

capaci di futuro



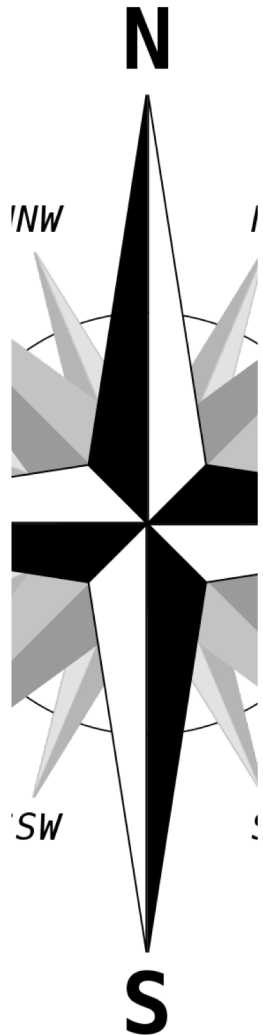
Cambiare non è
lo stesso **cambiare**

La mente ha bisogno di relazione

gian maria zapelli



I temi avvicinati



1. cervello e mente che cambiano
2. apprendimenti possibili oggi
3. progettare cambiamenti della mente



CAPACI DI FUTURO

Cervello e mente che cambiano



Identità, mente e cambiamento



Siamo il prodotto biologico del nostro sistema nervoso.

Quindi:

❖ **natura**: le strutture neuronali di cui siamo dotati

+

❖ **esperienza**: gli effetti neuroplastici sulle nostre effettive funzionalità

Un conflitto nella mente



Il cervello affronta costantemente una sintesi tra due bisogni:

- ❖ di **ripetersi**, per conservare uno stato di equilibrio e governo dell'ignoto - **autopoiesi**
- ❖ di **mutare**, per potenziare le proprie capacità di adattamento all'ambiente – **plasticità**



La mente è costantemente in un equilibrio mutevole di una federazione di necessità e logiche antagoniste



1. Biologicamente, ogni capacità e ogni azione della mente, vengono prodotte da **strutture di neuroni collegate da sinapsi**
2. Cambiare significa **mutare l'assetto delle connessioni** cerebrali tra neuroni e sinapsi
3. Cambiare significa impossessarsi di **un'abitudine**, di un'attività automatizzata nelle reti neuronali del cervello.

5 modi di cambiare della mente

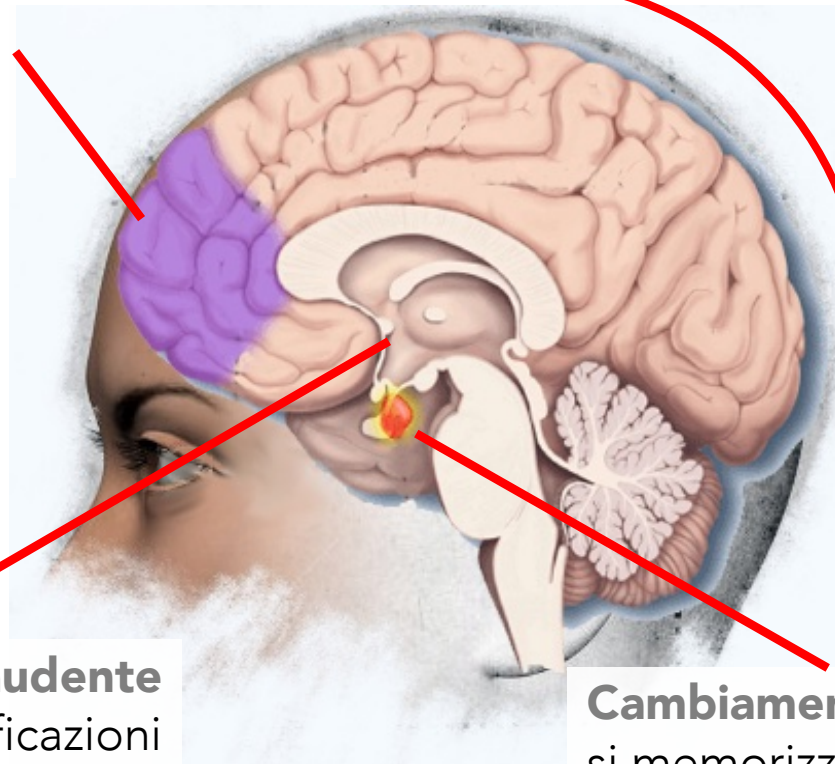


Cambiamento omeostatico

involontario, con la ripetizione e senza conflitti con quanto è già diventata la mente

Cambiamento volitivo

il più faticoso, l'impegno prolungato della mente contro se stessa

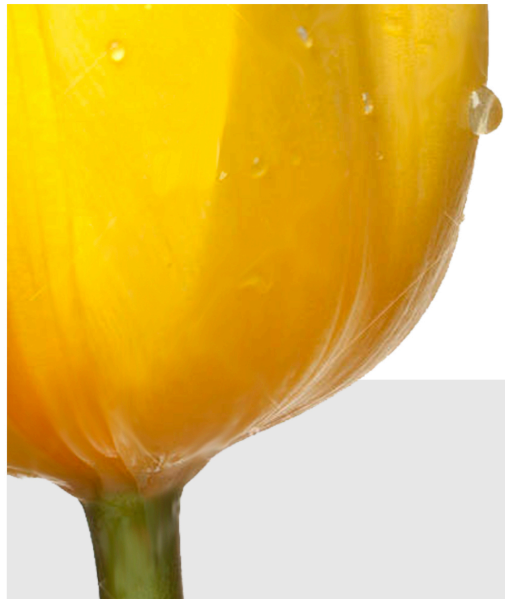


Cambiamento economico

si eliminano i collegamenti sinaptici inutilizzati

Cambiamento gaudente
la ripetizione di gratificazioni crea dipendenza

Cambiamento traumatico
si memorizzano immediatamente le ferite



CAPACI DI FUTURO

La mente e le esperienze del presente



Le mente non è mai la stessa mente

4 effetti del presente sulle strutture psicologiche



01

Dall'autorità
alla
seduzione

Anestesia
empatica

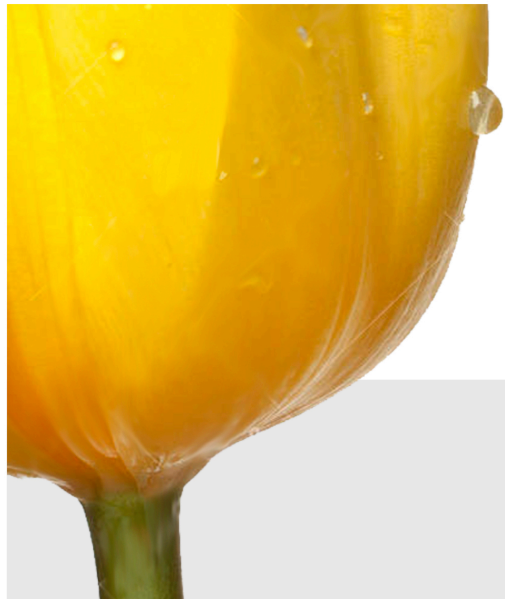
02

03

Perdita di
ri-flessione

Dissonanza
cognitiva

04



CAPACI DI FUTURO

Progettare cambiamenti



Cambiare non è lo stesso cambiare

Un progetto di formazione e cambiamento è sempre anche un'azione culturale.

Una domanda progettualmente ineludibile

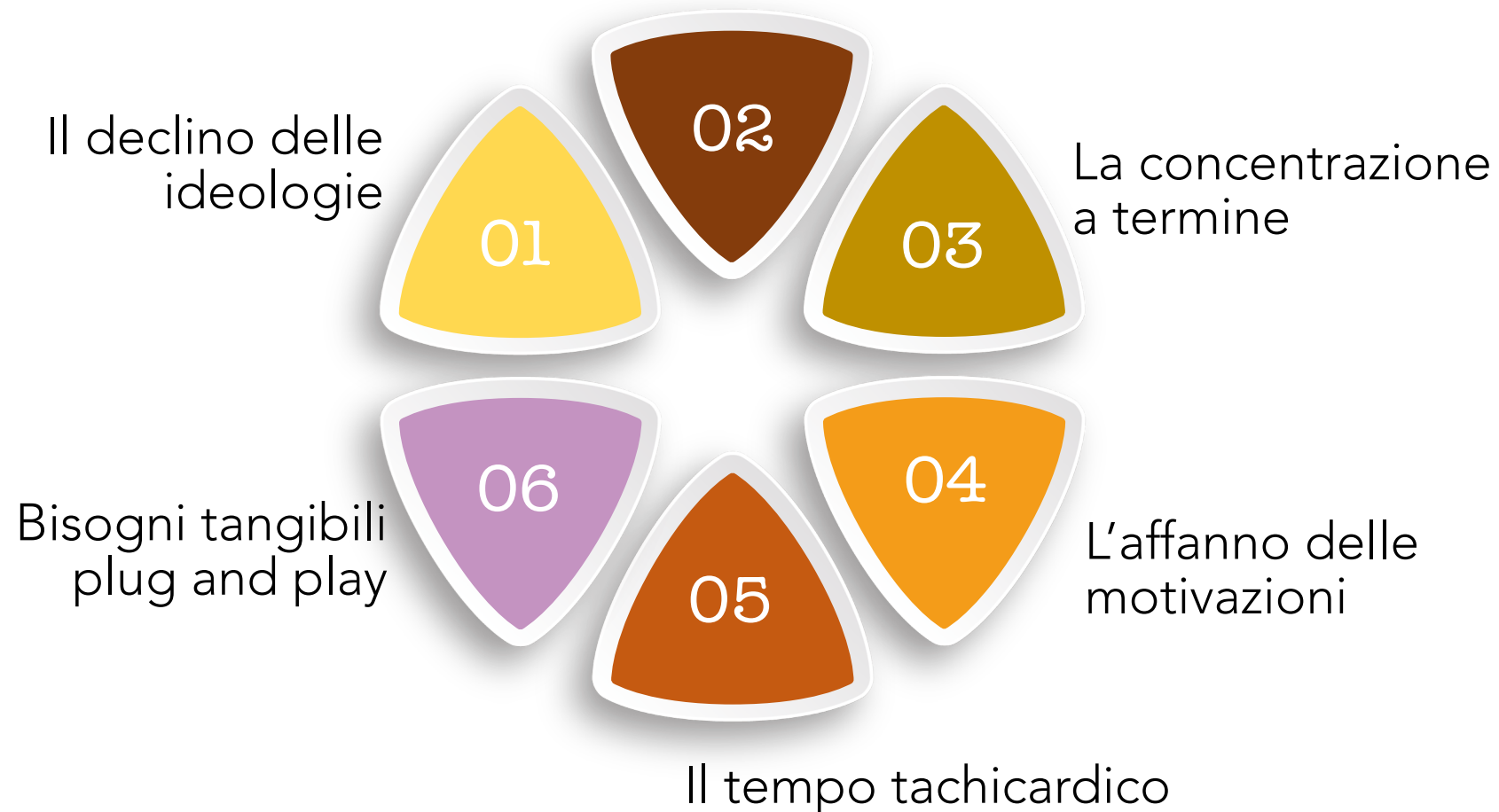
❖ **Come ottenere oggi che la mente si impegni contro se stessa?**



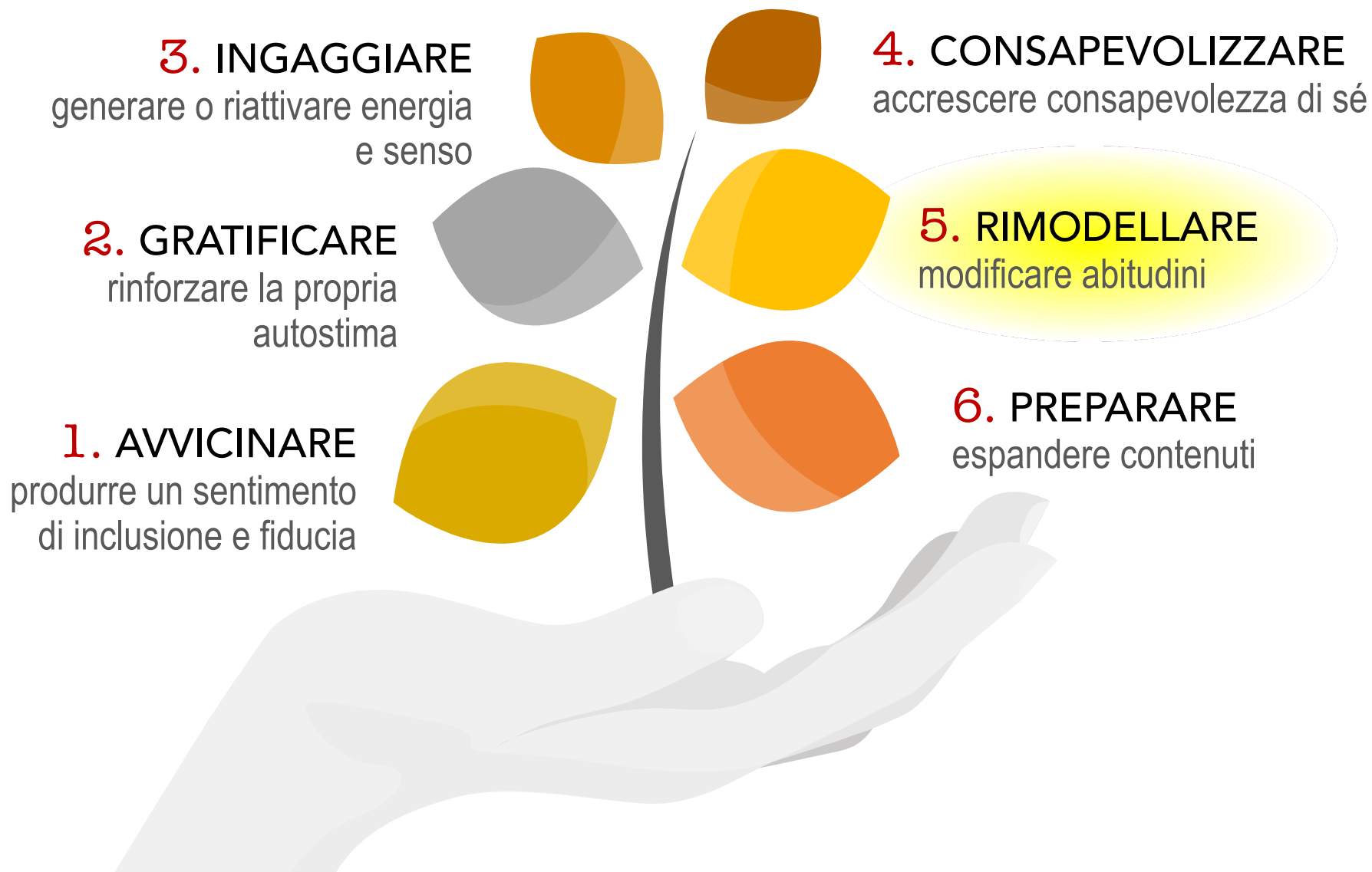
Ottenere oggi cambiamenti nelle persone



La fine della formazione



6 differenti cambiamenti





4 domande progettuali



- 1) Quanta resistenza incontreranno i cambiamenti attesi, sulla base della loro **distanza dalle abitudini omeostatiche** della mente nelle persone coinvolte?
- 2) Come attivare un dubbio e una riflessione che aiutino a riconoscere **una ragione per contrastare se stessi**?
- 3) Poiché il cervello **non muta in modo generico**, ma mutano le singole mappe neurali, connesse a capacità e abitudini, quali esperienze sono le più efficaci per **ingaggiare le specifiche strutture neurosinaptiche da modificare**?
- 4) E soprattutto, **quale aiuto nel tempo** deve essere messo a disposizione per ottenere nelle persone **perseveranza nello sforzo** che devono fare contro se stesse?