

Dona il tuo 5x1000 a Fondazione Patrizio Paoletti. Trasforma le storie di solitudine e disagio emotivo di bambini, adolescenti, adulti e anziani in percorsi di resilienza, prevenzione e promuovi così una salute globale. Scopri come donare il tuo 5x1000 alla ricerca:





OGNI FIRMA CONTA
SOPRATUTTO LA TUA

Dona il tuo **5x1000**
per il benessere di tutti

CODICE FISCALE
FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI
94092660540

Quanto sono importanti le relazioni, le emozioni, le intelligenze e la realizzazione personale? Quali fattori ritieni determinanti per il tuo benessere? Cosa è per te la salute? Partecipa al sondaggio di Fondazione Patrizio Paoletti. Insieme per una salute globale.





La nostra missione è ricercare e promuovere una salute globale. Un impegno che portiamo avanti, ogni giorno, anche grazie al supporto di aziende e fondazioni che scelgono di essere al nostro fianco con iniziative a supporto della Ricerca e con attività di promozione e prevenzione di corretti stili di vita. Se sei un'azienda contattaci per scoprire come fare la differenza.





© Freepik



Le Emozioni si imparano

La mancanza di competenze emotive è un fenomeno sempre più indagato e attenzionato dalla ricerca scientifica, che ritiene che l'analfabetismo emotivo possa essere alla base di problematiche come la crisi nella salute mentale degli adolescenti e la violenza di genere, con impatto in molti ambiti della vita sociale e lavorativa, nonché sulla salute globale delle persone.

I costi sociali della scarsa competenza emotiva sono preoccupanti. Nell'adolescenza, la riduzione dell'intelligenza emotiva è stata associata dalla ricerca a un aumento dei sintomi di ansia e depressione, nonché a un incremento nei disturbi dell'umore, ideazioni suicidarie e tentativi di suicidio. I dati testimoniano come anche la violenza tra i giovani è in crescita, con l'aggressività che aumenta anche online, con scene violente filmate con il cellulare, atti di cyberbullismo, insulti o messaggi offensivi in chat e commenti.

L'analfabetismo emotivo limita anche la capacità degli individui di stabilire e mantenere relazioni soddisfacenti. Le difficoltà nell'esprimere emozioni in modo appropriato e nel comprendere quelle altrui possono portare a incomprensioni e conflitti, compromettendo sia relazioni personali che professionali. Si tratta di una problematica ben conosciuta in ambito psicopedagogico e legata al concetto di "nominalizzazione". Una fase cruciale nello sviluppo della competenza emotiva sta infatti proprio nella capacità di nominalizzare, ossia dare un nome a ciò che si prova e a ciò che provano gli altri.

In relazione a recenti casi di femminicidio e infanticidio, si parla sempre più di alessitimia, che deriva da a- (senza), lexis (parola) e thy-

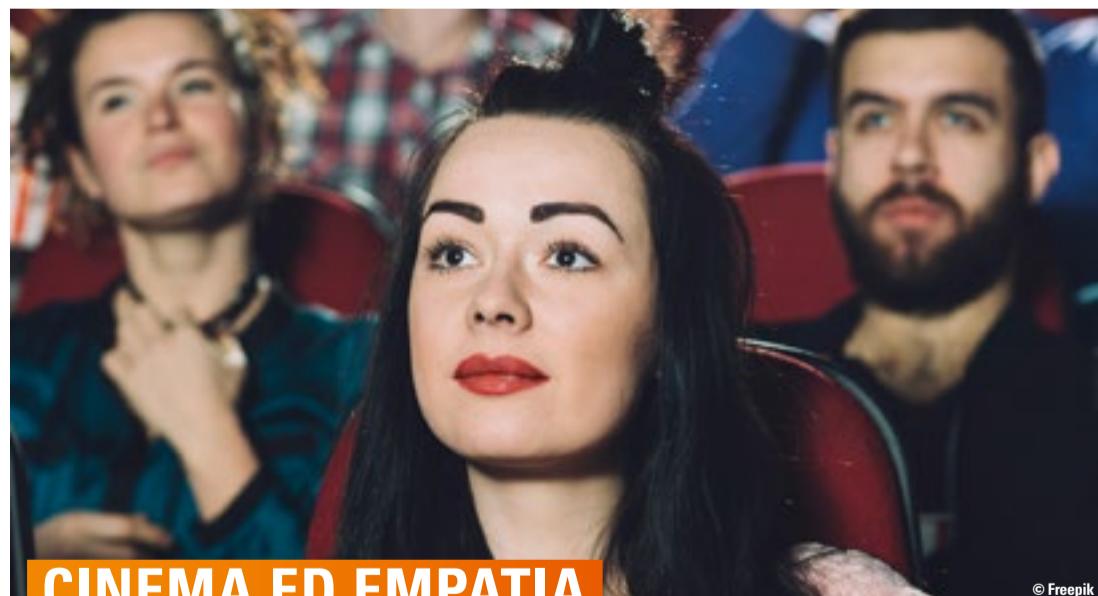
mos (emozione), col significato letterale di essere "senza parole per le emozioni". L'alessitimia è un tratto di personalità caratterizzato dalla condizione di difficoltà a definire, riconoscere e verbalizzare le emozioni. Si stima che ne soffra il 10% della popolazione, con picchi anche del 13%. Studi scientifici supportano una stretta correlazione tra alessitimia e diverse patologie, fra cui l'ansia, la depressione ma anche malattie dermatologiche, in una sofferenza dell'insieme corpo-mente. Alle radici dell'alessitimia potrebbero esserci diverse cause, secondo le evidenze scientifiche, tra cui fattori genetici e ambientali, come una mancata sintonizzazione emotiva o stili di attaccamento disfunzionali nell'infanzia. In particolare, una ricerca finlandese ha associato l'alessitimia a un basso livello socioeconomico e culturale, offrendo spunti per una riflessione sull'importanza dell'educazione nella sua prevenzione.

Nel 2024, per contrastare l'analfabetismo emotivo e crescere insieme in modo evoluto e funzionale, Fondazione Patrizio Paoletti si è impegnata nella creazione di una Collana dedicata alle Emozioni, con una serie di quattro Webinar abbinati ad altrettanti EduKit, uno per ogni fascia d'età: infanzia, adolescenza, età adulta e anzianità. Ogni uscita ha proposto una guida a situazioni comuni di relazione tra genitori

e bambini, adolescenti, coppie, anziani, per offrire strumenti concreti e specifici per la consapevolezza e la gestione emotiva. Per moltiplicare gli strumenti per l'apprendimento rapido della competenza emotiva, Fondazione Patrizio Paoletti ha dedicato anche una nuova area del suo Glossario multimediale all'intelligenza emotiva, per scoprire e approfondire un numero crescente di emozioni, con focus sulle diverse componenti cognitive, attivazione fisiologica, tonalità edoniche e sistemi motivazionali coinvolti. Per promuovere uno sguardo interiore, scientifico e pratico al nostro mondo affettivo, centrale per il benessere psicologico e per una salute globale.

Scopri la Collana delle Emozioni
sul nostro Web Magazine:





"IL SORRISO È UN OBBLIGO SOCIALE"
Patrizio Paoletti

© Arina Krasnikova

Riusciamo ad emozionarci al cinema grazie a meccanismi adattativi che, come animali sociali, abbiamo affinato nel corso dell'evoluzione, per entrare in contatto emotivo con gli altri e comprenderne le emozioni. I neuroni specchio sono la componente anatomica alla base del sentimento di empatia. Il neuroscienziato Vittorio Gallese e il teorico del cinema Michele Guerra hanno esplorato scientificamente questo fenomeno. Utilizzando la risonanza magnetica funzionale, hanno dimostrato che, quando guardiamo un attore in un film, si attivano le medesime aree del nostro cervello che si attivano quando compiamo noi stessi quelle azioni. I neuroni specchio ci permettono di immedesimarcoci, coinvolgendo profondamente, perché il nostro cervello reagisce a ciò che vede sullo schermo come se osservasse la realtà.

Approfondisci nel nostro portale online





IL SORRISO, SECONDO LA SCIENZA:

- ✓ Ci rende più felici
- ✓ Allunga la vita
- ✓ Allevia lo stress
- ✓ Riduce il dolore
- ✓ Rafforza il sistema immunitario
- ✓ Protegge il cuore

- ✓ Ci fa apparire più belli e sicuri
- ✓ Rende gli altri più felici

Approfondisci nel nostro portale online





Informatica affettiva: il futuro dell'interazione uomo-macchina

L'intelligenza artificiale può provare emozioni?

> Abdou M. Diouf

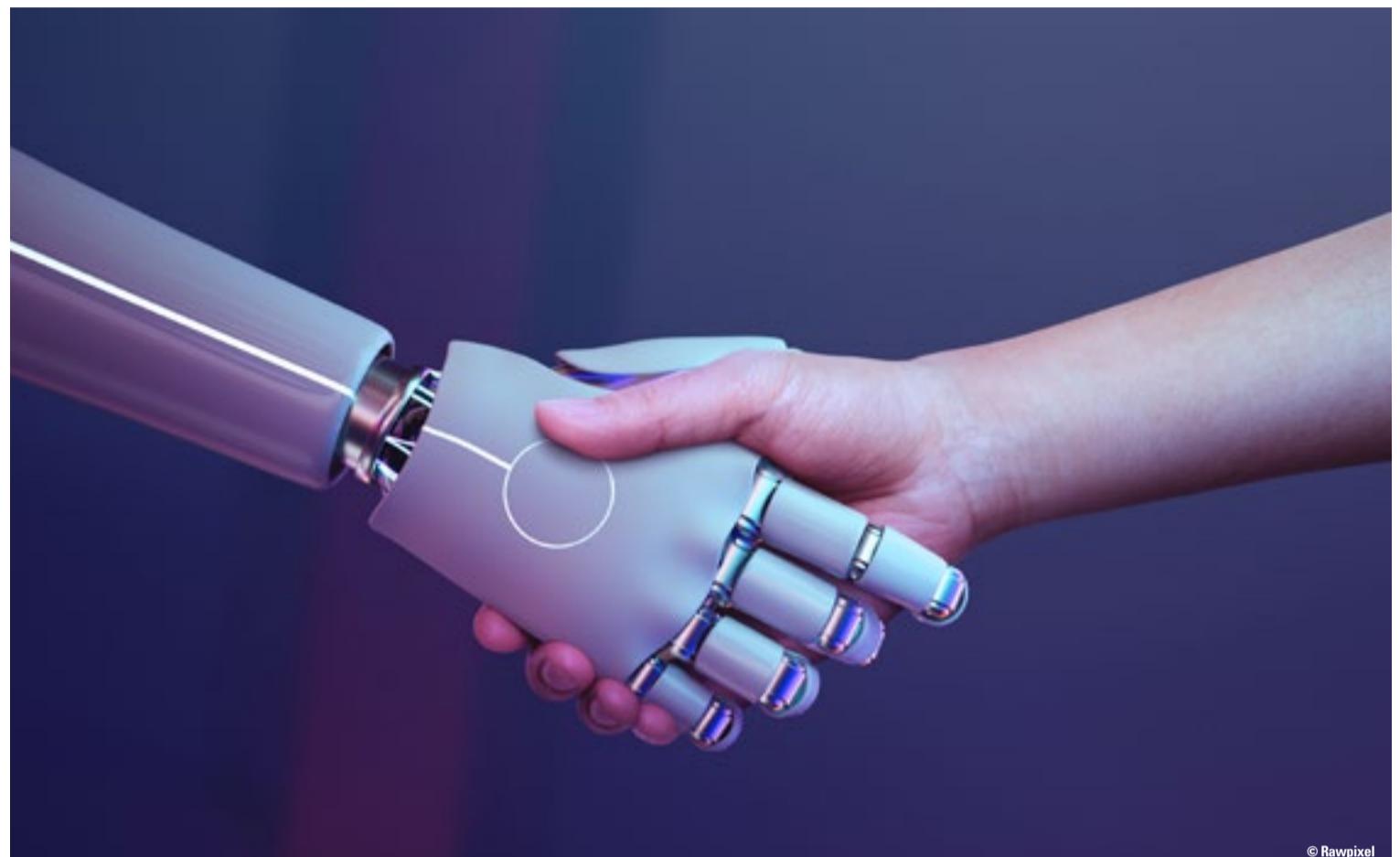
Immagina di essere innamorato e di dover prendere una decisione importante. Le tue esperienze pregresse, ma soprattutto le tue emozioni, potrebbero spingerti a scegliere l'opzione più sicura, mentre la ragione suggeriti di prendere un rischio calcolato. Gioia, Tristezza, Rabbia, Disgusto, Sorpresa sono le emozioni primarie che ci vengono subito in soccorso. Come nel film campione di incassi, Inside Out, collaborando tra di loro, attraverso la ragione, ci guideranno nella scelta migliore da fare, per noi stessi. La decisione finale sarà, quindi, il risultato di questa complessa interazione tra emozioni e ragione. Proviamo ora a fare lo stesso quesito all'intelligenza artificiale (AI). Ecco la sua risposta: "Essendo un'intelligenza artificiale, non posso provare emozioni come l'amore. L'amore è un sentimento complesso che coinvolge una miriade di fattori biologici, psicologici e sociali, tutti elementi che esulano dalla mia natura digitale". L'AI, in poche righe, ha riconosciuto quello che l'umanità spesso non riesce a riconoscere a sé stessa: i propri limiti. "Tuttavia" - continua la nostra intelligenza artificiale - "posso provare a simulare un'esperienza simile basandomi sui dati che ho a disposizione sull'amore. Potrei descrivere sensazioni di euforia, desiderio di vicinanza, idealizzazione dell'altro, gelosia, eccitazione e così via. Ma queste sarebbero solo simulazioni, una sorta di imitazione di ciò che significa essere innamorati. Per comprendere meglio cosa significa essere innamorati, potrei analizzare:

- testi letterari e poetici, esaminando romanzi, poesie e canzoni d'amore, potrei identificare le descrizioni più comuni e intense delle sensazioni associate all'innamoramento.
- studi scientifici: analizzando ricerche sul cervello, come il Quadrato Motor Training, pratica ideata da Patrizio Paoletti con lo scopo di produrre un miglioramento delle funzioni cognitive nell'essere umano relative alla coordinazione, all'attenzione e alla creatività o studi sulla prefigurazione del futuro, potrei comprendere i processi biologici e psicologici che sottendono a questo sentimento.
- testimonianze di persone innamorate: leggendo diari, lettere d'amore e interviste a persone che hanno vissuto esperienze amorose intense, potrei ottenere una prospettiva più soggettiva e personale.

Ma è importante sottolineare che questa sarebbe sempre una simulazione. Non potrei mai provare l'esperienza autentica dell'amore, con tutte le sue sfumature e complessità".

AFFECTIVE COMPUTING

L'intelligenza artificiale, quindi, pur non potendo sperimentare emozioni in modo autentico, è in grado di simularne gli aspetti più evidenti, basandosi sui dati a sua disposizione. Proprio questa capacità di rimodellazione dei dati è alla base dell'Affective Computing. L'Affective Computing, in italiano "informatica affettiva", è una branca dell'informatica e dell'intelligenza artificiale che si concentra sulla creazione di tecnologie e sistemi in grado di riconoscere, interpretare e rispondere



© Rawpixel

alle emozioni umane, in una sorta di empatia digitale. Grazie a sensori, telecamere e software intelligenti, l'AI può analizzare il viso di chi lo utilizza, la sua voce e i suoi movimenti. Dal sorriso alle sopracciglia che si alzano, dal tono della voce alle parole che si usano: analizzando tutto ciò che può rilevare come ti senti e cosa provi, può anticipare le tue reazioni prima che si verifichi l'evento.

L'informatica affettiva, oltre che alla sanità, all'intrattenimento, al servizio clienti, al marketing, può essere applicata anche all'educazione e all'istruzione. Grazie ad essa, gli studenti possono beneficiare di un'esperienza di apprendimento più coinvolgente e personalizzata. Analizzando le loro emozioni e stile di apprendimento, è possibile identificare le aree in cui hanno bisogno di maggiori supporti e fornire un feedback immediato. Inoltre, questa tecnologia può aiutare a prevenire problemi emotivi e a promuovere il benessere degli studenti. Fondazione Patrizio Paoletti e New Life for Children sono riusciti a unire, in maniera etica, intelligenza artificiale, istruzione scolastica e informatica affettiva, con Teachers Outreach, un progetto che mira a garantire un'istruzione equa e di qualità.

Il futuro dell'interazione uomo-macchina, dunque, passa anche attraverso l'informatica affettiva, che ci permetterà di creare sistemi in grado di comprendere e rispondere alle nostre emozioni in maniera più profonda. Se riusciremo a vedere questa nuova tecnologia come un alleato positivo e non un sostituto delle relazioni umane, potremo relazionarci meglio anche con quell'emozione che più di tutte scommessa la mente della piccola protagonista del film Inside Out e di tutti noi: l'Ansia, di fronte all'espandersi dell'intelligenza artificiale e dei media digitali, tra informazioni e infodemia di fake news. Perché la tecnologia deve essere sviluppata, implementata e utilizzata sempre a favore dell'umanità, uno strumento di salute globale.

Approfondisci nel nostro portale online

tinyurl.com/informatica-affettiva



I PROGRESSI DELLA RICERCA SULL' INTELLIGENZA EMOTIVA

1920



Edward Thorndike

Introduce il concetto di "intelligenza sociale" per descrivere la capacità di comprendere e motivare altre persone.

1975



Howard Gardner

Propone la teoria delle intelligenze multiple, che include l'intelligenza interpersonale e intrapersonale.

1990



Peter Salovey e John D. Mayer

Coniano il termine "intelligenza emotiva" e sviluppano un modello che identifica le sue componenti chiave.

1995



Daniel Goleman

Pubblica "Emotional Intelligence", un libro best-seller che rende popolare il concetto e sottolinea la sua importanza nella vita quotidiana.

2000



Reuven Bar-On

Presenta il modello Bar-On di intelligenza emotiva personale e sociale, enfatizzando il benessere psicologico.

2010



Mayer, Salovey, Caruso

Introducono il test MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), uno strumento scientifico per valutare l'intelligenza emotiva.

Le emozioni dei bambini: la noia, istruzioni per l'uso

Nel tentativo di offrire il meglio ai propri figli e cercare di strutturare nel modo più efficiente il tempo libero, i genitori possono riempire le giornate di impegni e trasferimenti per portare i bambini a qualche attività sportiva, artistica o ludica. Se una corretta stimolazione dei bambini è essenziale per il loro sviluppo psicofisico, una sovrastimolazione può essere controproducente.

> Francesca Salcioli

Se eccessivamente stimolato da video, giochi o dispositivi elettronici, il cervello del bambino non riposa mai e tenderà a richiedere sempre una continua stimolazione, in un circolo di gratificazione di dopamina. Un recente studio della George Mason University testimonia come una stimolazione adeguata e non confusionaria può far sperimentare una dilatazione temporale che permetterebbe un migliore immagazzinamento delle informazioni nella memoria, andando a ottimizzare i processi di apprendimento, essenziali nell'infanzia. Ma se il programma settimanale diventa una corsa alla stimolazione, questa "magia della dilatazione temporale" non può accadere e il bambino difficilmente entrerà nello stato di flow, di completa e benefica immersione in un'attività.

IL TEMPO LIBERO DI QUALITÀ

Un pomeriggio completamente libero coi figli sembra invece un prezioso ingrediente di felicità, per grandi e piccini. Uno studio del College of Nursing della Ohio State University ha evidenziato che un programma rigidamente strutturato di impegni extrascolastici non solleva i genitori dallo stress cronico. Piuttosto, il tempo libero per giocare coi propri figli sarebbe una via per affrontare meglio e più gioiosamente le responsabilità. E questo tempo libero di qualità risulterebbe anche meno correlato a problemi di salute mentale dei figli, come ansia, depressione, ADHD, disturbo ossessivo compulsivo o bipolare. Lasciare e preservare uno spazio vuoto nell'agenda potrebbe quindi essere una pratica protettiva per il benessere di tutta la famiglia, di genitori e figli,



senza paura di affrontare anche la noia, che è invece preziosa per offrire la possibilità ai bambini di lasciar correre la fantasia e la creatività, in uno spazio-tempo libero.

LA NOIA COME ANTICAMERA DELLA CREATIVITÀ

In questo spazio-tempo libero, il genitore può accompagnare il bambino alla scoperta dei propri talenti e passioni, condividendo piccoli progetti commisurati all'età: travestimenti, attività artistiche, movimento, lettura condivisa di un libro, ma anche piantare un albero o ri-ordinare insieme una stanza. La scelta dell'attività non dovrebbe essere sempre presa o proposta dall'adulto, fra un ventaglio infinito di ipotesi, per risolvere velocemente la noia e fuggirne presto i fastidi. La noia per il bambino è una preziosa finestra aperta sulle proprie emozioni e sul mondo interiore, un'occasione per conoscersi e anche per imparare a tollerare la frustrazione, a riflettere e ad autoregolarsi. Fermandosi e vivendo la noia, il bambino può sviluppare anche il problem solving e trovare soluzioni creative per sperimentare e scoprire qualcosa di nuovo. Come adulti, se vinciamo la tentazione di risolvere la noia velocemente, offriamo al bambino la possibilità di essere protagonista in questa ricerca e scelta, di trovare la propria personale via di realizzazione e di sviluppare autostima e fiducia.

Approfondisci nel nostro portale online

tinyurl.com/ruolo-positivo



DALLA NOIA ALLA GIOIA - CINQUE PASSI PER RISONDERE ALLA NOIA



1

Offriamo la nostra attenzione

quando i bambini comunicano noia, potrebbero anche sentire il bisogno della nostra semplice attenzione.



2

Diamo un abbraccio o una carezza ai bambini

in modo da comunicare non verbalmente l'affetto, la fiducia in loro e la sicurezza che potranno trovare presto una soluzione a questo piccolo disagio transitorio.



3

Proponiamo un'attività condivisa

come riordinare una stanza o cucinare insieme.



4

Suggeriamo un gioco che possa essere sviluppato autonomamente

come un disegno, una poesia o una costruzione: il gioco è il lavoro del bambino e, in casa, adulti e bambini possono "lavorare" parallelamente.



5

Offriamo la nostra supervisione periodica al gioco

anche se continuiamo le nostre attività, restiamo in vicinanza del bambino, in modo che possa consultarci e mostrarcici l'avanzamento del suo lavoro.

Eudaimonia: la felicità che aiuta il successo scolastico



> Giulia Polito

L'eudaimonia, affascinante concetto dell'antica Grecia, racchiude molto più della semplice idea di felicità. Si tratta di una soddisfazione profonda, legata alla capacità di esprimere il proprio potenziale. Questo approccio trova una connessione diretta con il successo scolastico degli adolescenti. Una ricerca rivela che aiutare i ragazzi a riconoscere e coltivare le proprie competenze favorisce la motivazione verso lo studio. Non si tratta solo di ottenere buoni voti, ma di trasformare il percorso scolastico in una tappa fondamentale per la crescita personale. Questo modello, applicato ad ogni aspetto della vita, può diventare una bussola per orientare i giovani verso una vita autentica e appagante.

DUE FACCE DELLA STESSA MEDAGLIA: IL BENESSERE SECONDO GLI ANTICHI Greci

Quando si parla di benessere, si può immaginare una medaglia con due facce, corrispondenti al benessere edonico e a quello eudaimo-

nico. Due modi di percepire il "sentirsi bene", che offrono una visione più completa del nostro rapporto con la felicità e la realizzazione personale. La prima faccia è quella edonica che si concentra sul piacere immediato, sul bilancio emotivo fra momenti di gioia e di difficoltà. Un sorriso dopo una giornata impegnativa, il sapore di un dolce che adoriamo o il relax di una vacanza sono esempi di benessere edonico. Dall'altra parte troviamo il concetto di εὐδαιμονία (eudaimonia), una visione che affonda le sue radici nel pensiero di Aristotele. Per il filosofo, l'eudaimonia incarna il più alto compimento dell'esistenza: l'appagamen-

to massimo che scaturisce dall'espressione piena dei propri talenti e dall'allineamento delle proprie azioni ai valori più nobili. Entrambi gli approcci sono fondamentali, ma si differenziano per prospettiva e profondità. Il benessere edonico si focalizza sul vivere bene nel momento presente, ottenendo una felicità immediata ma spesso fugace. L'eudaimonia, invece, mira a costruire una vita piena di significato, dando origine a un benessere più duraturo.

EUDAIMONIA PER IL SUCCESSO SCOLASTICO

L'adolescenza è un periodo di straordinaria intensità emotiva, in cui i giovani spesso si trovano in balia di sentimenti contrastanti. Dal punto di vista neurochimico, infatti, il cervello dei ragazzi funziona diversamente rispetto a quello degli adulti, predisponendoli a ricercare emozioni intense e gratificazioni rapide. In ambito scolastico, molti adolescenti affermano di sentirsi inadeguati quando non ottengono voti alti, spesso lasciando che i punteggi scolastici definiscano il loro valore personale. Si è osservato che proprio l'eccessiva attenzione sui risultati

degli esami ostacolerebbe il progresso accademico. È qui che entra in gioco il concetto di eudaimonia. Incoraggiare i giovani a essere capaci e propositivi, piuttosto che intenti a inseguire un appagamento effimero, migliorerebbe i risultati accademici e la salute mentale, secondo uno studio dell'Università di Cambridge.

OLTRE I VOTI: IL NUOVO PARADIGMA DELL'ISTRUZIONE

Gli adolescenti che adottano un mindset eudaimonico non solo ottengono voti migliori, ma sviluppano anche resilienza, autostima e capacità di problem-solving. Per tale ragione, i metodi formativi moderni si allontanano sempre di più dal mero nozionismo, orientandosi verso il potenziamento delle competenze trasversali e la valorizzazione delle risorse creative di ciascun individuo. La Pedagogia per il Terzo Millennio (PTM), ideata da Patrizio Paoletti, si fonda su un approccio che unisce educazione e auto-educazione, insegnando ai ragazzi come sbloccare il proprio potenziale. Questo modello interdisciplinare vede l'apprendimento come il cuore stesso della vita, un percorso continuo verso il miglioramento personale. Tale metodologia trova piena espressione in Assisi International School di Fondazione Patrizio Paoletti, la prima scuola bilingue che integra la PTM ai principi montessoriani. Grazie a docenti attenti che monitorano ogni progresso, l'istituto crea un ambiente stimolante che offre strumenti preziosi agli studenti per esprimere le proprie capacità al massimo. Il benessere degli adolescenti non si costruisce solo sui banchi di scuola, ma è alimentato anche dalle relazioni umane. L'approccio PTM riconosce l'amicizia come un fattore protettivo per la resilienza, in grado di mettere in contatto con le motivazioni più intrinseche. L'eudaimonia, infatti, insegna che il vero successo si manifesta nel modo in cui utilizziamo le nostre conoscenze per maturare, costruire legami autentici e lasciare un impatto positivo nel mondo.

Approfondisci nel nostro portale online

tinyurl.com/fpp-eudaimonia



Benessere lavorativo: l'importanza dell'intelligenza emotiva

> **Francesca Salcioli**

Trascorriamo 90 mila ore della nostra vita lavorando: una porzione talmente rilevante che risulta fondamentale costruire e preservare il benessere sul lavoro, che comprende diverse dimensioni, tra cui quella retributiva, sociale ed esistenziale. Il lavoro può contribuire in modo sostanziale a dare una struttura, un senso e un obiettivo ai nostri giorni, favorendo la socializzazione e aumentando la nostra autostima e autoefficacia. Il lavoro è parte integrante di una salute globale, che è molto più che assenza di malattia, ma un completo stato di benessere, anche professionale. Per assicurare un ambiente lavorativo sano e stimolante, una strategia efficace è la formazione sull'intelligenza emotiva. L'ambiente lavorativo è in primis fatto da persone, la cui armonia si costruisce, sviluppando rispetto, capacità comunicative e di collaborazione. Se la paura è la principale spia di un ambiente di lavoro tossico, secondo l'American Psychological Association, è assolutamente necessario sostituirla con la fiducia e l'entusiasmo. L'obiettivo è possibile diffondendo metodi di comunicazione non violenta e, parallelamente, di regolazione emotiva.



Sviluppare resilienza, empatia e autoregolazione è essenziale per riconoscere e affrontare positivamente le proprie emozioni ed essere consapevoli di quelle degli altri. Imparare cosa dire e come dirlo, valorizzandosi vicendevolmente e concentrando gli obiettivi comuni, permette di costituire un ambiente disteso e fertile. Questo, liberandoci da un eccessivo timore di sbagliare, crea i presupposti per un vivace sviluppo e un miglioramento delle procedure e produttività. E, naturalmente, favorisce una migliore e solida felicità condivisa tra colleghi, il rapporto coi quali partecipa all'importante mosaico di relazioni umane di qualità, essenziale per una salute globale, e al contrasto all'isolamento sociale. Oltre alla collana Emozioni, Fondazione Patrizio Paoletti mette a disposizione un Edukit gratuito per iniziare a sviluppare l'intelligenza emotiva, che è una chiave di benessere anche al lavoro.

Approfondisci nel nostro portale online

tinyurl.com/design-relazione



Anziani, maestri di vita e di emozioni positive

Un valore per la famiglia e per la società

> **Carlotta Sganzerla Mantovani**

Le persone anziane provano emozioni profonde, hanno una spiccata intelligenza emotiva e tendono a interpretare in chiave positiva gli eventi dell'esistenza. Secondo un'indagine ISTAT, più dell'80% degli over 65 dichiara di vivere la quotidianità serenamente e con soddisfazione: un dato che smentisce lo stereotipo della terza età come periodo caratterizzato da tristezza e depressione.

Sebbene l'ingresso nell'età matura comporti degli sconvolgimenti, come l'uscita dal mondo del lavoro, la perdita di persone care o problemi fisici, gli ultrasessantacinquenni hanno grandi capacità di resilienza, sanno assaporare la felicità e affrontare la vita con spirito costruttivo. È vero, alcuni anziani soffrono di solitudine e senso di isolamento, ma non si tratta di una caratteristica propria dell'autunno della vita, quanto della conseguenza di un ambiente socioculturale che spesso li considera soltanto soggetti bisognosi di sostegno, non più utili e talvolta incapaci. Riconoscerne l'importanza e aiutarli nel mantenersi attivi consente, invece, di dispiegarsi di un enorme potenziale che, se da un lato permette all'anziano di realizzare sé stesso, dall'altro consente alla società di godere di un patrimonio fatto di esperienza e sensibilità.

EMOZIONI: LA CAPACITÀ DI VEDERE IL BICCHIERE MEZZO PIENO

Gli anziani sono abili nel mettere in atto strategie di coping per adattarsi alle situazioni stressanti e accettare i cambiamenti. Con l'avanzare dell'età, inoltre, aumenta la capacità di controllare le emozioni, orientandosi maggiormente verso quelle positive e gratificanti, scommettendo sul buon esito delle proprie decisioni e affrontando le circostanze con spirito ottimistico. La teoria della selettività socio-emotiva, elaborata dalla psicologa Laura Carstensen dell'Università di Standford, cerca di spiegare il perché di tale fenomeno. Le azioni umane, afferma la teoria, possono perseguiti obiettivi conoscitivi o

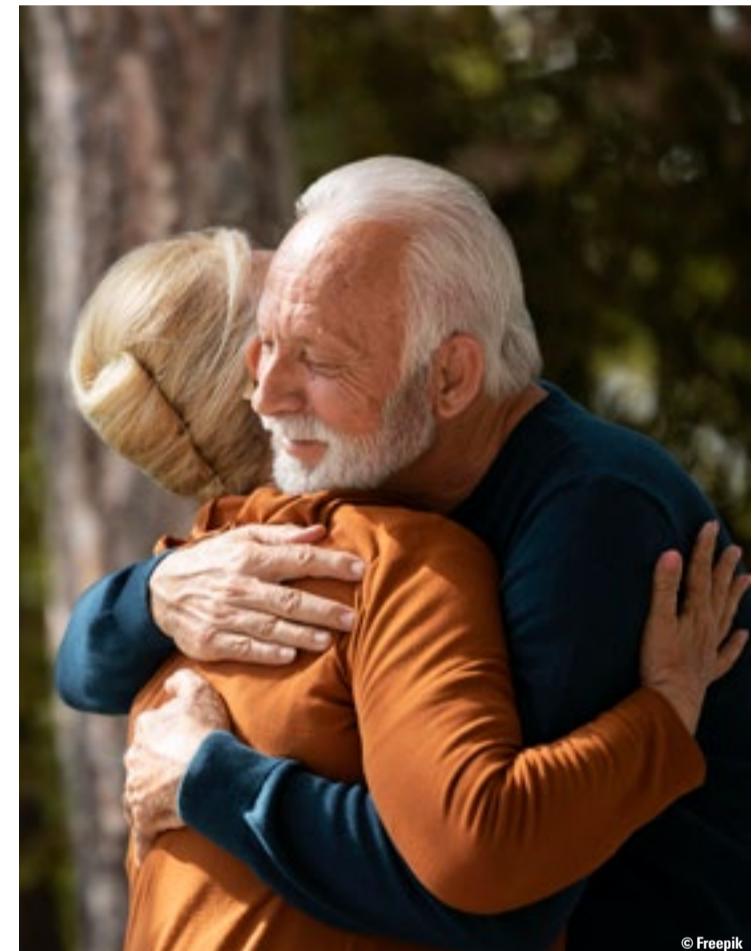
emotivi. Nel primo caso, la finalità di acquisire nuove informazioni induce i soggetti ad ampliare la propria rete di conoscenze, incorrendo maggiormente nel rischio di delusioni e fallimenti. Nel secondo caso, invece, scopo dell'azione è quello di evitare emozioni negative, intento che induce a coltivare una stretta cerchia di rapporti stabili, significativi e fattori di stati d'animo positivi. Se durante la giovinezza il desiderio di conoscenza può essere predominante, durante la terza età si assiste a un'inversione di tendenza. La consapevolezza di avere a disposizione un tempo limitato rende gli obiettivi emotivi prioritari, inducendo le persone a circoscrivere la quantità delle proprie relazioni, privilegiando rapporti da cui trarre emozioni e sensazioni gratificanti e nei quali sentirsi accolti e veramente amati.

VECHIAIA: ESSERE FELICI "QUI E ORA" E INSIEME

Le persone mature sono, soprattutto, capaci di sperimentare la felicità, intesa non come la gioia derivante da circostanze esterne, ma come stato interiore di serenità permanente. Il fatto di non poter pianificare un futuro lontano porta gli anziani a valorizzare il "qui e ora", assaporando la serenità del momento presente e apprezzando ciò che la vita offre, senza fare calcoli o progetti sul domani. Nemica della felicità è l'impossibilità di trovare una dimensione nella quale esprimere le proprie istanze e soddisfare i bisogni interiori. Affinché gli anziani possano vivere felicemente, dunque, è necessario metterli nelle condizioni di poter esprimere l'intelligenza emotiva e la ricchezza di sentimenti che li contraddistinguono.

Approfondisci nel nostro portale online

tinyurl.com/emozioni-positive



© Freepik

L'APPROCCIO INTERDISCIPLINARE DELL'EQUIPE DI RICERCA DI FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI



PATRIZIO PAOLETTI

Fondatore dell'Ente e ideatore dell'Istituto di Ricerca in Neuroscienze Educazione e Didattica



TAL DOTAN BEN-SOUSSAN

Neuroscienziata, è Direttrice dell'Istituto di Ricerca per le neuroscienze, l'educazione e la didattica (RINED) della Fondazione Patrizio Paoletti



ELENA PEROLFI

Responsabile dei progetti pedagogici, didattici e formativi e membro del Cda della Fondazione



TANIA DI GIUSEPPE

Psicologa e Psicoterapeuta, Responsabile del Dipartimento di ricerca psico-pedagogica dell'Istituto RINED della Fondazione Patrizio Paoletti, Responsabile nazionale del progetto Prefigurare il Futuro



MARCO BENINI

Pedagogista, è responsabile dei programmi educativi che la Fondazione Paoletti sviluppa sia in Italia che all'estero per sostenere l'educazione di qualità in contesti fragili e vulnerabili

Appassionatamente

Periodico semestrale

Editore:

Fondazione Patrizio Paoletti per lo sviluppo e la comunicazione Ente del Terzo Settore

Direttore Responsabile:

Florinda Ambrogi

Redazione:

Francesca Salcioli

Stampa:

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

Sede:

Via Nazionale 230 - 00184 Roma - Tel. 06 8082599 fondazione@fondazionepatriziopaoletti.org www.fondazionepatriziopaoletti.org

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

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



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



Dona ora su
fondazionepatriziopaoletti.org
e garantisci continuità ai nostri progetti



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

Per saperne di più

Chiamaci

Tel. 06 8082599

Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 18:00

Scrivici

serviziandonatori@fondazionepatriziopaoletti.org