



Prefigurare il futuro: metodi e tecniche per potenziare speranza e progettualità

Terza edizione- Programma Ascolto e inclusione-

1. Parlami ti ascolto: i segreti della neuroscienza (5 dicembre 2018, Spoleto; 22 febbraio 2019, Siracusa; 17 aprile 2019, Bari)
2. La mente proattiva: paesaggi interiori e paesaggi esteriori (4 aprile 2019, Venosa)
3. Resilienti- Scenografie di speranza (15 maggio 2019, Matera)

Premesse agli incontri della terza edizione 2018- 2019

Prefigurare il futuro nella sua terza edizione è un progetto a sostegno di - scuola, - sviluppo economico- rigenerazione della struttura sociale. E' un azione educativa che rilancia l'economia e rinnova la struttura sociale.

L'emergenza sociale a cui risponde è la difficoltà di prefigurare il futuro da parte delle persone, delle comunità. L'obiettivo è imparare a costruire se stessi e il mondo intorno a noi per essere sostenuti dal mondo stesso. Sono lezioni a favore di tutta la cittadinanza, costituiscono un percorso di riqualificazione personale oltre che professionale. L'obiettivo è di fortificare le persone, gli ambienti e i contesti per **prevedere, prevenire, prepararsi** ai piccoli e ai grandi cambiamenti che ci aspettano e che sono già presenti nelle nostre vite. I temi si focalizzano su temi qualità speciali, frutto della nostra capacità tutta umana di astrazione: speranza (Snyder 2003), resilienza (Cyrulnik, 2001) prefigurazione (Paoletti, 2008) secondo un approccio interdisciplinare (Paoletti 2008, 2011). La condivisione di quei saperi che riguardano le straordinarie possibilità della mente umana e di quei strumenti pratici che possono trasformare il disagio dell'incertezza in volontà e attenzione, costituiscono il motore del nostro rilancio.

Il Focus di Prefigurare il futuro sull'emergenza "Ascolto e inclusione"

Un contesto può davvero chiamarsi inclusivo se considera come centrale lo sviluppo della consapevolezza dei singoli, assumendo che la deformazione sociale deriva da un calo di consapevolezza degli individui, a seguire delle comunità, dei territori, delle nazioni. L'inclusione è un processo neurologico, è la capacità del cervello umano di riorganizzare i dati in suo possesso con fini più alti di quelli personali. Informare e sensibilizzare sui processi di funzionamento cerebrale della comunicazione relazionale per : -conoscere i meccanismi cerebrali che innescano il pregiudizio, la discriminazione sociale e impediscono il processo comunicativo -conoscere la neuro-fisiologia della comunicazione efficace praticare l'ascolto attivo e l'orientamento al futuro.

Abstract delle lezioni

1. Parlami ti ascolto: i segreti della neuroscienza

Comunicare, ascoltare, imparare ad essere empatici sono competenze sempre più richieste e necessarie in un mondo in continuo cambiamento.

La neuroscienza ci viene in aiuto indicandoci come migliorare la nostra comunicazione migliorando la nostra capacità di sintonizzazione con noi stessi e con l'altro.

Durante il corso verranno condivise alcune nozioni sul funzionamento cerebrale relative a: -l'innescò del pilota automatico: processi che limitano la visione delle opportunità e l'innescò del pregiudizio; -le emozioni come canale di conoscenza e motore per raggiungere l'altro; verranno condivise infine alcuni semplici tecniche per migliorare l'ascolto e la comunicazione.

Bibliografia essenziale

- Ben-Soussan T.D., Berkovich-Ohana A., Piervincenzi C., Glicksohn J., Carducci F., (2015). Embodied cognitive flexibility and neuroplasticity following Quadrato Motor Training. *Frontiers in Psychology*.
- Giacomo Rizzolatti (2006) *So quel che fai*, Raffaello Cortina Editore.
- Dotan Ben-Soussan, T.*, Glicksohn, J., Berkovich- Ohana, A., Donchin, O., Goldstein, A. (2013). Moving into the Square and out of the Box: Effects of Quadrato Motor Training on Cognitive Flexibility and EEG coherence. *Plos ONE* 8:e55023.
- Cyrulnik B. (2001). *Les vilains petits canards*. Paris: Odile Jacob
- Edgar Morin (2001) *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Müller V, Sängler J, Lindenberger U (2013) *Intra- and Inter-Brain Synchronization during Musical Improvisation on the Guitar*. *PLoS ONE* 8(9): e73852. doi:10.1371/journal.pone.0073852
- Patrizio Paoletti, Tania Di Giuseppe, Grazia Serantoni (2018) *Prefigurare il futuro nelle zone colpite dal sisma: metodi e tecniche per formare gli operatori e la comunità alla speranza e alla progettazione*, in *Preatti del convegno XVIII Congresso Nazionale: Il contributo del counseling e della formazione all'agenda 2030*, Università Roma Tre.
- P.Paoletti, T.Di Giuseppe, T. Dotan Ben Soussan (2016) *Lo sviluppo teorico dell'Io: strumenti interdisciplinari per affrontare il cambiamento*, in *Atti del Convegno: L'età dell'incertezza, orientamento e life design nel ventunesimo secolo*, XVI congresso della società Italiana di orientamento, Università Milano Bicocca, edizioni Cleup.
- P.Paoletti (2011) *21 minuti. Le idee salveranno l'Europa*, Edizioni 3P, Perugia
- P. Paoletti (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando Editore, Roma
- Piervincenzi C., Ben-Soussan T.D., Mauro F., Mallio C.A., Errante Y., Quattrocchi C.C. and Carducci F., (2017) White Matter Microstructural Changes Following Quadrato Motor Training: A Longitudinal Study. *Front. Hum. Neurosci.* 11:590. doi: 10.3389/fnhum.2017.00590
- Lasaponara, S., Mauro, F., Carducci, F., Quattrocchi, C. C., Errante, Y., Paoletti, P., Dotan Ben-Soussan T. (2017). Increased Alpha Band Functional Connectivity Following the Quadrato Motor Training: A Longitudinal Study. *Frontiers in human neuroscience*, 11.
- Glicksohn, J., Berkovich-Ohana, A., Mauro, F., & Ben-Soussan, T. D. (2017). Time Perception and the Experience of Time when Immersed in an Altered Sensory Environment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 487.
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T. D., & Goldstein, A. (2016). Creativity is enhanced by long-term Mindfulness training and is negatively correlated with trait Default-Mode-related low-gamma inter- hemispheric connectivity. *Mindfulness*, 1-11.
- Pesce C., Croce R., Ben-Soussan T. D., Vazou S., McCullick B., Tomporowski P. et al. (2016). Variability of practice as an interface between motor and cognitive development promotion. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.*
- Siegel D.J., *mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore, 2009
- Van der Werff, S. J., van den Berg, S. M., Pannekoek, J. N., Elzinga, B. M., & Van Der Wee, N. J. (2013). Neuroimaging resilience to stress: a review. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 7, 39.
- Venditti, S., Verdone, L., Caserta, M., Pesce, C., Ben-Soussan, T. D., Creating well-being: Increased creativity and proNGF decrease following Quadrato Motor Training (2015). *BioMed Research International*, 1155/2015/275062.
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991). Hope and Health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp.285-305). Elmsford, New York: Pergamon Press. Cited in Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp.3-21). San Diego: Academic Press

2. La mente proattiva: paesaggi interiori e paesaggi esteriori

Il paesaggio, come luogo dell'abitare è il prodotto indiscusso della comunità di saperi, di una comunità partecipata che abita i luoghi in modo più consapevole, sapendo di essere un fattore potenzialmente trasformativo per quello stesso luogo. In questa lezione verrà esplorata la relazione tra paesaggio interiore e paesaggio esteriore evidenziando come la **consapevolezza** dell'individuo in relazione a se stesso, alla comunità alla quale appartiene e al paesaggio che co-abita costituisca una condizione necessaria per la costruzione del futuro. Verrà utilizzato lo strumento *Stella di flusso* (Paoletti, 2008) per invitare i partecipanti a ridisegnare se stessi per ridisegnare il mondo intorno secondo il valore della pace e della sostenibilità.

Bibliografia essenziale

- Ben-Soussan T. D., Avirame K., Glicksohn, J., Goldstein, A., Harpaz, Y., Ben-Shachar, M. (2014). Changes in cerebellar activity and inter-hemispheric coherence accompany improved reading performance following Quadrato Motor Training. *Front. Syst. Neurosci.* 8:81.
- Ben-Soussan, D.T., Glicksohn, J., Berkovich-Ohana, A., Donchin, O., Goldstein, A. (2013). Moving into the Square and out of the Box: Effects of Quadrato Motor Training on Cognitive Flexibility and EEG coherence. *Plos ONE* 8:e55023.
- 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.
- Cyrulnik B. (2001). *Les vilains petits canards*. Paris: Odile Jacob
- D. Pavoncello, T. Di Giuseppe, V. Aprile, P. Paoletti, (2013) *Giovani tra speranza, fiducia e progettualità. Risultati di una ricerca*, in: "Orientamenti Pedagogici", Rivista Internazionale di Scienze dell'Educazione, Luglio-Settembre 2013, vol. 60, n. 3.
- E. Morin (2001) *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- G. Rizzolatti (2006) *So quel che fai*, Raffaello Cortina Editore.
- P. Paoletti, T. Di Giuseppe, G. Serantoni (2018) *Prefigurare il futuro nelle zone colpite dal sisma: metodi e tecniche per formare gli operatori e la comunità alla speranza e alla progettazione*, in *Preatti del convegno XVIII Congresso Nazionale: Il contributo del counseling e della formazione all'agenda 2030*, Università Roma Tre.
- P. Paoletti, T. Di Giuseppe, T. Dotan Ben Soussan (2016) *Lo sviluppo teorico dell'Io: strumenti interdisciplinari per affrontare il cambiamento*, in *Atti del Convegno: L'età dell'incertezza, orientamento e life design nel ventunesimo secolo*, XVI congresso della società Italiana di orientamento, Università Milano Bicocca, edizioni Cleup.
- P. Paoletti (2011) *21 minuti. Le idee salveranno l'Europa*, Edizioni 3P, Perugia
- P. Paoletti (2008) *Crescere nell'eccellenza*, Armando Editore, Roma
- Glicksohn, J., Berkovich-Ohana, A., Mauro, F., & Ben-Soussan, T. D. (2017). Time Perception and the Experience of Time when Immersed in an Altered Sensory Environment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 487.
- Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., Ben-Soussan, T. D., & Goldstein, A. (2016). Creativity is enhanced by long-term Mindfulness training and is negatively correlated with trait Default-Mode-related low-gamma inter-hemispheric connectivity. *Mindfulness*, 1-11.
- Venditti, S., Verdone, L., Caserta, M., Pesce, C., Ben-Soussan, T. D., Creating well-being: Increased creativity and proNGF decrease following Quadrato Motor Training (2015). *BioMed Research International*, 1155/2015/275062.
- P. Paoletti (2018) *OMM-The One Minute meditation*, Medidea Santa maria degli Angeli.
- Siegel D.J., *mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore, 2009
- Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991). Hope and Health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp.285-305). Elmsford, New York: Pergamon Press. Cited in Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of Hope Theory, Measures and Applications* (pp.3-21). San Diego: Academic Press

3. Resilienti- Scenografie di speranza- Un me migliore di me: Incontri con uomini e donne straordinari

Verrà proposto un percorso di approfondimento del concetto di resilienza e di speranza, intese come capacità, naturalmente insite nell'uomo in ogni epoca storica, di superare le avversità.

In momenti di crisi e di trauma sono sempre apparsi sulla scena della storia individui resilienti, sia nella consapevolezza del loro ruolo, sia nella capacità di coinvolgere e orientare i propri contesti di appartenenza.

Attraverso il loro pensiero e attraverso l'impegno a vivere appassionatamente questi uomini e donne hanno fortificato le loro esistenze rafforzando comunità, contesti, storie presenti e future.

Con la testimonianza delle loro vite, questi individui hanno saputo riportare al centro la consapevolezza umana: reale punto di partenza per prefigurare un futuro migliore.

Bibliografia essenziale

- Abbagnano N., *Storia della Filosofia*, UTET, 2012
- Bousquet J., *Tradotto dal silenzio*, a cura di G. Scalia, trad. A. Marchetti, Lampi di Stampa, 1999
- Campanella Tommaso, *Le poesie*, a cura di F. Giancotti, Bompiani, 2013
- Camus Albert, *L'estate e altri saggi solari*, a cura di C. Pastura, S. Perrella, trad. S. Morando, Bompiani, 2003
- Capra Fritjof, *La rete della vita*, Bur, 2001
- Cardini Timpanaro C., *Pitagorici antichi. Testimonianze e frammenti*, Bompiani, 2010

Cyrulnik Boris, Malaguti Elena, Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi, Centro Studi Erickson, 2005

Democrito, Raccolta dei frammenti, interpretazione e commentario, a cura di S. Luria, trad. di A. Krivushina D. Fusaro, 2007

De Montaigne Michel, Saggi, a cura di F. Garavini, A. Tournon, Bompiani 2014

Eco U., La filosofia e le sue storie. L'antichità e il Medioevo, a cura di R. Fedrìga, Laterza 2017

Epicuro, Opere, Frammenti, Testimonianze sulla sua vita, intr. di Gabriele Giannantoni, trad. di Ettore Bignone, Laterza, 2003

Eraclito, Testimonianze, imitazioni e frammenti, a cura di M. Marcovich, R. Mondolfo, L. Tarán, trad. di P. Innocenti, Bompiani, 2007

Erickson H. Milton, La mia voce di accompagnerà, a cura di S. Rosen, Astrolabio, 1983

Frankl Viktor, Uno Psicologo nei lager, a cura di N. Schmitz Sipos, Ares Editore, 2012

Hilsum Etty, Diario 1941-1943, a cura di J. G. Garlaand, C. Passanti, Gli Adelphi, 1996

Henley William Ernest, Poems, White Press, 2015

Jaspers Karl, Hannah Arendt, Verità e umanità. Discorsi per il conferimento del premio per la pace dei librai tedeschi 1958, a cura di A. Bragantini, Mimesis, 2015

King Martin Luther, Il sogno della non violenza. Pensieri, a cura di C. Scott King, trad. S. Valenti, Feltrinelli, 2013

Mandela Nelson, Lungo cammino verso la libertà. Autobiografia, a cura di A. Bottini, E. Dornetti, M. Papi, Feltrinelli, 2012

Manfredi Liliana, Il nazista e la bambina, Aliberti, 2008

Platone, Lettera settima, in Lettere, a cura di Fondazione Lorenzo Valla – M. Isnardi Parente, trad. di M.G. Ciani, Milano, Arnoldo Mondadori Editore, 2002

Platone, La Repubblica, a cura di G. Reale, trad. R. Radice, Bompiani, 2009

Platone, Apologia di Socrate, a cura di G. Reale, Bompiani, 2000

Schopenhauer Arthur, Il mondo come volontà e rappresentazione, a cura di S. Giametta, Bompiani, 2006

Seneca L. Anneo, Tutte le opere. Dialoghi, trattati, lettere e opere in poesia, a cura di G. Reale, Bompiani, 2000

Severino E., La filosofia dai Greci al nostro tempo. La filosofia antica e medioevale, Bur, 2004

Stajano Corrado, Per un'Italia unita nel nome della resistenza, Anpi Provinciale di Milano, 2010

Snyder, C.R., Irving, L., & Anderson, J.R. (1991). Hope and Health: Measuring the will and the ways. In C.R. Snyder & D.R. Forsyth (Eds.) Handbook of social and clinical psychology: The health perspective (pp.285-305). Elmsford, New York: Pergamon Press. Cited in Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is Hope. In C.R. Snyder (Eds.), Handbook of Hope Theory, Measures and Applications (pp.3-21). San Diego: Academic Press

CONTATTI: Fondazione Patrizio Paoletti per lo Sviluppo e la Comunicazione
www.fondazionepatriziopaoletti.it
 Tel. 068082599; email t.digiuseppe@fondazionepatriziopaoletti.org