

# Il silenzio è salute, alla Sapienza un incontro sulle ricerche che lo dimostrano



ROMA – Il silenzio è d'oro, anche per la salute. Attuali ricerche scientifiche, infatti, stanno confermando che il **silenzio** può diventare un fattore protettivo per la mente e per la salute generale del corpo, soprattutto **quando cercato intenzionalmente**.

Proprio al silenzio consapevole e agli aspetti neurofisiologici, psicologici e molecolari ad esso correlati è dedicato l'incontro **I.C.O.N.S.** (International Conference On The Neurophysiology Of Silence) in programma all'**Università La Sapienza** di Roma il **3 luglio** dalle ore 9.45 alle 13.30 presso l'aula 10 del dipartimento di Psicologia (via dei Marsi 78).

La **partecipazione è libera e gratuita** (per iscrizioni scrivere a [rined@fondazionepatriziopaoletti.org](mailto:rined@fondazionepatriziopaoletti.org)). L'incontro si può seguire anche **in diretta streaming** su piattaforma Zoom, per info [fondazionepatriziopaoletti.org](http://fondazionepatriziopaoletti.org).

L'appuntamento è promosso dalla **Fondazione Patrizio Paoletti**, ente filantropico di ricerca in ambito neuroscientifico e psicopedagogico, ed è il primo della rassegna *La ricerca per una salute globale*, che pone il concetto di salute non solo come assenza di malattia ma come condizione di pieno benessere psicofisico. I prossimi due incontri, in programma a settembre e novembre, saranno dedicati ai temi della pace e della resilienza.

Il 3 luglio alla Sapienza I.C.O.N.S. vedrà confrontarsi ricercatori, psicologi e neuroscienziati che porteranno il

proprio punto di vista e gli esiti di alcuni tra i più recenti studi sul silenzio.

In particolare, **Grazia Serantoni** del RINED – Research Institute della Fondazione Patrizio Paoletti presenterà i dati di un'indagine sugli effetti di una pratica meditativa basata sul silenzio in un gruppo di **adolescenti**. La ricerca si inserisce nell'ambito del protocollo ***Prefigurare il Futuro*** messo a punto dalla Fondazione e applicato in alcune scuole italiane con l'obiettivo di fornire ai ragazzi strumenti pratici per coltivare e allenare la propria resilienza, ovvero la capacità di uscire rinforzati dalle avversità e dalle crisi. Alla base c'è il *Modello Sferico della Coscienza* che verrà illustrato dall'ideatore, **Patrizio Paoletti**, e dalla neuroscienziata **Tal Dotan Ben-Soussan**.

Nel corso dell'incontro si parlerà inoltre dei benefici sulla salute derivati dalla **connessione tra silenzio, attività psichica e attività motoria**, portando il caso concreto del ***Quadrato Motor Training***, meditazione in movimento che consiste nell'eseguire per pochi minuti una serie di semplici passi sotto la guida di istruzioni vocali, nello spazio di un quadrato. Un esercizio che coniuga un'alta tensione cognitiva e una bassa condizione di stress, in una sorta di **rilassamento attento** che, i dati dimostrano, migliora il coordinamento tra i diversi centri cerebrali, aumentando la creatività e riducendo i modelli automatici di pensiero. A illustrare l'esperienza sarà **Michele Zampieri** del Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università La Sapienza.

Un approfondimento, inoltre, sarà dedicato alla possibilità di **sospendere la risposta automatica** grazie al silenzio intenzionale, che produce uno spazio interiore in cui possiamo comprendere meglio noi stessi, le persone e gli eventi. Sul tema interverrà **Stefano Lasaponara** del Dipartimento di Psicologia dell'Università La Sapienza, che analizzerà in particolare il ruolo dei *bias di conferma*, ovvero la tendenza umana a cercare informazioni già in accordo con il proprio sistema di credenze, nella diffusione e radicamento delle fake news.

Infine, **Valerio Santangelo e Tiziana Pedale** dell'Università degli Studi di Perugia presenteranno uno studio basato sulle neuroimmagini funzionali volto ad investigare il fenomeno dell'estinzione della paura in condizioni di stress.

Per concludere, tutti i partecipanti all'incontro, in presenza e online, parteciperanno come atto dimostrativo a **un minuto di meditazione silenziosa** condotta da Patrizio Paoletti.

A [questo link](#) è possibile scaricare il programma del seminario.