrebbe infatti aiutare i ragazzi a gestire lo stress, a migliorare la concentrazione e a sviluppare una maggiore presenza nel qui ed ora. In più, in linea con un aumento del funzionamento della mente consapevole, la significativa decrescita nell'iper-identificazione suggerisce che il programma ha potuto contribuire a una riduzione nell'assorbimento eccessivo nelle proprie emozioni negative. Questo risultato può indicare un aumento della capacità di distanziarsi dalle emozioni negative e di mantenere una prospettiva più equilibrata, oggettiva e neutrale.

I risultati dell'analisi suggeriscono che il training neuropsicopedagogico PF ha dimostrato di avere un impatto misurabile e significativo sugli adolescenti, che permette di potenziarne le risorse positive. Questi cambiamenti in termini di auto-gentilezza, senso di umanità comune, consapevolezza e iper-identificazione possono influenzare positivamente il benessere psicoemotivo e le abilità relazionali dei ragazzi che hanno completato il programma.



## SINTESI DELLO STUDIO

### Quali sono i cambiamenti positivi promossi da Prefigurare il Futuro (Edizione 2023) sugli adolescenti?

- 385 adolescenti di età media 15.45 anni hanno partecipato all'Edizione 2023 del training neuropsicopedagogico PF (marzo-maggio 2023).
- I partecipanti hanno risposto ad un questionario specifico sull'auto-compassione.
- L'analisi della varianza ha permesso di comprendere i cambiamenti statisticamente significativi nel benessere degli adolescenti, comparando i loro punteggi sulle sottodimensioni della scala da prima a dopo PF.
- I risultati sottolineano che, dopo il training PF, gli adolescenti presentano un aumento del senso di common humanity, un aumento della consapevolezza (mindfulness), un aumento dell'auto-gentilezza. Emerge, inoltre, una decrescita statisticamente significativa dell'iper-identificazione.





## I punti chiave del capitolo 4

- Le 2 domande guida della ricerca sono state:
  - 1) "Come stanno gli adolescenti?"
  - 2) "Quali sono i cambiamenti promossi dal programma neuropsicopedagogico PF?"
- I risultati mostrano, in generale, una serie di aspetti problematici, anche differenziati tra ragazze e ragazzi, quali: resilienza medio bassa, e bassa autoefficacia della gestione delle emozioni negative, forte autogiudizio.
- Nel 2022 è riscontrabile pienamente l'impatto della pandemia e delle emozioni negative che ha portato. Ma risalta anche l'importanza delle reti sociali e, in alcuni casi, i contesti dove è stato possibile vivere emozioni positive.
- I partecipanti hanno evidenziato 4 grandi aree di sfida: scuola e pressione sociale, dipendenze da sostanza e nuove dipendenze, sintomatologia ansioso/depressiva, bullismo e cyberbullismo.
- Questi risultati testimoniano l'importanza di interventi interdisciplinari volti a sostenere il benessere psicofisico degli adolescenti e potenziare la capacità di attingere a risorse interiori.
- Il training neuropsicopedagogico PF ha dimostrato di avere un impatto misurabile e significativo sugli adolescenti, che permette di potenziarne le risorse positive.





# 5

## Discussione e conclusioni





## Discussione e conclusioni

I risultati delle ricerche vengono presentati e discussi all'interno della prospettiva delineata dai due interrogativi che hanno orientato la nostra indagine. Rispetto al primo interrogativo "Cosa abbiamo imparato dall'emergenza pandemica, sul benessere degli adolescenti?", dalle nostre ricerche si evidenzia un complesso profilo dei giovani, in cui in generale le abilità di fronteggiamento delle difficoltà devono assolutamente essere implementate e promosse.

Infatti tale profilo è caratterizzato da:

- una generale bassa capacità di fronteggiare le difficoltà, quindi bassa resilienza sia nel 2022 che nel 2023;
- difficoltà nella regolazione delle emozioni negative, in particolare nelle ragazze, mentre i ragazzi mostrano un aumento dell'autogiudizio dal 2022 al 2023;
- alcuni miglioramenti nei ragazzi (come un aumento delle capacità di regolazione emotiva) dal 2022 al 2023;
- alcuni peggioramenti delle ragazze (come un aumento dell'isolamento).

Allo stesso tempo, abbiamo compreso dai nostri dati di ricerca che, per quanto riguarda il vissuto emotivo, i ragazzi hanno conservato la capacità di provare emozioni positive. Infatti, insieme alle emozioni negative vissute nel periodo pandemico, una buona percentuale degli adolescenti intervistati ha mostrato la capacità di vivere emozioni positive anche in condizioni avverse, interpretando la pandemia come un momento cruciale per la propria crescita personale, per investire nelle relazioni affettive, coltivare le proprie passioni e apprezzare la possibilità di stare all'aria aperta. In aggiunta non sono mancati i punti di riferimento a livello di supporto sociale, soprattutto nelle relazioni con i familiari, con gli amici, e anche nella relazione con sé stessi.

Da questa prima analisi su come stanno i nostri ragazzi, si evidenziano, a nostro avviso, prospet-

tive pedagogiche positive di intervento per rafforzare la consapevolezza dei giovani sulle proprie risorse e capacità: infatti molti studi interdisciplinari riconoscono nelle emozioni positive un potente strumento da utilizzare per implementare benessere e resilienza (Fredrickson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004).

I dati di ricerca del 2023, sulle sfide percepite dagli adolescenti come primarie in questo momento della loro vita, ci orientano a focalizzare i nostri sforzi educativi in 4 precise aree di intervento: pressioni scolastiche e sociali, dipendenze, sintomi ansiosi/depressivi, bullismo e cyberbullismo. Sono questi gli ambiti in cui i nostri ragazzi ci chiedono di non lasciarli soli, coinvolgendoli attivamente nel processo di ricerca-azione e fornendo loro un sostegno mirato per affrontare queste sfide.

Grazie all'implementazione del programma "Prefigurare il Futuro" (PF) nelle scuole italiane, abbiamo cercato di rispondere al secondo interrogativo "Come rendere questi apprendimenti catalizzatori di cambiamento individuale e sociale?". Per fare questo abbiamo reso operativi gli apprendimenti acquisiti tra il 2022 e il 2023 sullo stato psicoemotivo degli adolescenti utilizzando i dati di ricerca per elaborare una concreta prassi pedagogica orientata al rafforzamento delle risorse interiori degli adolescenti.

Nell'Edizione 2022, il training neuropsicopedagogico PF ha dimostrato di migliorare la capacità di prendere decisioni per il futuro, di regolare l'intensità e la frequenza delle emozioni negative rendendo i ragazzi più capaci di gestirle. Inoltre il training li ha sensibilizzati nella percezione della frequenza del bullismo tra coetanei e ha accresciuto il loro senso di umanità comune, una componente fondamentale dell'autocompassione. L'autocompassione, intesa come la capacità di trattare sé stessi con amicizia, gentilezza e tolleranza rispetto all'insuccesso, può favorire comportamenti prosociali nei più giovani (Gini et al., 2007; Jenkins &

Fredrick, 2017; García-Vázquez et al., 2020; Zăbavă, 2020; Gonçalves et al., 2021). Questi comportamenti influenzano positivamente il processo decisionale, le scelte morali, la compassione e la comprensione degli altri e di sé stessi. Il training neuropsicopedagogico PF, nella sua prima edizione, sembra apportare un miglioramento nella *common humanity*, intesa come maggiore sensibilità ed empatia verso l'altro, e maggiore consapevolezza delle criticità vissute nel contesto di vita quotidiano (come, ad esempio, accorgersi di problematiche di bullismo nel contesto scolastico. Quanto emerso è in linea con gli output di ricerca dell'indagine in pubblicazione presso il "Journal of Psychological and Educational Research" (Di Giuseppe et al., in press). Questi risultati hanno orientato il focus di ricerca dell'edizione successiva del progetto.

Infatti, l'Edizione 2023 di PF ha avuto un focus specifico sul costrutto dell'autocompassione, andando ad approfondire se e in che misura il training potesse influire sulla capacità dei ragazzi di stare bene con sé stessi e con gli altri. Nel 2023, i risultati di PF evidenziano un miglioramento nell'auto-gentilezza e nella percezione di un'umanità comune tra gli adolescenti, un aumento significativo della consapevolezza e una riduzione dell'iper-identificazione. I risultati indicano che il programma ha contribuito ad aumentare alcune dimensioni fondamentali dell'autocompassione, incoraggiando gli adolescenti a trattarsi in prima persona come i migliori amici di sé stessi, a percepire un senso di interconnessione umana foriero di altruismo ed empatia, ad avere una maggiore consapevolezza di sé stessi ed una diminuzione dell'immersione nelle proprie esperienze soggettive verso una percezione più distaccata e oggettiva dei fatti. Complessivamente, questi risultati evidenziano l'efficacia del training neuropsicopedagogico nel potenziare le risorse positive dei giovani, aumentando la loro capacità di fronteggiare lo stress e l'incertezza dell'era post-pandemica.

Gli studi presentati fanno emergere il bisogno di indagare maggiormente i benefici che alti livelli di autocompassione, resilienza, autodeterminazione e autoefficacia nella gestione delle emozioni positive e negative, potrebbero portare nella qualità della vita degli adolescenti. Tale bisogno sembrerebbe maggiormente necessario per le ragazze che si mostrano, dai risultati emersi, meno equipaggiate dei ragazzi a trasformare le difficoltà in occasioni di crescita.

I risultati, in sintesi possono permettere una riflessione più approfondita circa le future direzioni da prendere nella progettazione di programmi educativi sempre più precisamente articolati, efficaci e non generici. Infatti, i dati descrittivi sottolineano l'importanza di rispondere con training adattabili come PF, per aiutare gli adolescenti a sviluppare risorse positive per rispondere all'incertezza e alla crisi.

Il "Modello Sferico della Coscienza" (MSC), framework teorico, avendo tra gli obiettivi quello di potenziare la capacità di auto-coscienza attraverso il raggiungimento di una più ampia consapevolezza degli aspetti fisici, cognitivi, emotivi e aspirazionali-valoriali dell'individuo (Paoletti, et al. 2016; Pavoncello, et al. 2013), può sostenere lo sviluppo di programmi educativi sempre più targettizzati e basati sulle ultime evidenze scientifiche. I cambiamenti già in corso, infatti, impongono nei programmi formativi una didattica orientata all'approfondimento di tematiche in grado di risvegliare negli adolescenti un sentimento di rinnovata possibilità di riconnettersi alle proprie aspirazioni più intime, rinforzandone il senso etico e valoriale. Tutto questo permette al giovane di interpretare le situazioni di difficoltà come opportunità da cogliere per crescere a vantaggio sia personale che della comunità.

Inoltre gli interventi dovrebbero poter essere continuativi, stabili e monitorati scientificamente nell'impatto e processo.



## APPROFONDIMENTO

### Campi di miglioramento metodologici

Gli studi condotti nella cornice dell'intervento PF e illustrati in questo report possono essere oggetto di futuri miglioramenti metodologici per garantire una ricerca sempre più completa e affidabile sul benessere, sulle risorse positive e sulle sfide degli adolescenti. Tali miglioramenti potranno fornire una solida base per la formulazione di linee guida e politiche mirate alla promozione del benessere nei più giovani.

Le aree di miglioramento individuate sono 4:

- **1. Ampliare il campione dei partecipanti alle future edizioni e stratificarlo:** espandere il campione coinvolgendo una più ampia varietà di contesti geografici in Italia garantirà una rappresentatività più accurata della popolazione adolescente nel paese. La stratificazione, invece, consentirà di considerare specifiche suddivisioni demografiche e regionali, contribuendo a catturare le diverse esperienze degli adolescenti in modo più preciso.
- **2. Includere un gruppo di confronto/controllo:** tale accorgimento permette di corroborare i risultati, confrontando i dati relativi al benessere del campione che svolge il percorso formativo PF con una popolazione che non svolge il medesimo intervento.
- **3. Aumentare il numero delle variabili indagate:** accrescere la costellazione di costrutti psicologici contribuirà alla realizzazione di analisi più comprensive e multidimensionali dei fattori sottesi al benessere dell'adolescente.
- **4. Integrare la metodologia quantitativa e qualitativa:** un approccio quali-quantitativo alla ricerca potrebbe fornire un'esplorazione più vasta del benessere degli adolescenti e dei fattori ad esso associati, includendo sia una valutazione numerica e oggettiva dei costrutti psicologici, sia le sfaccettature emozionali e contestuali delle loro esperienze.

Questi risultati sottolineano l'importanza delle pratiche interdisciplinari neuropsicopedagogiche nel promuovere il benessere delle nuove generazioni e hanno orientato il focus di ricerca dell'edizione successiva del progetto.

Infatti, l'Edizione 2023 di PF ha avuto un focus specifico sul costrutto dell'autocompassione, andando ad approfondire se e in che misura il training potesse influire sulla capacità dei ragazzi di stare bene con sé stessi e con gli altri. Nel 2023, i risultati di PF evidenziano un miglio-

ramento nell'auto-gentilezza e nella percezione di un'umanità comune tra gli adolescenti, un aumento significativo della consapevolezza e una riduzione dell'iper-identificazione. I risultati indicano che il programma ha contribuito ad aumentare alcune dimensioni fondamentali dell'autocompassione, incoraggiando gli adolescenti a trattarsi in prima persona come i migliori amici di sé stessi, a percepire un senso di interconnessione umana foriero di altruismo ed empatia, ad avere una maggiore consapevolezza di sé stessi ed una diminuzione dell'immer-



sione nelle proprie esperienze soggettive verso una percezione più distaccata e oggettiva dei fatti. Complessivamente, questi risultati evidenziano l'efficacia del training neuropsicopedagogico nel potenziare le risorse positive dei giovani, aumentando la loro capacità di fronteggiare lo stress e l'incertezza dell'era post-pandemica.

Gli studi presentati fanno emergere il bisogno di indagare maggiormente i benefici che alti livelli di autocompassione, resilienza, autodeterminazione e autoefficacia nella gestione delle emozioni positive e negative, potrebbero portare nella qualità della vita degli adolescenti. Tale bisogno sembrerebbe maggiormente necessario per le ragazze che si mostrano, dai risultati emersi, meno equipaggiate dei ragazzi a trasformare le difficoltà in occasioni di crescita. I dati presentati mettono in luce la necessità di investire risorse nella progettazione e attua-

zione di corsi di formazione dedicati ai giovani ma anche agli insegnanti e ai genitori, quali figure importanti e determinanti per supportare il giovane nella crescita. I cambiamenti già in corso, infatti, impongono nei programmi formativi una didattica orientata all'approfondimento di tematiche in grado di risvegliare negli adolescenti un sentimento di rinnovata possibilità di riconnettersi alle proprie aspirazioni più intime rinforzandone il senso etico e valoriale, permettendo al giovane di interpretare le situazioni di difficoltà come opportunità da cogliere per crescere, a vantaggio sia personale che della comunità. Inoltre gli interventi dovrebbero poter essere continuativi, stabili e monitorati scientificamente nell'impatto e processo.





## DIREZIONI FUTURE

In ottica di educare al benessere e prefigurare il futuro, nel periodo post-pandemico, emerge la necessità di riconcettualizzare l'adolescenza e ampliare le pratiche di intervento educativo al fine di guidare, ridefinire e valutare l'obiettivo di leggi, politiche e programmi preventivi volti a implementare il potenziale dei nostri adolescenti.

Per le future e ulteriori linee di sviluppo degli studi e degli interventi sul benessere dell'adolescenza, riteniamo utile condividere 4 insight neuropsicopedagogici, delineati dai lavori della tavola rotonda "Resilience for the future: una tavola rotonda internazionale per promuovere la resilienza ai tempi della pandemia COVID-19" (Paoletti et al., 2022a), organizzata dalla Fondazione Patrizio Paoletti, frutto del confronto tra più di 10 ricercatori di resilienza nel mondo, che a gennaio del 2021 si sono interrogati su cosa la pandemia ci ha insegnato a livello educativo e come contribuire al benessere della popolazione e dei giovani. I 4 insight possono essere fonte di ispirazione e riflessione per chi si occupa di educazione in tempi così complessi, come insegnanti, educatori, assistenti sociali, psicologi, psicoterapeuti e professionisti della relazione di aiuto e di apprendimento. Le direzioni future potrebbero strutturarsi sulla base delle seguenti consapevolezze:

- 1. È necessario educare i più giovani al funzionamento del cervello e al suo potenziale per affrontare emozioni negative, ansia e depressione. Ogni individuo, comunità e istituzione dovrebbe avere accesso a conoscenze teoriche e pratiche sul funzionamento mentale e cerebrale, per diventare più resilienti. E' infatti possibile riprogrammare il cervello umano per contrastare gli effetti dello stress, sostenendo lo sviluppo della corteccia prefrontale e dei circuiti di coping.
- 2. È necessario sostenere gli adolescenti nello sviluppare una maggiore comprensione dell'interconnessione umana per superare le avversità. Possiamo diventare più resilienti concentrandoci sugli altri attraverso empatia, compassione e tolleranza. Il supporto della famiglia, degli amici e della comunità è un'altra fonte cruciale affinché il giovane possa coltivare la resilienza e superare le avversità. Al contrario, una resilienza ego-centrata può rinforzare soltanto un senso di alienazione sociale.
- 3. I programmi scolastici dovrebbero educare le nuove generazioni allo sviluppo della coscienza, matrice alla base di risorse positive come resilienza, autodeterminazione, autocompassione e regolazione emotiva. Per affrontare l'aumento globale di ansia e depressione tra i giovani come conseguenza della pandemia, la costellazione di costrutti positivi esplorati in questo report deve essere promossa e integrata negli ambienti educativi.

Gli strumenti di training alla resilienza consentono a individui, gruppi e comunità di accedere a conoscenze neuro-psico-pedagogiche per affrontare le avversità, l'incertezza e i cambiamenti nella vita quotidiana. Il programma neuropsicopedagogico Prefigurare il Futuro può aiutare le persone a comprendere i legami tra stati neuro-psico-fisiologici, emozioni e comportamenti, per reinterpretare gli eventi ed emergenze e creare una comunità resiliente, coinvolgendo anche soggetti in età evolutiva.

Queste consapevolezze potrebbero consentire lo sviluppo di una coscienza resiliente e sferica, capace quindi di attivare abilità trasformative, attitudini proattive, orientate all'auto-compassione e al risveglio della progettualità e alla fiducia nel futuro. Ci auguriamo che queste qualità umane possano fiorire, quindi essere riconosciute, valorizzate e trasmesse.



## I punti chiave del capitolo 5

- L'indagine ha delineato un quadro del benessere psicofisico degli adolescenti caratterizzato da diversi elementi problematici e alcuni importanti elementi di sostegno da valorizzare:
  - capacità di continuare comunque a provare emozioni positive
  - presenza di reti di supporto sociale.
- Questo quadro sostiene la necessità di interventi strutturati, multidisciplinari, mirati al sostegno per rafforzare la consapevolezza dei giovani sulle proprie risorse e capacità.
- I dati sulle sfide percepite dagli adolescenti orientano a focalizzare gli sforzi educativi in 4 aree di intervento: pressioni scolastiche e sociali, dipendenze, sintomi ansiosi/depressivi, bullismo e cyberbullismo.
- I percorsi pedagogici offerti con il progetto PF nel 2022 e 2023 hanno portato ad un aumento significativo di alcune capacità collegate all'autoconsapevolezza, all'autocompassione, alla gestione delle emozioni negative e alla resilienza.
- I risultati raggiunti evidenziano l'efficacia dell'approccio neuropsicopedagogico e la necessità di dar continuità alla progettazione degli interventi.
- Il Modello Sferico della Coscienza, con l'importanza data al tema dell'autocoscienza, si dimostra un approccio teorico multidimensionale utile a orientare gli interventi futuri verso una crescita integrale degli adolescenti.



# Bibliografia

- Amorós-Reche, V., Belzunegui-Pastor, À., Hurtado, G., & Espada, J. P. (2022). Emotional Problems in Spanish Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Clinical and Health*, 33(1), 19-28. <https://doi.org/10.5093/clysa2022a2>
- Atkin, A. J., Dainty, J. R., Dumuid, D., Kontostoli, E., Shepstone, L., Tyler, R., Noonan, R., Richardson, C., & Fairclough, S. J. (2021). Adolescent time use and mental health: a cross-sectional, compositional analysis in the Millennium Cohort Study. *BMJ open*, 11(10), e047189. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047189>
- Baddam, S. K. R., Canapari, C. A., van Noordt, S. J. R., & Crowley, M. J. (2018). Sleep Disturbances in Child and Adolescent Mental Health Disorders: A Review of the Variability of Objective Sleep Markers. *Medical sciences (Basel, Switzerland)*, 6(2), 46. <https://doi.org/10.3390/medsci6020046>
- Bandura, A. (2005). The Evolution of Social Cognitive Theory. In K. G. Smith, & M. A. Hitt (Eds.), *Great Minds in Management* (pp. 9-35). Oxford: Oxford University Press.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittian, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of youth and adolescence*, 39, 720-735. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9530-9>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cairns, R. B., & Cairns, B. D. (1994). *Lifelines and risks: Pathways of youth in our time*. New York: Cambridge University Press.
- Calam, R. M. (2001). *Normal development in adolescence. Adolescent Psychiatry in Clinical Practice*. New York: Oxford University Press Inc.
- Callegari, C., Bertù, L., Lucano, M., Ielmini, M., Braggio, E., & Vender, S. (2016). Reliability and validity of the Italian version of the 14-item Resilience Scale. *Psychology Research and Behavior Management*, 277-284. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S115657>
- Caprara, G.V. (2001). *La valutazione dell'autoefficacia. Costrutti e strumenti*. Trento, Italy: Edizioni Erickson.
- Chaves, C. (a cura di) (2021). *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Cham: Springer International Publishing.
- Chen, H., & Espelage, D. L. (2021). Bullying victimization among adolescents during the COVID-19 pandemic: Results from a nationally representative sample. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 199-206. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.011>
- Commissione Parlamentare per l'Infanzia e l'adolescenza (2022). *Le dipendenze patologiche Servizi sociali diffuse tra i giovani ed emergenza da Covid-19*. Retrieved October 2, 2023, from Senato.it website: [https://www.senato.it/application/xmanager/projects/leg19/file/repository/relazioni/libreria/novita/XVIII/Servizi\\_sociali\\_covid.pdf](https://www.senato.it/application/xmanager/projects/leg19/file/repository/relazioni/libreria/novita/XVIII/Servizi_sociali_covid.pdf)
- Crone, E. A. (2017). *The adolescent brain: Changes in learning, decision-making and social relations*. Psychology Press. Routledge: London.
- Cunsolo, S. (2017). Subjective wellbeing during adolescence: A literature review on key factors relating to adolescent's subjective wellbeing and education outcomes. *Studi sulla formazione*, 20(1), 81-94.
- Dahl R. E. (2016). The developmental neuroscience of adolescence: Revisiting, refining, and extending seminal models. *Developmental cognitive neuroscience*, 17, 101-102. <https://doi.org/10.1016%2Fj.dcn.2015.12.016>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Di Giuseppe, T., Perasso, G., Mazzeo, C., Maculan, A., Vianello, F., & Paoletti, P. (2022). Envisioning the future: A neuropsychopedagogical intervention on resilience predictors among inmates during the pandemic. *Ricerche di Psicologia*. <https://doi.org/10.3280/rip2022oa14724>
- Di Giuseppe, Perasso, Serantoni, Lillo, Maculan, Vianello (2023a). *Growing Stronger Together: Are Students' Positive Resources Correlated to Teachers' Features? How Could They Be Incremented?* Paris Conference of Education 2023, IAFOR (International Academic Forum). 16-19 Giugno, 2023.
- Di Giuseppe, T., Serantoni, G., Paoletti, P., Perasso, G. (2023b). Un sondaggio a quattro anni da Prefigurare il Futuro, un intervento neuropsicopedagogico postsisma [A survey four years after Envisioning the Future, a post-earthquake neuropsychopedagogic intervention]. *Orientamenti Pedagogici*, 70(2), 79-85.
- Di Giuseppe, T., Perasso, G., Serantoni, G., Lillo, C., Anella, S., Maculan, A., Vianello, F., & Paoletti, P. (In press). A neuropsychopedagogical training for adolescents: an exploratory study on self-compassion and detection of bullying episodes. *Journal of Psychological and Educational Research*, 31 (2), 59-70, e-ISSN: 2821-4099.



- Diamond, A. (2012). Activities and programs that improve children's executive functions. *Current Directions in Psychological Science*, 21, 335 – 341. <https://doi.org/10.1177/0963721412453722>.
- Engel, G. L. (1981). The clinical application of the biopsychosocial model. In *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine* (Vol. 6, No. 2, pp. 101-124). Oxford University Press.
- Eriksson, M., Ghazinour, M., & Hammarström, A. (2018). Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: what is their value for guiding public mental health policy and practice?. *Social Theory & Health*, 16, 414-433. <https://doi.org/10.1057/s41285-018-0065-6>
- Evli, M., & Şimşek, N. (2022). The effect of COVID-19 uncertainty on internet addiction, happiness and life satisfaction in adolescents. *Archives of Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.008>
- Farooq, S., Tunmore, J., Ali, M. W., & Ayub, M. (2021). Suicide, self-harm and suicidal ideation during COVID-19: A systematic review. *Psychiatry research*, 306, 114228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114228>
- 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*, 337. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fuligni, A. J., Dapretto, M., & Galván, A. (2018). Broadening the impact of developmental neuroscience on the study of adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 28(1), 150-153. <https://doi.org/10.1111/jora.12373>
- García-Vázquez, F. I., Valdés-Cuervo, A. A., Martínez-Ferrer, B., & Parra-Pérez, L. G. (2020). Forgiveness, Gratitude, Happiness, and Prosocial Bystander Behavior in Bullying. *Frontiers in psychology*, 10, 2827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02827>
- Gazzaniga, M. S. (1989). Organization of the human brain. *Science*, 245(4921), 947-952. <https://doi.org/10.1126/science.2672334>
- Gini, G., Albiero, P., Benelli, B., & Altoè, G. (2007). Does empathy predict adolescents' bullying and defending behavior?. *Aggressive behavior*, 33(5), 467-476. <https://doi.org/10.1002/ab.20204>
- Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., ... & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174-8179.
- Goldberg, E. (2004) *L'anima del cervello. Lobi frontali, mente e civiltà*. Torino: UTET.
- Gonçalves, F. V., Cardoso, N. D. O., & Argimon, I. I. D. L. (2021). Narratives of bullying and emersion of self-compassion expressions in adolescents. *Psico-USF*, 26, 495-506. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260308>
- Godwin L.N., Trubridge S. (2021). Wellbeing from the outside-in: How mirror flourish elevates collective wellbeing both with and beyond the classroom. In White M.A., McCallum F., *Wellbeing and Resilience Education*. London, UK: Routledge; 2021. pp. 1-17. <https://doi.org/10.4324/9781003134190-1>
- Gowers, S. (2005). Development in adolescence. *Psychiatry*, 4(6), 6-9. <https://doi.org/10.1383/psyt.4.6.6.66353>
- Green, K. H., van de Groep, S., Sweijen, S. W., Becht, A. I., Buijzen, M., de Leeuw, R. N., ... & Crone, E. A. (2021). Mood and emotional reactivity of adolescents during the COVID-19 pandemic: short-term and long-term effects and the impact of social and socioeconomic stressors. *Scientific Reports*, 11(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-90851-x>
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 139-150. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.013>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Guarino, A., & Serantoni, G. (2008). Modelli di educazione alla salute. *La promozione della salute nelle scuole: obiettivi di insegnamento e competenze comuni*, 8, 29.
- Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. (2018). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of violence*, 8(2), 172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/vio0000135>
- HBSC – Italia (EpiCentro, & Iss) (2023). *Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare*. Retrieved October 2, 2023, from Iss.it website: <https://www.epicentro.iss.it/hbsc/>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Heshmat, R., Qorbani, M., Ghoreishi, B., Djalalinia, S., Tabatabaie, O. R., Safiri, S., ... & Kelishadi, R. (2016). Association of socioeconomic status with psychiatric problems and violent behaviours in a nationally representative sample of Iranian children and adolescents: the CASPIAN-IV study. *BMJ open*, 6(8), e011615. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011615>



- Hewstone, M., Stroebe, W., & Jonas, K. (Eds.). (2016). *An introduction to social psychology*. John Wiley & Sons.
- Hoare, E., Bott, D., & Robinson, J. (2017). Learn it, live it, teach it, embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through positive education. *International Journal of Wellbeing*, 7 (3), 56–71. <https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.645>
- IRES (2023). *Politiche Piemonte n. 73. Giovani in salita. Le sfide al tempo del Covid*. Retrieved October 2, 2023, from website: <https://www.ires.piemonte.it/index.php/news/244-2022/1228-politiche-piemonte-n-73-giovani-in-salita-le-sfide-al-tempo-del-covid>
- ISS (2022). *Dipendenze comportamentali nella Generazione Z - Survey nella popolazione scolastica per lo sviluppo di politiche di prevenzione*. Retrieved October 2, 2023, from ISS website: <https://www.iss.it/-/convegno-nazionale-dipendenze-comportamentali-nella-generazione-z-survey-nella-popolazione-scolastica-per-lo-sviluppo-di-politiche-di-prevenzione>
- ISS (2022). *Dipendenze da Internet Dipendenza da Internet - 18 febbraio 2022*. Retrieved October 2, 2023, from ISS website: [https://www.iss.it/webinar/-/asset\\_publisher/tBv5g65AcQHv/content/dipendenza-da-internet-18-febbraio-2022](https://www.iss.it/webinar/-/asset_publisher/tBv5g65AcQHv/content/dipendenza-da-internet-18-febbraio-2022)
- ISS (2022). *Gli adolescenti italiani dopo la pandemia nella fotografia dell'ISS*. Retrieved October 2, 2023, from Iss.it website: <https://www.iss.it/documents/20126/6683812/Primi+risultati+dalla+sorveglianza+HBSC-Italia+2022+dopo+la+pandemia+%281%29.pdf/2861b404-ae81-919e-019c-9c05ebc56d39?t=1684508913100>
- ISS (2022). *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi Documento di studio e di proposta*. Retrieved October 2, 2023, from Garanteinfanzia.org website: <https://www.garanteinfanzia.org/sites/default/files/2022-05/pandemia-neurosviluppo-salute-mentale.pdf>
- ISTAT (2022). *Gli indicatori del BES*. Retrieved October 2, 2023, from Istat.it website: [https://www.istat.it/it/benessere-e-sostenibilit%C3%A0/la-misurazione-del-benessere-\(bes\)/gli-indicatori-del-bes](https://www.istat.it/it/benessere-e-sostenibilit%C3%A0/la-misurazione-del-benessere-(bes)/gli-indicatori-del-bes)
- ISTAT (2023). *RAPPORTO ANNUALE 2023. LA SITUAZIONE DEL PAESE*. Retrieved October 2, 2023, from: <https://www.istat.it/storage/rapporto-annuale/2023/Rapporto-Annuale-2023.pdf>
- Jenkins, L. N., & Fredrick, S. S. (2017). Social Capital and Bystander Behavior in Bullying: Internalizing Problems as a Barrier to Prosocial Intervention. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 757–771. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0637-0>
- Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health: Prevention and treatment programs. *American Psychologist*, 48(2), 127. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.2.127>
- Kern, M. R., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Cosma, A., Moreno-Maldonado, C., Molcho, M., ... & Stevens, G. W. (2020). Intersectionality and adolescent mental well-being: A cross-nationally comparative analysis of the interplay between immigration background, socioeconomic status and gender. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S12-S20.
- Konrad, K., Firk, C., & Uhlhaas, P. J. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25), 425. <https://doi.org/10.3238%2Farztebl.2013.0425>
- Kulbok, P. A., & Cox, C. L. (2002). Dimensions of adolescent health behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(5), 394-400. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00422-6](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00422-6)
- Kuntsche, E., & Ravens-Sieberer, U. (2015). *Monitoring adolescent health behaviours and social determinants cross-nationally over more than a decade: introducing the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study supplement on trends*. The European Journal of Public Health, 25(suppl\_2), 1-3.
- Lindholdt, L., Labriola, M., Andersen, J. H., Kjeldsen, M. Z., Obel, C., & Lund, T. (2022). Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders: A prospective cohort study. *Scandinavian journal of public health*, 50(3), 412–417. <https://doi.org/10.1177/1403494821993719>
- Maculan, M., Di Giuseppe, T., Vianello, F., Vivaldi, S. (2022) *Narrazioni e risorse. Gli operatori del sistema penale minorile al tempo del Covid-19. Autonomie locali e servizi sociali, Quadrimestrale di studi e ricerche sul welfare*. 2/2022, 349-365.
- Marshall, E. J. (2014). Adolescent alcohol use: risks and consequences. *Alcohol and Alcoholism*, 49(2), 160-164. <https://doi.org/10.1093/alcac/agt180>
- McAteer, M. (2013). *Action research in education*. London (UK): Sage Publications.
- Morin, E. (2000). *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*. Milano, Raffaello Cortina.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- O'Dougherty Wright M., Masten A. S., Narayan A. J. (2012), *Resilience Processes in Development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity, Handbook of Resilience in Children* pp 15-37. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2)



- OECD/European Union (2022), *Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>.
- Oliveira, J. M. D., Butini, L., Paoletti, P., Lehmkuhl, K. M., Stefani, C. M., Bolan, M., Guerra, E., Dick, B., De Luca Canto, G., & Massignan, C. (2022). Mental health effects prevalence in children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Worldviews on evidence-based nursing*, 19(2), 130–137. <https://doi.org/10.1111/wvn.12566>
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*. Roma: Armando editore.
- Paoletti, P. (2018). *OMM, the One Minute Meditation*, Tenero. Medidea.
- Paoletti, P. (2023a). Il Modello Sferico della Coscienza: Io, Noi, Altro da noi. Presentato al seminario "Promuovere le Risorse Positive della Comunità Penitenziaria", 15 Marzo 2023, Università degli Studi di Genova.
- Paoletti, P. (2023b). Il Modello Sferico della Coscienza: Io, Noi, Altro da noi. Tavola Rotonda I.C.O.N.S. 13 settembre 2023.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2011). Osservazione. *Quaderni di Pedagogia per il terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., & Selvaggio, A. (2013). Normalizzazione. *Quaderni di Pedagogia per il Terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., & Soussan, T. D. B. (2019). The sphere model of consciousness: from geometrical to neuro-psycho-educational perspectives. *Logica Universalis*, 13(3), 395-415. <https://doi.org/10.1007/s11787-019-00226-0>
- Paoletti, P., and Selvaggio, A. (2011). Mediazione. *Quaderni di Pedagogia per il Terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., and Selvaggio, A. (2012). Traslazione. *Quaderni di Pedagogia per il Terzo Millennio*. Perugia: Edizioni 3P.
- Paoletti, P., Pavoncello, D., Di Giuseppe, T., & Serantoni, G. (2016). I giovani e il lavoro: prospettive e ricerca di senso [Youth and work: perspectives and search for meaning]. *Ricerca di Senso*, v. 14, n. 3, pp. 215-248.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Dotan Ben-Soussan, T., Bozkurt, A., Tabibnia, G., Kelmendi, K., Warthe, G.W., Leshem, R., Bigo, V., Ileri, A., Mwangi, C., Bhattacharya, N., Perasso, G. (2022a). What can we learn from the COVID-19 pandemic? Resilience for the future and neu-ropsycho-pedagogical insights. *Frontiers in Psychology*. 13:993991. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.993991>
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Serantoni, G., Perasso, G., Maculan, A., & Vianello, (2022b). La resilienza nel circuito penale minorile in tempi di pandemia: un'esperienza di studio e formazione basata sul MSC su un gruppo di educatori. *Narrare i Gruppi*. ISSN: 2281-896.
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Anella, S., Santinelli, A. (2022c). Le Dieci Chiavi della Resilienza. <https://fondazionepatriziopaoletti.org/10-chiavi-resilienza/>
- Paoletti, P., Di Giuseppe, T., Lillo, C., Serantoni, G., Perasso, G., Maculan, A., & Vianello, F. (2023a). Training spherical resilience in educators of the juvenile justice system during pandemic. *World Futures*, 79(4), 507-524. <https://doi.org/10.1080/02604027.2023.2169569>
- Paoletti, P., Perasso, G., Lillo, C., Serantoni, G., Maculan, A., Vianello, F., & Di Giuseppe, T. (2023b). Practice of silence to promote coping, emotion regulation, and future planning of imprisoned individuals during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. *Journal of Offender Rehabilitation*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/10509674.2023.2246449>
- Paoletti, P., Perasso, G., Lillo, C., Serantoni, G., Maculan, A., Vianello, F., & Di Giuseppe, T. (2023c). Envisioning the Future for Families running away from War: challenges and resources of Ukrainian parents in Italy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122264. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122264>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet* 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Pavoncello, D., Paoletti, P., Di Giuseppe, T., & Aprile V. (2013). Giovani tra speranza, fiducia e progettualità. Risultati di una ricerca. *Orientamenti Pedagogici* 60(3), 55-73.
- Perasso, G., Serantoni, G., Lillo, C., Maculan, A., Vianello, F., & Di Giuseppe, T. (2023a). *Teaching with What you Are: The Importance of Teachers' Positive Resources and of the Neuropsychopedagogical Training Envisioning the Future on Adolescents' Well-Being. A Correlational and Analysis of Variance Study*. Handbook of Human Development, Volume 2023. <https://doi.org/10.5772/intechopen.112437>
- Perasso, G., Serantoni, G., Lillo, C., Paoletti, P., & Di Giuseppe, T. (2023b) Emozioni, supporto sociale e risorse positive durante la pandemia di COVID-19: Un sondaggio quali-quantitativo sugli adolescenti italiani. *Ricerche di Psicologia*, in press.



- Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2016). The audacity of specificity: Moving adolescent developmental neuroscience towards more powerful scientific paradigms and translatable models. *Developmental cognitive neuroscience*, 17, 131–137. <https://doi.org/10.1016%2Fj.dcn.2015.12.012>
- Pintimalli, A., Di Giuseppe, T., Serantoni, G., Glicksohn, J., & Ben-Soussan, T. D. (2020). Dynamics of the sphere model of consciousness: Silence, space, and self. *Frontiers in Psychology*, 11, 548813. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.548813>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rathgeb, C., Schillok, H., Voss, S., Coenen, M., Schulte-Körne, G., Merkel, C., ... & COSMO Study Team. (2022). Emotional Situation of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic in Germany: Results from the COVID-19 Snapshot Monitoring Study (COSMO). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2698. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052698>
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, Tabor, J., Beuhring, T., Sieving, R. E., Shew, M., Ireland, M., Bearinger, L.H., & Udry, R. (1997). Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Jama*, 278(10), 823–832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
- Richard, L., Gauvin, L., & Raine, K. (2011). Ecological models revisited: their uses and evolution in health promotion over two decades. *Annual review of public health*, 32, 307–326. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101141>
- Rizzolatti, G., Cattaneo, L., Fabbri-Destro, M., & Rozzi, S. (2014). Cortical mechanisms underlying the organization of goal-directed actions and mirror neuron-based action understanding. *Physiological reviews*, 94(2), 655–706. <https://doi.org/10.1152/physrev.00009.2013>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal Of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International review of economics*, 64, 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & adolescent health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sharma, A., Minh Duc, N. T., Luu Lam Thang, T., Nam, N. H., Ng, S. J., Abbas, K. S., ... & Karamouzian, M. (2021). A consensus-based checklist for reporting of survey studies (CROSS). *Journal of general internal medicine*, 36(10), 3179–3187. <https://doi.org/10.1007/s11606-021-06737-1>
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127–190. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.127>
- Shoshani, A., & Kor, A. (2022). The mental health effects of the COVID-19 pandemic on children and adolescents: Risk and protective factors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1365. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0001188>
- Smith, K. (2010). Action research. In *Practical Research and Evaluation: a Start-to-Finish Guide for Practitioners*. SAGE Publications.
- Soresi, S., Nota, L., & Ferrari, L. (2004). Autodeterminazione e scelte scolastico-professionali: Uno strumento per l'assessment. *Giornale Italiano di Psicologia dell'Orientamento*, 5(1), 26–42.
- Suleiman, A. B., & Dahl, R. E. (2017). Leveraging neuroscience to inform adolescent health: The need for an innovative transdisciplinary developmental science of adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 60(3), 240–248. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.010>
- Telzer, E. H., Van Hoorn, J., Rogers, C. R., & Do, K. T. (2018). Social influence on positive youth development: A developmental neuroscience perspective. *Advances in child development and behavior*, 54, 215–258. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2017.10.003>



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), 320–33. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Veneziani, C. A., Fuochi, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.028>

Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2325. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102325>

Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192–200.

Wachs, S., & Hébert, M. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on bullying and cyberbullying among adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 115, 104701. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.104701>

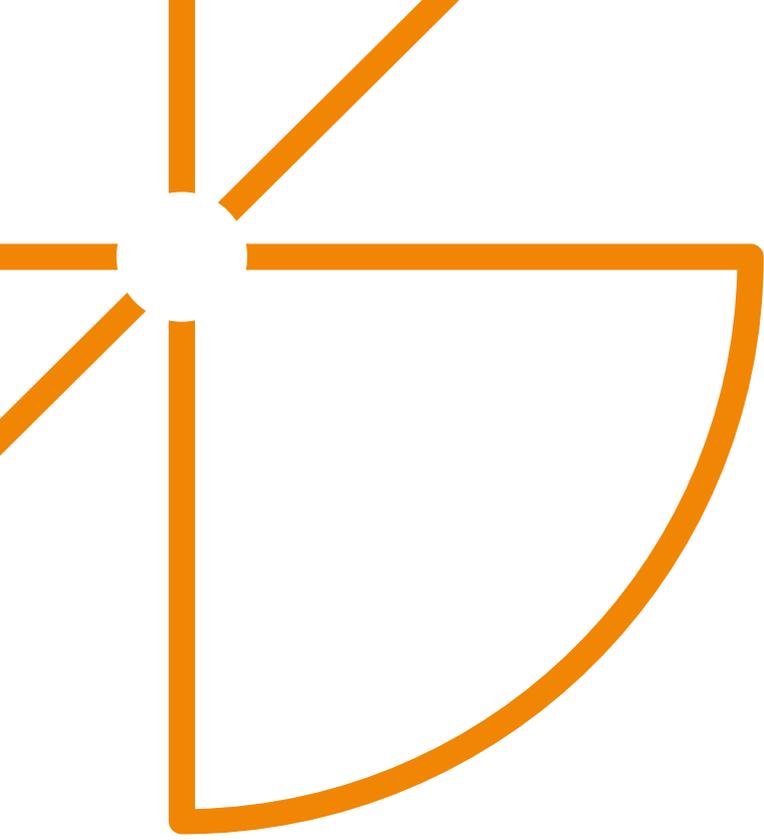
Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165–17847.

White M. A., McCallum F. (2021), *Wellbeing and Resilience Education - COVID-19 and Its Impact on Education*, Routledge, Taylor & Francis.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. <https://archive.hshsl.umaryland.edu/handle/10713/20295>

Zăbavă, T. (2020). The Compassion Dimension in Bullying in High School Students. *Journal of Experiential Psychotherapy/ Revista de PSIHOterapie Experientiala*, 23(3).

Zull, J. E. (2002). The Art of Changing The Brain: Enriching The Practice of Teaching by Exploring The Biology of Learning. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 24(1), p. 181. <https://doi.org/10.1080/1937156X.2009.11949644>



# Appendice



Un progetto di



FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI  
PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

ALTE CORDONATE PER LA FORMAZIONE DEI LAVORATORI



www.fondazione.it

Partner di ricerca:



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA,  
SOCILOGIA, PEDAGOGIA e  
PSICOLOGIA APPLICATA (FISPPA)

# Prefigurare il Futuro:

**Diventare i migliori amici di se stessi**

NUOVA  
EDIZIONE

QUADERNO  
DI LAVORO

## Eccoci!

Benvenuto/a in questo speciale viaggio! *'Prefigurare il Futuro: metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità'* è un percorso formativo dedicato proprio a te!

Le conoscenze e gli esercizi che questo corso intende condividere con te, si propongono di restituirti una maggiore energia fisica, una migliore capacità di gestire le tue emozioni e infine una maggiore lucidità mentale. Queste qualità possono permetterti di superare gli ostacoli e le sfide che puoi incontrare nel tuo cammino e trovare strategie per migliorare la tua vita, costruendo oggi il futuro che desideri.

Oggi sappiamo grazie alla scienza che anche nelle situazioni più difficili è possibile attivare risorse personali e d'insieme spesso inimmaginabili.

In questi incontri avrai l'occasione di prenderti cura di te stesso/a e di acquisire strumenti per migliorare concretamente la tua vita, giorno dopo giorno. Oggi gli avanzamenti della scienza ci permettono di conoscere e utilizzare i tesori della mente per creare benessere, migliorare le relazioni interpersonali, diminuire lo stress e affrontare imprevisti e difficoltà, con la certezza di poterli superare. In un meraviglioso viaggio all'interno del nostro cervello e del nostro mondo interiore, il progetto *Prefigurare il Futuro* ci accompagnerà ad essere consapevoli non solo di ciò che siamo, ma di ciò che possiamo diventare, attratti da quei valori che ci rendono autenticamente umani: la pace, la gioia condivisa, il bene comune.

**Con l'augurio di Vivere appassionatamente**

*L'equipe scientifica di Fondazione Patrizio Paoletti*

## Introduzione

*“Mi chiedi qual è stato il mio più grande avanzamento?  
Iniziare ad essere amico di me stesso.”*

*Lucio Anneo Seneca*

La vita di ogni uomo è un percorso unico e irripetibile, con momenti di gioia, soddisfazione ma anche di sofferenza e difficoltà. Dolore e felicità si alternano in questo nostro viaggio nel quale incontriamo alti e bassi. Come trovare in noi una gioia sottile e stabile che sia indipendente dalle alterne vicende della vita? Come possiamo far crescere in noi quella fiducia che ci fa sentire forti e capaci anche di fronte agli ostacoli? Poeti, scrittori, filosofi si sono fatti queste domande. Oggi anche la scienza è interessata a comprendere quelle abilità che permettono alle persone di resistere al dolore, di superare le difficoltà e di guardare con fiducia al futuro nonostante le avversità. La capacità di essere resilienti è una di queste abilità, ed è speciale perché permette alle persone di resistere e superare gli ostacoli, trasformando crisi e difficoltà in momenti di crescita personale. Spesso siamo convinti che la resilienza sia una speciale qualità che pochi uomini posseggono sin dalla nascita, ma questa convinzione non è corretta. Molte ricerche scientifiche evidenziano come con specifici allenamenti possiamo rendere il nostro cervello più resiliente

La Fondazione Paoletti, impegnata da più di 20 anni a studiare, divulgare e utilizzare nei propri programmi formativi le più recenti scoperte sul funzionamento del nostro cervello, attraverso Pedagogia per il Terzo Millennio (Paoletti, 2008), ha ideato e costruito un percorso formativo di 10 video-lezioni con esercizi pratici “Le 10 chiavi della resilienza” che hanno lo scopo di aiutare le persone a potenziare la capacità di risollevarsi da difficoltà e avversità.

## **Grazie alle “10 chiavi della Resilienza” potrai progressivamente sviluppare**

- maggiore autostima e senso di controllo;
- fiducia e motivazione verso la tua crescita personale;
- sensibilità e attenzione verso i tuoi pensieri, emozioni, azioni e capire quali sono le risorse che ti permettono di sentirti capace anche in condizioni difficili;
- capacità di dare un nome, di definire ciò che ti accade e capacità di parlare a te stesso in modo utile, con un linguaggio che ti sostenga nel tuo percorso di vita.

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 condivide con chi vi ha preso parte quegli strumenti pratici che ci permettono di essere più forti, più capaci e consapevoli di fronte alle avversità.

## **Bibliografia**

Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change at a time*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.

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.

# Le **10** CHIAVI della RESILIENZA

## **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 sii consapevole della tua postura

## **CHIAVE 4**

Lasciati ispirare

## **CHIAVE 5**

Chiediti: cosa è davvero importante?

## **CHIAVE 6**

Sii grato

## **CHIAVE 7**

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

## **CHIAVE 8**

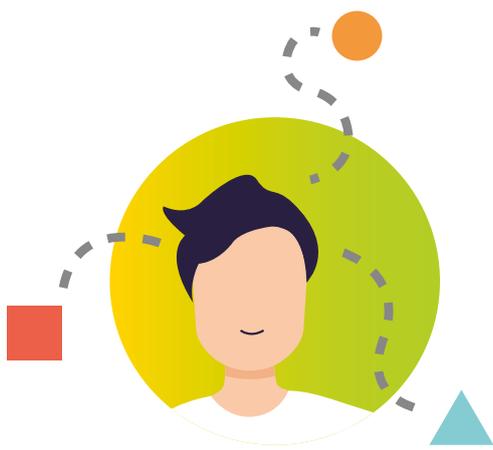
Coltiva la tua curiosità

## **CHIAVE 9**

Pratica qualche minuto di silenzio

## **CHIAVE 10**

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



1

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

*“Se non posso fare grandi cose,  
posso fare piccole cose in modo fantastico.”*

**Martin Luther King Jr.**

### Introduzione

*“Non pensare a te stesso come sei ora,  
ma a come puoi divenire se ti metti in cammino.”*

**Patrizio Paoletti**

Quando vivi un momento difficile può accaderti di avere la sensazione di perdere i riferimenti, potresti sentirti fragile, “sconnesso”. In queste situazioni i pensieri si affollano nella testa: pensare al passato può portare tristezza o rimpianto e pensare al futuro può portare paura e ansia. Quando tutto sembra incerto e fuori controllo, prova questa strategia/esercizio: poni la tua attenzione sulle piccole cose che puoi padroneggiare, gestire a breve termine. Decidi e agisci.

### Impara dalla scienza!

La decisione riduce la preoccupazione e l’ansia, specialmente quando intorno a te tutto sembra instabile. Compiendo un’azione con un’intenzione/obiettivo chiaro possiamo modulare l’attività del nostro cervello, riducendo da subito la sensazione di allerta e incertezza.







## 2

### Individua un obiettivo raggiungibile, entusiasmante, misurabile

*“Io non vado dove mi porta il cuore ma porto il cuore ovunque vado.”*

Schulz - Peanuts

#### Introduzione

*“Qualsiasi cosa vogliate raggiungere, qualsiasi sia il miglioramento, o la trasformazione, o semplicemente il consolidamento che volete dare a voi stessi, è necessario avere un obiettivo.”*

Patrizio Paoletti

Darsi degli obiettivi e raggiungerli ci fa stare bene e ci rende felici. Un vero obiettivo non è vago o impreciso, non è al di sopra o al di sotto delle nostre capacità, ha invece delle caratteristiche precise e soprattutto è alla nostra portata. Quando impariamo a scegliere degli obiettivi giusti per noi acquistiamo la capacità di elaborare lo stress, gli eventi traumatici e sappiamo come superare le giornate difficili, sfuggendo alla delusione e alla frustrazione

#### Impara dalla scienza!

Non avere chiarezza sui nostri obiettivi ci demotiva. Quando essi sono vaghi diventa difficile per il nostro cervello determinare quando e come realizzarli e non riusciamo a muoverci, restiamo bloccati. Quando ciò accade diminuisce la produzione di quei neurotrasmettitori

specifici, significativi e raggiungibili, a medio e lungo termine, ci consente invece di organizzare meglio le nostre azioni, e ci protegge dalla depressione. Quando gli obiettivi sono troppo al di sopra delle nostre possibilità, e non abbiamo nessun programma dettagliato su come raggiungerli, sarà probabile che andremo incontro a insuccessi e delusioni. Ciò significa che avvertiremo senso di incapacità.

Non conta quanti obiettivi abbiamo, conta il valore che hanno per noi! E' importante dire a noi stessi quali sono quelli per noi significativi e carichi di valore. Sono quelli infatti che ci renderanno persone speranzose e felici. Dobbiamo quindi allenarci a scegliere obiettivi più vicini a ciò che desideriamo davvero. Se ci poniamo degli obiettivi che poi raggiungiamo questo arricchirà le nostre giornate di significato e ci farà sperimentare emozioni positive e molta soddisfazione.

Ricorda: per individuare un buon obiettivo, verifica sempre che esso risponda a queste tre caratteristiche fondamentali:

- **raggiungibile:** cioè realizzabile con le tue capacità e risorse attuali;
- **entusiasmante:** deve regalarti una forza emotiva positiva, il solo pensiero di lavorare per raggiungerlo deve darti energia;
- **misurabile:** deve essere posizionato nel tempo e nello spazio, devi dichiarare, per esempio, a te stesso la data in cui lo raggiungerai.

## Esercizio

*Pensa ai tuoi valori e a cosa è importante per te. Scegli quindi un obiettivo che potresti raggiungere, collegato a uno dei tuoi valori: coinvolgi mente, cuore e azioni. Esplora le tre caratteristiche di un buon obiettivo: raggiungibile, entusiasmante, misurabile.*

### **Per aiutarti, ti suggeriamo di rispondere 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?*

Queste domande ti aiutano a scoprire velocemente se l'obiettivo che hai scelto è azzeccato per te oppure se è un obiettivo distante da ciò che davvero vuoi e puoi in questo momento della tua vita. Questo dettaglio ti aiuterà a focalizzare le tue risorse e ti guiderà a costruire la situazione più adatta a te, capace di restituirti benessere ed energia.



# 3



## Più volte al giorno sii consapevole della tua postura

*“Più il vostro corpo è vivo,  
più siete nel mondo.”*

**Alexander Lowen**

### Introduzione

*“Se non modifichiamo gli atteggiamenti fisici  
non modificheremo i risultati della nostra vita.”*

**Patrizio Paoletti**

Il tuo corpo è uno strumento di comunicazione potentissimo. 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 sulle 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 si possono vedere attraverso l'espressione del corpo. Ad esempio, quando siamo tristi il nostro corpo assume una postura con spalle curve, lo sguardo è verso il basso, oppure se siamo arrabbiati il corpo diventa teso e si predispone all'attacco, stringiamo i pugni e i nostri muscoli sono pronti per partire. 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.

## Impara dalla scienza!

Le posizioni del corpo che assumiamo possono influenzare le nostre emozioni e i nostri pensieri. 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 solo 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.

Focalizza la tua 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. Questa capacità di accorgerti delle tue emozioni, dei tuoi pensieri e delle tensioni del tuo corpo si chiama capacità di auto-osservarti. Grazie all'auto-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.*





# 4

## Lasciati ispirare

---

*“L'esempio è più forte delle buone regole.”*

**Nikolaj Gogol**

---

### Introduzione

*“Se incontri un uomo o una donna di successo, felici, realizzati, imitali.*

*Poni a te stesso le domande che si sono posti e compi i gesti che hanno compiuto: accederai così a un'altra qualità di vita.”*

**Patrizio Paoletti**

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 diventare più forte 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 dei traguardi importanti per se stessi e gli altri, sono fonte inesauribile di ispirazione! Noi umani amiamo ascoltare e raccontare storie. È così da millenni. Questo istinto ci permette di donare senso alla nostra vita e di imparare gli uni dagli altri, soprattutto quando l'inaspettato ci mette alla prova. Avere modelli che esprimono nella loro vita il desiderio di risollevarsi dalle difficoltà ti allena a coltivare speranza e proattività e risveglia le tue aspirazioni più profonde.

## Impara dalla scienza!

Impariamo grazie alle storie: stimolano la nostra capacità di immaginazione e ti permettono di metterti nei panni degli altri. 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 rispetto alla nostra vita e siamo facilitati nel cercare più soluzioni ai nostri problemi.

Il racconto della vita di qualcun altro ci permette di rivivere quelle esperienze simili che riguardano la nostra vita: riusciamo a riflettere su ciò che ci è accaduto dalla prospettiva di un osservatore esterno. Una storia avvincente, nella quale i protagonisti incontrano e fronteggiano le difficoltà causa, infatti, il rilascio nel nostro cervello di una sostanza chiamata ossitocina, che influenza in modo positivo atteggiamenti, credenze e comportamenti: riduce l'insorgere di ansia e favorisce l'attenuarsi della diffusione del cortisolo negli stati post-stress. Leggere storie, avere un modello di riferimento che stimiamo ci motiva e ci spinge a migliorarci, facendo attingere ad emozioni e pensieri a cui prima non avevamo accesso.

Conoscere le biografie di personaggi storici o contemporanei, entrare in contatto con la realtà di queste vite, guardare alla loro determinazione, al loro ottimismo, alla loro capacità di continuare a dare impegno ha il potere di risvegliare la nostra voglia di sognare. 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 per affrontare il tuo oggi e il tuo domani con maggiore serenità.

## 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 questa difficoltà 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!





## 5

**Chiediti:  
cosa è davvero  
importante?**

---

*“Se una cosa è importante,  
devi provare.”*

**Elon Musk**

---

**Introduzione**

*“Ci sono domande che sono in grado di cambiare la nostra storia.*

*La prima, la più semplice e la più incisiva in assoluto è: Che cosa voglio davvero?”*

**Patrizio Paoletti**

*Chi sono io? Perché sono qui?* Queste domande occupano un posto importante nella nostra esistenza. Ogni uomo nel corso della sua vita si confronta con questa ricerca e sarà certamente capitato anche a te di farti queste domande, specialmente nei momenti di difficoltà. Conoscere e restare in contatto con i tuoi valori, cioè con ciò che per te ha importanza e significato, influenza molto la qualità della tua vita, delle tue giornate e nelle circostanze più difficili può essere anche garanzia di sopravvivenza e di trasformazione. Lo testimoniano le storie delle persone resilienti (le persone resilienti sono in grado di risollevarsi dopo una difficoltà, diventando più consapevoli e forti di prima): coltivare ogni giorno ciò che è importante per te, aiuta a superare i momenti di maggiore difficoltà, stress, senza perdere la speranza. Conoscere ciò che vuoi davvero ti rende capace di trovare soluzioni ai piccoli e grandi problemi quotidiani.

## Impara dalla scienza!

Le persone resilienti si allenano ogni giorno ad avere un'immagine chiara di ciò che è importante per loro. Infatti quando hai un'immagine chiara di ciò che ha significato per te, nel tuo cervello si attivano delle zone specifiche, dei circuiti legati alla resilienza, capaci di allenare la tua capacità di gestione e risoluzione dei problemi.

Nel processo di auto-miglioramento possiamo cominciare ponendoci intenzionalmente queste domande: "Cosa voglio ottenere da questa situazione?"; "Cosa voglio davvero?"; "Cos'è veramente importante per me?". Queste domande ci aiutano a diventare più consapevoli di ciò che ci accade e ci permettono di andare oltre quelle risposte superficiali e reattive che generalmente potremmo dare. Farci queste domande ci aiuterà a costruire un'immagine di noi stessi che rafforzerà sempre di più il nostro senso di efficacia soprattutto nelle situazioni di stress, ostacolo, disagio.

## Esercizio

Saprai ciò che desideri davvero quando avrai individuato con chiarezza quali sono i valori per te più importanti. Imparare a dargli un nome, definendoli, ti permetterà nei momenti di difficoltà di richiamare quella parte di te capace di manifestare quei valori: questo ti donerà maggiore forza interiore.

*Dedica qualche minuto all'ascolto di questa parte di te, dell'insieme dei tuoi valori. Chiediti: Quali sono i miei valori? Per qualcuno può essere la famiglia, per altri l'amore, o l'amicizia.... Fai un elenco di 10 parole che ti aiutano a richiamarli a te. 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!





6

## Sii grato

*“Pronuncia la parola magica ‘grazie’. Dilla ad alta voce, gridala dai tetti, sussurrala a te stesso, declamala a mente e poi sentila nel tuo cuore: l’importante è che, da oggi in poi, tu la porti sempre con te.”*

**Rhonda Byrne**

### Introduzione

*“La gratitudine è un frutto maturo della presenza, quello straordinario stato in cui ti riconosci ricco, perché connesso al momento presente.”*

**Patrizio Paoletti**

Ordinariamente pensiamo che la gratitudine sia il senso di riconoscenza verso qualcuno o qualcosa, ma in realtà la gratitudine è anche uno stato interiore che consiste nel non dare nulla per scontato e riconoscere di essere noi in prima persona a poter trovare un senso di gioia e benessere nella vita. La gratitudine è un atteggiamento interiore che ci aiuta a trovare gli elementi positivi nella vita quotidiana. Ci capita spesso di capire l’importanza di una cosa solo quando la perdiamo, ma non altrettanto spesso di essere grati quando quella cosa l’abbiamo! La gratitudine è un potente antidoto alla negatività perché non dipende dalle circostanze della vita intorno a noi: essere grati per ciò che siamo, per ciò che abbiamo, in questo momento – specialmente nei momenti di difficoltà – è importantissimo per non sentirsi avviliti, per non entrare in uno stato depressivo. Ecco perché è così importante nutrire e sentire gratitudine continuamente, anche per le piccole cose, le cose scontate a cui non pensiamo quasi mai.

## Impara dalla scienza!

La gratitudine migliora l'umore: essere grati ed esprimerlo migliora positivamente le nostre emozioni. La gratitudine agisce positivamente nella riduzione dell'ansia e della preoccupazione che sorgono quando pensiamo che qualcosa di negativo possa accadere: quando siamo grati per le cose positive che abbiamo o possono arrivare, le emozioni negative vengono sostituite da un senso di fiducia e la preoccupazione si dissolve. Inoltre la pratica della gratitudine può aumentare il grado di felicità del 25% nella nostra vita e farci sentire più ottimisti verso le cose future, facendoci provare un più alto senso di connessione con le persone che ci circondano. La gratitudine risulta infatti associata a comportamenti come l'empatia, il perdono e la volontà di aiutare gli altri.

Cercare di pensare alle cose di cui essere grati porta a focalizzarci sugli aspetti positivi e migliora anche la qualità del sonno. Inoltre provare gratitudine incrementa anche la produzione di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità" e del benessere. Ad esempio, anche il semplice scrivere note di ringraziamento ha effetti positivi nell'alleviare lo stress, ridurre i sintomi depressivi e incoraggiare le persone a essere più consapevoli di ciò che le rende felici.

Nella Pedagogia per il Terzo Millennio, la Gratitudine è connessa all'idea di crescita: questo perché nell'essere grati possiamo riguardare gli episodi della nostra vita cercando di vedere l'opportunità di crescita personale che ogni evento può rappresentare per noi. "La gratitudine nasce in noi quando ci rendiamo conto che questo attimo che viviamo non è scontato. Non è scontato perché non ci è dovuto. La gratitudine libera la nostra vita, perché l'occasione che questo attimo rappresenta ci apre a nuove opportunità, diventando così non reattivi, ma interattivi con il mondo che ora intorno a noi si è creato." (Paoletti, 2012).

## Esercizio

Per scoprire quali stimoli e impressioni ti danno energia, forza e benessere, ti suggeriamo questo esercizio: *prova a realizzare 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 uno stato di serenità e a scoprire cosa ami davvero, orientando le tue scelte quotidiane.





# 7

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

*“Sono le persone che incontriamo a rendere  
la vita degna di essere vissuta.”*

**Guy de Maupassant**

### Introduzione

*“Diamo al mondo quel che ci chiede,  
chiediamo al mondo quel che desideriamo. Siamo dono che incontra altri doni.”*

**Patrizio Paoletti**

Pensa a tutte le persone che hanno fatto parte della tua vita. Pensa a quelle che incontri ogni giorno e anche a quelle che ancora non conosci e che diventeranno importanti per te. Infine, pensa a quelle che consideri speciali anche se non le conosci direttamente. “Gli altri” sono una risorsa importante per la nostra vita, un aiuto prezioso per far crescere la nostra resilienza. Le relazioni fanno bene alla nostra salute, al nostro umore e soprattutto mettono in moto il nostro desiderio di migliorare noi stessi 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'interesse per gli altri intorno a noi ci permettono di offrire il nostro personale contributo alla vita.

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 soprav-

vissuta e si sta evolvendo grazie alla “socialità” e che il nostro stato di benessere e felicità migliora quando possiamo interagire e sentirci connessi con la comunità in cui viviamo. Cerca 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. Parlare, mantenere relazioni con le persone a noi care 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 benessere e calma.

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 queste circostanze, alla minima provocazione può scattare una risposta reattiva, spesso violenta. L'interazione sociale è di grande supporto in questi momenti: è infatti in grado di aiutare la produzione di ossitocina, il neurotrasmettitore che, riducendo la reattività, ci porta ad uno stato di lucidità emotiva, calma e gestione dello stress. Inoltre riuscire a fare stare bene gli altri, tutte le volte che possiamo, 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. L'altro è la nostra ricchezza: con la sua unicità e il suo personale bagaglio di esperienze contribuisce al nostro miglioramento. Gli altri sono la nostra “rete neurale espansa”, grazie alla quale siamo capaci di collegarci a risorse, idee, intuizioni, nuovi punti di vista, abilità, soluzioni. Grazie al nostro tessuto sociale diventiamo capaci di vivere molte vite nella nostra vita.

## 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. Descrivi 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 le persone con cui





8

## Coltiva la tua curiosità

---

*“Guardate le stelle e non i vostri piedi. Provate a dare un senso a ciò che vedete, e chiedervi perché l’universo esiste. Siate curiosi.”*

**Stephen Hawking**

---

### Introduzione

*“Guarda oltre l’orizzonte!*

*Non lasciarti bloccare dalla paura dell’ignoto.”*

**Patrizio Paoletti**

La curiosità è quel tesoro della mente che può renderci capaci di resistere alle avversità e di trasformare le difficoltà in opportunità per crescere. E’ quel motore che tiene accesa la tua voglia di conoscere, imparare e rispondere alle domande che ti fai sulla vita e sulle cose che incontri. Quando siamo curiosi, imparare è facile! Apprendiamo senza sforzo, ricordiamo meglio le informazioni e riceviamo un senso di appagamento e soddisfazione.

Possiamo imparare sempre, da tutto e da ogni cosa. Forse conosci persone molto curiose e altre di meno. Eppure la curiosità non è una caratteristica rigidamente fissata in noi. Se siamo poco curiosi possiamo allenarci ad esserlo di più. La ricerca scientifica ha dimostrato che la mente è plastica e conserva la sua capacità di imparare in ogni età della vita. Se la sollecitiamo e la utilizziamo diventa flessibile e questo le consente di apprendere sempre, anche da esperienze difficili.

## Impara dalla scienza!

La scienza conferma che la curiosità ci fa bene: ci fa provare emozioni positive, ci rende capaci di apprendere meglio e senza sforzo, grazie ad essa ricordiamo più cose. Ci regala uno speciale gusto per la vita e ci porta a chiederci se è tutto qui ciò che possiamo manifestare. La curiosità è la spinta a continuare il viaggio meraviglioso del tuo miglioramento. Quando sei curioso avverti il desiderio di imparare qualcosa in più rispetto a quello che conosci già. A dirla tutta, la curiosità non ti occorre solo per trovare nuove soluzioni: è già di per sé un motore!

Molti studi evidenziano un particolare legame che unisce la curiosità alla motivazione e agli effetti che ha sul nostro cervello: ci motiva e ci fa sentire piacere perché agisce come una sorta di ricompensa, in grado di attivare gli stessi circuiti dopaminergici innescati da cibo, droghe e denaro. Questo spiega quella sensazione di euforia e piacere che proviamo quando riusciamo a scoprire cose nuove.

## Esercizio

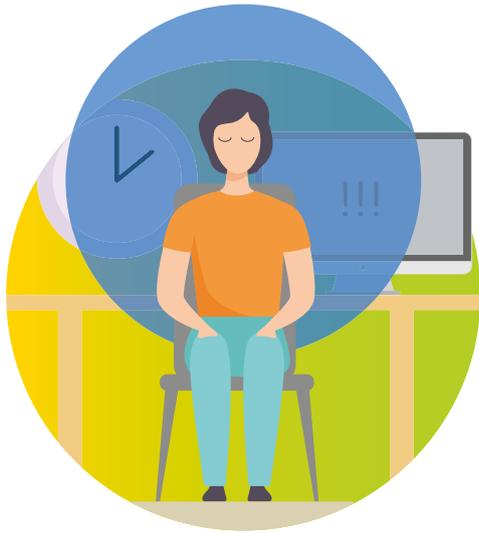
La curiosità è una delle caratteristiche che definiscono le persone creative e resilienti. Per rafforzare il tuo desiderio di conoscere e ricercare attivamente nuove informazioni sarà importante allenarti a farti delle domande non consuete, che possono stimolare la tua curiosità.

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 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. Elenca almeno 20 usi di quell'oggetto non abituali.

Puoi fare questo gioco da solo o in compagnia, ti aiuterà a esercitare la tua curiosità.

Sembra solo un gioco eppure allena quella parte di te che 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!





9

## Pratica qualche minuto di silenzio

*“Nella meditazione, lasci la superficie per andare in profondità. Prendi coscienza di un livello dell’esistenza al di sotto e al di là dell’attività frenetica dei pensieri.”*

Ulrich Ott

### Introduzione

*“Meditare non è chiudere gli occhi.  
Meditare è aprire gli occhi alla vita.”*

**Patrizio Paoletti**

La nostra mente ama il silenzio, frequentarlo ci fa bene. Quando siamo immersi per troppo tempo nel rumore e siamo iper-stimolati dagli ambienti in cui viviamo possiamo accorgerci del comparire di alcuni effetti negativi come insonnia, stress, stanchezza. Il rumore di cui stiamo parlando non è solo quello fuori di noi ma anche quello dentro la nostra testa, quello dei pensieri negativi, dei giudizi o dei ricordi di brutte esperienze non elaborate. Il silenzio è curativo: quando c’è la nostra mente e il nostro corpo ne beneficiano. Stiamo parlando di quel silenzio intenzionale, frutto della nostra volontà di produrlo, non di quello che può capitare per caso, perché il frastuono intorno cessa. Bastano anche pochi minuti al giorno per aiutare la tua mente a stare meglio.

## Impara dalla scienza!

Il silenzio ti permette di sospendere la risposta automatica e spesso violenta che ti fa reagire negativamente a tutto ciò che crea tensione e ansia. La ricerca del silenzio produce uno spazio interiore in cui puoi comprendere meglio te stesso, le persone e gli eventi della tua vita. Il silenzio ci fa comunicare meglio con gli altri e regola le nostre emozioni! Per ascoltare gli altri devi prima ascoltare te stesso e creare uno spazio interiore ed esteriore di quiete.

Quando cerchi il silenzio, fallo con il preciso obiettivo di entrare in contatto con te stesso in una modalità nuova. Il silenzio ti aprirà così all'ascolto, qualità primaria alla base di relazioni sane, soddisfacenti, capaci di creare un mondo migliore attraverso l'empatia, la collaborazione, l'inclusione e il rispetto per la diversità. Il silenzio ci aiuta ad essere più consapevoli di pregiudizi e valutazioni non verificate che possono interferire nella relazione con gli altri. Ci fa disinnescare la mente reattiva che ci porta a esprimerci con violenza, disattivando quelle memorie del passato che ci fanno credere che nel futuro incontreremo le stesse esperienze negative. Una mente silenziosa al contrario ci fa vedere con chiarezza e vivere nel presente.

Puoi allenarti nel tuo quotidiano e godere degli effetti positivi che compaiono quando provi a sottrarti al rumore e a chiudere gli occhi prestando semplicemente attenzione al tuo respiro. Il risultato ti stupirà. La tecnica "OMM, The One Minute Meditation", suggerisce che anche un solo minuto al giorno è un tempo sufficiente per produrre grandi cambiamenti.

## Esercizio:

Coltivare un po' di silenzio ogni giorno ci farà passare da una vita stressata e piena di ansia a una vita più soddisfacente e gioiosa.

*Ogni giorno fermati intenzionalmente, per qualche istante. Cerca un luogo tranquillo, 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 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!

## Appunti

*“Se provi a sederti e a rimanere in silenzio per un minuto ti accorgerai che il silenzio ha tanto da insegnarti.”*

**Patrizio Paoletti**



A large, faint, stylized graphic of a hand holding a leaf, overlaid on a background of horizontal lines for writing.



# 10

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

*“Ogni fatto, ogni evento della nostra giornata è come un seme portato dal vento, che si deposita nel nostro cuore; solo con il silenzio e la meditazione ogni seme porterà frutti di bene.”*

**Thomas Merton**

### Introduzione

*“L’auto-benedizione ti permette di sfruttare l’azione ri-programmatrice notturna del cervello per narrare nuovamente a te stesso gli eventi della giornata e organizzarli in modo utile, consentendoti di prefigurare bene quella successiva.”*

**Patrizio Paoletti**

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 capitare 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

## Impara dalla scienza!

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.

### Esercizio pratico: 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 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.

## Appunti

*"Fa' ogni giorno il punto nave: stabilisci qual è la tua posizione e anche il punto della navigazione a cui sei giunto."*

**Patrizio Paoletti**



A large, faint, stylized graphic of a hand holding a globe, overlaid on a background of horizontal lines for writing.



## Glossario

In questa parte del tuo diario di bordo, trovi un glossario di alcune parole speciali che richiamano un preciso stato interiore che coinvolge i tuoi pensieri, le tue emozioni e i tuoi comportamenti. Queste parole e ciò che indicano, possono aiutarti a superare quegli ostacoli che ti impediscono di essere davvero un amico di te stesso e quindi di poter esserlo anche per gli altri. Rileggere il significato di queste parole ti sarà utile per sfruttare al meglio questo percorso. Ritorna qui ogni volta che vuoi per chiarirti le idee.

### Accogliere

Accogliente è una parola che spesso utilizziamo per descrivere gli ambienti. Diciamo che uno spazio ci fa sentire accolti quando, entrando in esso, ci sentiamo bene, a nostro agio, quando l'atmosfera creata al suo interno, dai vari elementi che lo compongono, è confortevole, avvolgente e rilassante. Accogliente può essere anche una persona, un gesto, uno sguardo. Accoglienti si può essere nei confronti di un amico, anche di uno sconosciuto. A volte più complesso è essere accoglienti nei confronti di noi stessi. Il segreto dell'accogliere se stessi e tutto quello che ci accade, durante le nostre giornate e nella nostra intera vita, è questo: essere pronti ad accettare, con una predisposizione positiva e benevola, priva di giudizio, ogni cosa, anche quelle che ci sembrano limitanti. Attraverso questa accettazione incondizionata diventiamo gradualmente capaci di dare il benvenuto a qualsiasi aspetto di noi stessi, imparando che a partire da questa apertura è possibile giungere a comprenderci, prendere-con noi ciò che siamo e quello che ci accade e dirigerci verso ciò che desideriamo realizzare e ospitare. Orientare la tua attenzione su ciò che provi, senti e pensi è lo strumento principale per accogliere il tuo stato. Soltanto accogliendo te stesso puoi condurti verso ciò che vuoi diventare. Per allenarci ad essere accoglienti nei confronti di noi stessi e degli eventi, puoi provare a chiederti:

- *Cosa non mi piace di me stesso? Prova a non giudicarti e a stare con ciò che c'è senza darti un'etichetta.*
- *Rimani in uno spazio mentale di neutralità e non giudizio.*
- *Quale giudizio o pensiero disturbante devo lasciare andare?*
- *Di cosa ho bisogno per sentirmi più comodo e a mio agio?*
- *Quale gesto o azione posso fare per essere più amichevole e premuroso con me stesso?*

### Auto-benedizione

Auto-bene-dirsi è un gioco di parole che indica una capacità che tutti possiamo sviluppare: quella di parlare a noi stessi bene. Ti sei accorto che ci parliamo incessantemente? C'è

sempre una voce in noi che commenta quello che viviamo - situazioni, persone e anche nostri atteggiamenti - e spesso questo parlare è caotico e dispersivo, a volte violento e giudicante, più simile a un male-dire. Quando ti 'dici bene' le cose invece scegli un ordine giusto in cui mettere ciò che ripeti a te stesso: ciò che è più utile per te viene prima e il resto viene solo dopo. Diventi inoltre capace di costruire una narrazione della tua giornata, delle situazioni che hai vissuto, utile e proattiva, che aiuta la tua mente a mettere in ordine pensieri, emozioni ed eventi. Solitamente un momento in cui la nostra mente sembra non smettere di parlare è quello prima di andare a dormire, quando pensieri e preoccupazioni sembrano non volersi spegnere.

Per accompagnare il nostro riposo notturno e per predisporci con mente lucida e positiva per il giorno successivo è utile allenarci a praticare l'auto-benedizione! Le domande che accompagnano l'auto-benedizione sono:

- *Quali situazioni piacevoli ho vissuto oggi?*
- *Quali dei gesti che ho compiuto e delle cose che ho fatto mi hanno dato soddisfazione e benessere?*
- *Se c'è stato un momento nel quale non mi sono sentito capace, cosa avrei potuto fare per sentirmi meglio?*
- *Domani come voglio sentirmi? Quali cose farò che sono per me importanti e come le farò?*

## Consapevolezza

Questa è una parola che avrai sentito molte volte, usata nei più diversi contesti. Di solito la consapevolezza viene definita come la conoscenza che qualcosa esiste, dentro e fuori di noi: ho consapevolezza quando conosco e sono in grado di comprendere cose o persone intorno a me. Quando sono consapevole accade che divento immediatamente più sensibile e attento a ciò che sento (alle mie percezioni corporee), a ciò che provo (all'intensità e alla qualità delle mie emozioni), a come mi parlo (la chiarezza e la qualità dei pensieri). Questa capacità può restituirci informazioni importanti su ciò che siamo ma soprattutto su ciò che possiamo diventare! La consapevolezza ci permette inoltre di poter essere più sensibili e attenti non solo a noi stessi, al nostro mondo interiore ma anche al mondo esterno e a ciò che sentono, provano gli altri. Noi tutti siamo parte di un insieme più grande che ci contiene e ci influenza. Allo stesso tempo noi stessi possiamo influenzare l'ambiente e le persone che ci circondano. Vivere consapevolmente ci chiama ad una possibilità/responsabilità: quella di impegnarci nel definire per la nostra vita azioni, obiettivi e valori che ci collegano alla parte migliore di noi stessi, quella che può fare la differenza nel gruppo e nella comunità di cui facciamo parte. Le domande per allenarci a diventare sempre più consapevoli del nostro mondo interiore ed esteriore sono:

- *Cosa vedo intorno a me? Quali suoni mi raggiungono? Cosa percepisco dell'ambiente in cui sono?*
- *Cosa provo? Quali emozioni sento e quali emozioni sto esprimendo?*
- *Quali pensieri mi raggiungono? Mi rafforzano o mi intimoriscono? Mi portano indietro o avanti nel tempo?*
- *Qual è il mondo in cui voglio vivere? Cosa vorrei sentire, provare, pensare e fare in esso?*
- *Quali sono le azioni, le emozioni, i pensieri che mi permettono ora di manifestare la parte migliore di me stesso?*

## **Essere compassionevoli con se stessi**

Siamo compassionevoli con noi stessi quando rivolgiamo verso di noi la stessa gentilezza e supporto che abbiamo nei confronti di un nostro buon amico; non lo siamo quando ci giudichiamo duramente e non accogliamo le nostre imperfezioni. Per esprimere compassione verso se stessi c'è innanzitutto bisogno di riconoscerci come bisognosi di cura. Se la compassione verso gli altri implica la sensibilità all'esperienza della sofferenza altrui, unita a un profondo desiderio di alleviarla, l'auto-compassione implica accettare il proprio dolore e desiderare di arrecare sollievo e conforto ad esso. Il primo passo quindi è riconoscere la presenza della sofferenza e del disagio in noi stessi. Letteralmente, compassione significa "soffrire con". Quando avvertiamo compassione non ci sentiamo più divisi o separati, ma avvertiamo empaticamente ciò che sente l'altro e desideriamo essere d'aiuto. L'auto-compassione è quindi compassione diretta verso l'interno, in relazione a noi stessi, come oggetto di cura e preoccupazione di fronte all'esperienza della sofferenza. Quando siamo consapevoli verso noi stessi i nostri dialoghi interiori sono gentili e incoraggianti e non severi e sminuenti. Possiamo allenarci ad essere gentili attraverso alcune domande. Quando commetto un errore e mi giudico in modo duro, per esempio dicendomi che sono stato stupido o pigro o che mi vergogno di me, posso chiedermi:

- *Cosa direi e cosa farei se al mio posto ci fosse un mio amico? Gli parlerei in questo modo?*
- *Quali parole e quali gesti sceglierei per lui?*
- *Quali sentimenti affettuosi proverei nei suoi confronti?*

## **Gratitudine**

Partiamo col dire che la gratitudine è un'importantissima emozione positiva: consiste nel tenere in considerazione ciò che è buono nella tua vita, fermanoti a notare e apprezzare (la cosa più importante!) le cose essenziali che spesso diamo per scontate, come ad esempio avere un posto in cui vivere, cibo, acqua pulita, una famiglia... e tanto altro! Se vuoi andare

ancora più a fondo nell'indagine, gratitudine significa, in fondo, apprezzare il fatto che siamo vivi: come comprendi di sicuro, ciò non è affatto scontato ed è un dono che non ha prezzo. Se proverai a sperimentarla, ti accorgerai che la gratitudine è un bene per te stesso: ti aiuterà a vedere nuove possibilità, ti farà sentire meno stressato e depresso, ti spingerà a fare azioni positive e soprattutto ti aiuterà ad avere migliori relazioni con i tuoi coetanei e... – perché no! - anche con tutti gli altri. Abbiamo parlato di 'provare a sperimentare' perché ti accorgerai presto che è necessario allenarsi ogni giorno per costruire una vera e propria abitudine alla gratitudine. Per allenarti ecco alcune domande che puoi fare a te stesso:

- *Quali sono le persone che ti fanno stare bene? Pensa alle loro facce, alle loro espressioni, al loro tono di voce, ai loro gesti e alle cose belle che hanno fatto e fanno per te.*
- *Quali sono gli oggetti che ti aiutano nel tuo quotidiano a stare bene, quelli che usi per comunicare, divertirti e stare in connessione con le tue passioni. Pensa a come sono fatti, alla soddisfazione che ti danno*
- *Pensa a tre risorse del Pianeta che ti aiutano ad essere quello che sei, pensa a elementi naturali, a luoghi, a paesaggi e agli esseri viventi. Pensa ai posti a cui sei affezionato e che ti danno sicurezza e vitalità*

## Ispirazione

Narrare storie è un'attività che caratterizza l'essere umano perché le storie – come abbiamo visto nella chiave 4 – ci consentono di dare significato a quello che ci circonda e a tutte le esperienze vissute. In particolare, le storie ci aiutano a trovare esempi di vita da cui trarre ispirazione. Per un bambino, i modelli cui ispirarsi sono principalmente i genitori e la famiglia in generale. Per un preadolescente e adolescente, nasce l'esigenza di trovare adeguata ispirazione dai suoi coetanei o – più in generale - da modelli esterni alla sua famiglia di appartenenza. Tieni presente che è ormai scientificamente provato che non esiste possibilità di miglioramento senza relazione con modelli di vita: l'ispirazione non appartiene solo ad artisti o scienziati, ma è un processo che tu metti in atto di continuo confrontandoti con il mondo esterno.

L'ispirazione è una forza potente: sta a te trovare e scegliere i giusti modelli che ti fanno sentire più capace e realizzato. Puoi scoprire il valore e il potere dei modelli attraverso queste domande:

- *Quale persona rappresenta per te un modello da imitare?*
- *Qual è la sua storia? Cosa sai delle cose che ha vissuto e vive, delle persone che ha avuto accanto e che frequenta?*
- *Quali sono gli ostacoli che ha incontrato e come li ha superati? Quali sono le emozioni e i valori che la rappresentano?*

## Obiettivo

La radice di questa parola ci racconta il suo senso: un obiettivo è qualcosa che sta 'davanti a noi' e ci guida nelle nostre scelte. E' proprio la caratteristica essenziale dell'essere umano quella di proiettarsi di continuo in un orizzonte di nuove possibilità, senza mai accontentarsi di ciò che ha raggiunto. La prima cosa importante da capire è che avere un obiettivo cambia il tuo modo di vedere il mondo, perché ti chiarisce cosa vuoi e anche cosa non vuoi, indirizzando così la tua attenzione sulle cose che ti interessano davvero. Avere una serie di obiettivi personali e cercare di raggiungerli avrà – vedrai - tanti vantaggi: oltre a darti una direzione e ad aiutarti nelle scelte quotidiane, ti aiuterà a riconoscere i tuoi limiti e a scoprire anche le tue numerose potenzialità, che altrimenti rimarrebbero nascoste. Questo naturalmente a patto che tu segua le indicazioni della seconda chiave della resilienza nel formularli! Per allenarti puoi rispondere a queste domande:

- *Cosa vedi davanti a te? Cosa può aiutarti ad avere un'immagine più nitida e precisa? Chi può supportarti?*
- *Come ti fa sentire pensare al tuo obiettivo? Quali emozioni proverai quando lo avrai raggiunto?*
- *Chi ne sarà felice? Chi gioirà con te?*

## Qui e ora

Definire il 'qui e ora' è facile e difficilissimo allo stesso tempo: se ci pensi bene, tutto avviene sempre nel presente – nel qui e ora appunto – ma allo stesso tempo non ce ne accorgiamo quasi mai e continuiamo a oscillare nei nostri pensieri tra il passato e il futuro, senza cogliere mai la bellezza e la magia dell'attimo presente (che è il solo che esiste davvero!). Infatti quando non siamo nel qui e ora mettiamo in atto, senza accorgercene, due meccanismi mentali: fuggiamo da ciò che viviamo rievocando le paure passate, oppure cerchiamo conforto proiettandoci nel futuro e immaginando cosa mi richiama a 'cosa farò/avrò/sarò'... Nessuno dei due meccanismi ci è utile perché non ci permette di entrare in contatto con ciò che c'è ora. C'è però una terza possibilità, un meccanismo straordinario della nostra mente che è alla nostra portata: godere del presente, dell'attimo che stiamo vivendo, di ciò che siamo e abbiamo proprio in quell'istante. Godere dell'attimo ci apre alle possibilità che ci sono intorno e anche piccole e semplici cose possono restituirci una grande gioia. Per esempio provate ad essere nel qui e ora mentre state leggendo e provate a percepire il vostro respiro. Sentite l'aria che entra e esce dalle narici, sentite il battito del vostro cuore. Guardate ora intorno a voi gli oggetti come non li avete mai guardati come se fossero dinanzi a voi per

la prima volta... Questo esercizio ci restituisce immediatamente calma e capacità. Ti potrà sembrare qualcosa di astratto e lontano dalla tua esperienza, ma non è così: le pratiche che abbiamo descritto nelle chiavi 9 e 10 hanno una lunga tradizione alle spalle e oggi sono anche scientificamente testate. Tornare al 'qui e ora' è il grande antidoto all'ansia e all'insicurezza: se proverai a realizzare questo stato coltivando il silenzio e ri-narrando positivamente quello che hai vissuto, ti sarà di grandissimo aiuto e ti aiuterà a vivere fino in fondo la tua quotidianità. Puoi allenarti a scoprire il potere del qui e ora rispondendo a queste domande:

- *A cosa sto pensando? A qualcosa che è accaduto nel passato o a qualcosa che deve ancora accadere?*
- *Dove sono con le mie emozioni?*
- *Sto ascoltando il mio respiro entrare e uscire dalle mie narici? Posso percepire il battito del mio cuore? Cosa accade ora, qui dentro e fuori di me?*

Sto semplicemente con ciò che c'è, senza dare etichette, senza voler cambiare nulla. Rimango qui e ora.

## Resilienza

Ogni cosa che ci accade, anche gli eventi più dolorosi possono diventare situazioni che ci fortificano, ci cambiano e ci fanno crescere. Resiliente è quella persona che non si fa travolgere dal dolore e dalla sofferenza. La riconosce, la accoglie e si domanda come può trasformare questo dolore in forza e determinazione, in volontà e attenzione per crescere e diventare una persona più autentica, vera. Per essere resilienti alleniamoci a farci queste domande di fronte alle situazioni che incontriamo:

- *Cos'è ciò che mi sta accadendo? Cosa devo fare? Cosa sono spinto a fare? Cosa tutti pensano che dovrei fare?*
- *Cos'è questa situazione?*
- *Cosa voglio da questa situazione?*
- *Qual è la situazione che voglio? E come posso usare ciò che mi accade per creare la condizione che desidero e che sarà utile non solo a me ma anche agli altri?*

## Trasformare

Quando viviamo una difficoltà pensiamo che il massimo del potere che possiamo esprimere sia nel resistere ad essa, ma in realtà ne abbiamo uno ancora più grande: quello di

trasformare le avversità in opportunità. Come avviene questa alchimia che ci vede capaci di trasformare tutto ciò che incontriamo in oro? Questo atto magico è possibile per il solo fatto di essere vivi e di avere ogni giorno la possibilità di sentire questa nostra vita scorrere in noi, sviluppando sensibilità per essa e diventando sempre più interattivi ed entusiasti nei confronti del mondo circostante. È in questo scambio che risiede la nostra ricchezza. Tutto è continuo cambiamento, tutto è una continua scoperta. Quando noi percepiamo le cose, ricordando a noi stessi cosa è davvero importante per noi, qual è il mondo che desideriamo e che tipo di persona vogliamo essere, quelle stesse cose si trasformano e la nostra attenzione su di esse le tramuta: non sono più semplicemente le stesse, cambia il loro aspetto, cambia la rappresentazione che ne abbiamo e l'utilizzo che ne possiamo fare, ci sentiamo così curiosi ed energici che ciò che prima ci schiacciava ora ci sostiene e ci spinge a cambiare. Gli ingredienti della trasformazione sono quindi: ricordare sempre ciò che è importante per noi, i nostri valori e il nostro scopo di vita, questo ci darà immediatamente sensibilità, entusiasmo, energia per imparare da ogni cosa, da ogni evento. Per avere fiducia nel cambiamento e scoprire la tua capacità di trasformare gli eventi chiediti:

- *Cosa vedo e percepisco intorno a me e dentro di me? Cosa di ciò che vedo e percepisco mi dice di me?*
- *Cosa voglio trasformare delle situazioni che sto vivendo?*
- *Come può aiutarmi quello che vedo e percepisco ad avvicinarmi a quello che voglio davvero?*

## Bibliografia

### Chiave 1

Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change at a time.* Oakland, CA: New Harbinger Publication.

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.

### Chiave 2

Aarts, E., van Holstein, M., & Cools, R. (2011). *Striatal Dopamine and the Interface between Motivation and Cognition.* *Frontiers in psychology*, 2, 163. glossario

Dickson, J. M., & Moberly, N. J. (2013). *Reduced specificity of personal goals and explanations for goal attainment in major depression.* *Plos One*, 8(5): e64512.

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 at 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

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.

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

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.

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.

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.

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

Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. New York, US: Simon and Schuster.

Korb, A. (2015). *The Upward Spiral. Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression. One Small Change at 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.

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

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

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.

Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drażkowski, 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.

Paoletti, P. (2012). *Perdono Gratitude Compassione*. Tenero, CH: Medidea.

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

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.

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.

Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). *Resilience training that can change the brain*. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, Vol. 70, No. 1, 59-88.

## Chiave 8

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 Acad-emy 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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

## Chiave 10

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., & Oliverio, A. (2019). *Più forti delle avversità. Individui ed organizzazioni resilienti*. Torino: Bollati Boringhieri

Paoletti, P. (2008). *Crescere nell'eccellenza*, Armando editore

Paoletti, P. (2018). *OMM The One Minute Meditation*. Tenero, CH: Medidea.

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.

# Scuole aderenti al progetto “Prefigurare il Futuro”

## PF Edizione 2022

ISTITUTO	INDIRIZZO
Istituto Paritario Vincenzo Pallotti	PIAZZA REGINA PACIS, 13- 00122- ROMA
Istituto Superiore Augusto Capriotti	VIA SGATTONI, 41, 63039 - SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)
Centro scolastico TUASCUOLA	VIA MAGLIO DEL RAME,6 - 24124 - BERGAMO
Scuola bilingue - Assisi International School	VIA CRISTOFORO CECCI, 2C - 06081 SANTA MARIA DEGLI ANGELI -ASSISI- (PG)
Istituto di Cultura e di Lingue Marcelline	CORSO GARIBALDI 108, 71121 - FOGGIA
Istituto Superiore “E. Fermi-F. Eredia”	VIA PASSO GRAVINA,197- 95125- CATANIA
Istituto Superiore “S. A. De Castro”	VIA GENNARGENTU, 31 - 09170- ORISTANO
Scuola secondaria “G. Caporale”	PIAZZA FALCONE E BORSELLINO,8 - 80011 - ACERRA (NA)
Istituto Superiore “Alfonso Maria Dè Liguori”	VIA DON GIUSEPPE PUGLISI, 18/20 - 80011 - ACERRA (NA)
Istituto Superiore “Bruno Munari”	VIA ARMANDO DIAZ, 59 - 80011 - ACERRA (NA)
I.C. Don Milani- Capasso - Acerra	VIA G.DELEDDA 109 - 80011 ACERRA (NA)

## PF Edizione 2023

ISTITUTO	INDIRIZZO
Istituto Paritario Vincenzo Pallotti	PIAZZA REGINA PACIS, 13- 00122- ROMA
Istituto Superiore Augusto Capriotti	VIA SGATTONI, 41, 63039 - SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)
Centro scolastico TUASCUOLA	VIA MAGLIO DEL RAME,6 - 24124 - BERGAMO
Scuola bilingue - Assisi International School	VIA CRISTOFORO CECCI, 2C - 06081 SANTA MARIA DEGLI ANGELI -ASSISI- (PG)
Istituto di Cultura e di Lingue Marcelline	CORSO GARIBALDI 108, 71121 - FOGGIA
Istituto “Tommaso Grossi”- Scuola media “Tito Livio”	VIA MONTE VELINO 2/4, 20137 - MILANO
Istituto Superiore “S. A. De Castro”	VIA GENNARGENTU, 31 - 09170- ORISTANO
Scuola secondaria “G. Caporale”	PIAZZA FALCONE E BORSELLINO,8 - 80011 - ACERRA (NA)
Liceo scientifico “A. Einstein”-Liceo classico “L. Da Vinci”	VIA TOGLIATTI 70056- MOLFETTA (BA)
I.S “I.T.E. Cosentino- I.P.A.A. Todaro”	VIA REPACI- 87036 - RENDE (CS)
IPSEOA “San Francesco” -Paola	IPSEOA “San Francesco” -Paola
IC 2 - Asti- “Goltieri”	VIA GOLTIERI, 9 - 14100 - ASTI
IIS “Fermi-Sacconi Ceci”	VIA DELLA REPUBBLICA, 31/A - 63100- ASCOLI PICENO
IIS “Galileo Galilei”	VIALE DEL LAVORO, 38 - 60035 - JESI (AN)
IC “Minozzi Festa”- Matera	VIA LUCANA, 190 - 75100 - MATERA
IC2 “Giovanni Paolo II”- Policoro	VIA ALLENDE SNC - 75025 POLICORO - MATERA
Istituto Superiore “Bruno Munari”	VIA ARMANDO DIAZ, 59 - 80011 - ACERRA (NA)
I.C. “Don Milani- Capasso” - Acerra	VIA G.DELEDDA 109 - 80011 ACERRA (NA)

## Autori del report



**Patrizio Paoletti:** Patrizio Paoletti è fondatore della Fondazione omonima. E' ideatore del Modello Sferico della Coscienza, recentemente considerato il modello neuro-fenomenologico più avanzato per la coscienza. I suoi interessi di ricerca includono l'indagine della consapevolezza di sé e i suoi correlati neurofisiologici e le loro applicazioni educative. E' ideatore di diverse tecniche volte al potenziamento di funzioni cerebrali, tra cui il Quadrato Motor Training, che si è dimostrata di beneficio nei disturbi dello sviluppo e negli stati neurodegenerativi.



**Tania Di Giuseppe:** Tania Di Giuseppe è psicologa, psicoterapeuta e direttrice del Dipartimento di Ricerca Psicologica e Didattica dell'Istituto RINED della Fondazione Patrizio Paoletti. È esperta di Pedagogia per il Terzo Millennio, prefigurazione, resilienza, e progetti di sostegno agli individui e alle comunità che affrontano emergenze. È direttrice del progetto Prefigurare il Futuro, volto a condividere le conoscenze sul funzionamento umano per aiutare gli individui ad affrontare lo stress, acquisire consapevolezza e la capacità di riprogrammare il futuro.



**Grazia Serantoni:** Grazia Serantoni è ricercatrice presso la Fondazione Patrizio Paoletti. È psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista. Collabora con il Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica presso la Facoltà di Medicina e Psicologia della SAPIENZA Università di Roma. Le sue principali aree di ricerca e pratica clinica sono: epidemiologia e prevenzione, lutto e trauma, psiconcologia, gestione e sviluppo di programmi socio-sanitari ed educativi.



**Giulia Perasso:** Giulia Perasso è ricercatrice presso la Fondazione Patrizio Paoletti e si occupa di strategie di prevenzione e intervento per promuovere la resilienza. Dopo un'esperienza di ricerca presso il Centre for Abuse and Trauma Studies della Middlesex University (Londra, Regno Unito), ha conseguito il dottorato di ricerca in Psicologia presso l'Università di Pavia (Italia) e insegna Psicologia dello Sviluppo agli studenti del corso di laurea in Servizio sociale dell'Università di Genova.



**Carmela Lillo:** Carmela Lillo è laureata in Filosofia. È formatrice esperta del metodo Pedagogia per il Terzo Millennio. È membro del Dipartimento di Educazione e Didattica dell'Istituto di Ricerca della Fondazione Patrizio Paoletti. Progetta, realizza e divulga contenuti scientifici in contesti educativi e scolastici, rivolti all'individuo e ai gruppi.



**Sandro Anella:** Sandro Anella è laureato in Filosofia, indirizzo psicolinguistico e filosofico-scientifico. Ha partecipato a ricerche post-laurea sull'Office Automation. Formatore esperto nel metodo Pedagogia per il Terzo Millennio, è membro del Dipartimento di educazione e Didattica dell'Istituto di Ricerca della Fondazione Patrizio Paoletti. Progetta, realizza e divulga contenuti scientifici e partecipa come formatore in diversi contesti educativi e didattici.

# Fondazione Patrizio Paoletti

Fondazione Patrizio Paoletti è un Ente Filantropico iscritto al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore, nato ad Assisi nel 2000 per volontà di Patrizio Paoletti e di un gruppo di ricercatori, pedagogisti, psicologi, sociologi, medici e imprenditori. Realizza i suoi programmi di ricerca ed i progetti pedagogici per raggiungere un unico scopo: permettere ad ogni persona di entrare in contatto con il proprio immenso potenziale. Da oltre 20 anni studia il funzionamento dell'uomo con una ricerca interdisciplinare: neuroscientifica, psicologica, educativa, didattica e sociale. I risultati di questi studi, insieme al raccordo dei più aggiornati saperi sul funzionamento umano, vengono immediatamente tradotti in campo educativo e didattico, per promuovere i migliori talenti nei bambini e negli adulti. Ad oggi sono circa 285.000 i beneficiari tra bambini, famiglie, insegnanti raggiunti in tutto il mondo da Fondazione Patrizio Paoletti con progetti che vanno dal primo sostegno, all'istruzione, alla formazione per genitori ed educatori.

Via Nazionale 230 - 00184 Roma

Tel. 06 8082599 - Fax 06 92912688

[fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org)

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





**FONDAZIONE  
PATRIZIO PAOLETTI**

PER LO SVILUPPO E LA COMUNICAZIONE

———— ENTE DEL TERZO SETTORE ————

**Fondazione Patrizio Paoletti**  
**Via Nazionale 230 - 00184 Roma**  
**Tel. 06 8082599 - Fax 06 92912688**  
**[fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org)**  
**[fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org)**