

CAPACI DI FUTURO

**Cambiare** non è lo stesso **cambiare**  
La mente ha bisogno di relazione

gian maria zapelli

# 3 attraversamenti

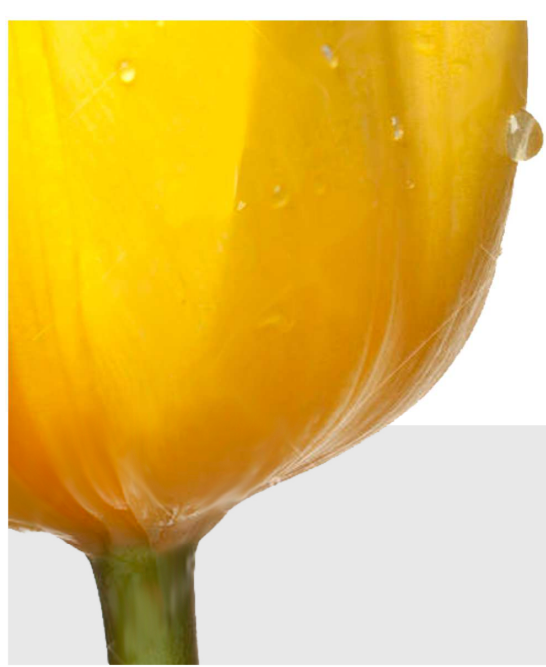


**01** La mente che cambia

**02** Paesaggi Psicosociali:  
distanze e vicinanze

**03** Apprendimenti auspicabili  
nell'epoca dell'ecumenismo  
della crisi





CAPACI DI FUTURO

La mente che cambia



# 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 sole effettive funzionalità

Il cervello affronta costantemente una sintesi tra due bisogni:

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

# 5 modi di cambiare della mente



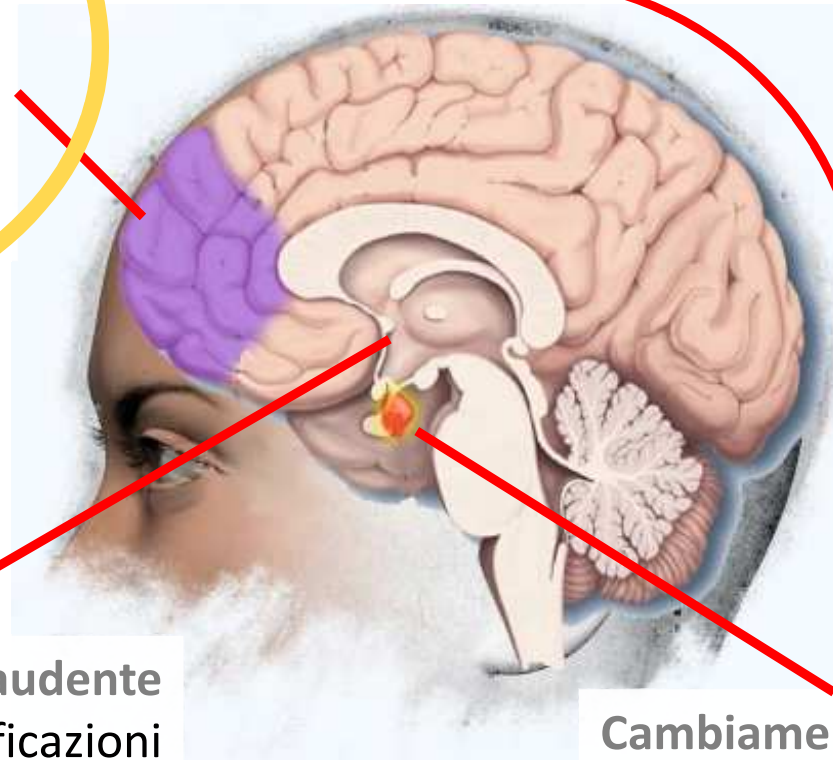
**Cambiamento volitivo**  
il più faticoso, l'impegno  
prolungato della mente  
contro se stessa

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

**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

# Paesaggi Psicosociali: distanze e vicinanze

# Le mente non è mai la stessa mente



**7 effetti del presente** che il governo delle persone dovrebbe considerare

- #1 Dall'autorità alla seduzione**  
Siamo singolarità indipendenti
- #2 Anestesia empatica**  
Siamo in difesa dall'esondazione del disagio
- #3 Emozioni senza autocontrollo**  
Siamo con energie senza fiato
- #4 Neo tribalismo**  
Siamo troppo uguali
- #5 Sconfinati**  
Siamo senza confini organizzativi
- #6 Senza profondità**  
Siamo permanentemente di passaggio
- #7 Dissonanti**  
Siamo più sconosciuti a noi stessi





CAPACI DI FUTURO

Apprendimenti auspicabili  
nell'epoca dell'ecumenismo della crisi



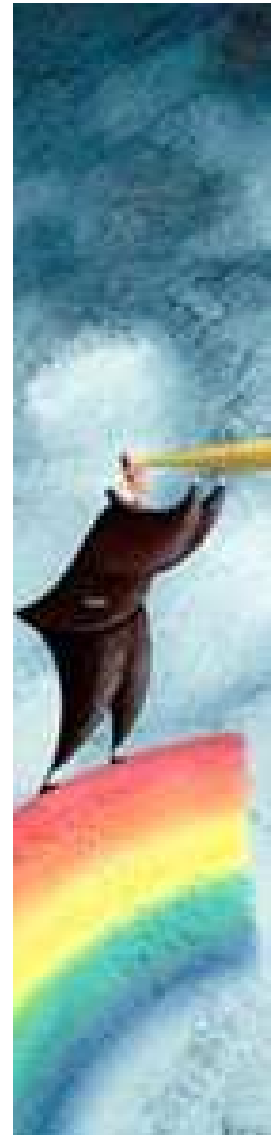
# Cambiare non è lo stesso cambiare



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

Una domanda progettualmente ineludibile

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



# 4 temi per un cambiamento possibile



## #1 Dall'io al sé

Dall'io come reazione, al sé come consapevolezza etica riflessiva

## #2 Dal selfie al noi

Irrobustire le capacità di essere comunità:

- apprendere il governo della frustrazione
- decentrare l'io reintroducendo il senso dell'altro
- umanizzare i desideri con la capacità di differirli e di sognare
- ripristinare capacità di continuità e durata

## #3 Dal desiderio alla disciplina

Aiutare a irrobustirsi di forza di volontà e di autodisciplina cognitiva

## #4 Dalle capacità alle abitudini

Aiutare a impadronirsi di comportamenti automaticamente efficaci nei personali contesti impegnativi e critici





GRAZIE.