COLLEGIO NUOVO - FONDAZIONE SANDRA E ENEA MATTEI
VIA ABBIATEGRASSO, 404 – PAVIA

COMUNICATO STAMPA

BORN TO FLOURISH: LA SCIENZA DEL VIVERE PIENAMENTE E DEI QUATTRO PILASTRI DELLA REALIZZAZIONE PERSONALE E PROFESSIONALE

Il 27 novembre, ore 20.30 al Collegio Nuovo di Pavia un incontro aperto al pubblico con l'Alumna Lia Antico, (Senior Researcher e Lecturer all'Università di Friburgo e Assistant Professor alla Brown University) spiega l'obiettivo del "flourishing": non solo cura di un disagio, ma attivazione di risorse per "sentirsi bene", funzionare al meglio e contribuire in modo significativo alla società.
Neuroscienze, meditazione e ricerca scientifica per comprendere come coltivare consapevolezza, benevolenza e resilienza: tutte qualità che si possono allenare.
Una serata che mette al centro anche i bisogni e le risorse di chi opera nel mondo della sanità.

Pavia, 18 novembre 2026

"Born to flourish", cosa significa, al di là della traduzione letterale "nascere per fiorire"? Il concetto di "flourishing" (proposto da Corey Keyes e Martin Seligman) si oppone al "languishing" (languire, stagnare) e indica una condizione in cui ci si sente bene, si funziona al meglio e si contribuisce in modo significativo alla società. Non è un traguardo statico, ma un percorso che richiede allenamento alla consapevolezza e alla resilienza, a partire da un insieme di fattori che dipendono dal contesto, ma anche da scelte e risorse che ciascuno attiva. In questa prospettiva, l'attenzione della psicologia e delle neuroscienze si sposta dalla cura del disagio alla promozione attiva delle risorse e della "fioritura" della persona, in relazione con gli altri, lungo tutto l'arco della vita. Che cosa significa davvero vivere pienamente? È quindi possibile allenare la capacità di stare bene, affrontare le difficoltà e trovare un senso profondo nella propria esperienza personale e professionale? E quale ruolo possono avere la meditazione e le pratiche contemplative nel promuovere il benessere psicologico e la salute mentale?
Sono domande alle quali oggi le neuroscienze e la ricerca scientifica dedicano crescente attenzione, esplorando il dialogo tra evidenze scientifiche contemporanee e tradizioni contemplative millenarie.

A guidare il pubblico in questo percorso, **venerdì 27 novembre, ore 20.30, al Collegio Nuovo** sarà **Lia Antico**, Senior Researcher e Lecturer alla Facoltà di Scienze e Medicina dell'Università di Friburgo e Assistant Professor alla Brown University). La dr. Antico presenterà i più recenti orientamenti della ricerca e il modello dei **quattro pilastri della realizzazione personale e professionale** (Presenza, Connessione, Comprensione e Senso) sviluppato dai ricercatori **Richard Davidson** e **Cortland Dahl** e illustrato nel loro recente volume *Born to Flourish: How New Science and Ancient Wisdom Reveal a Simple Path to Thriving* (2026).

Questo modello, sviluppato dal *Center for Healthy Minds, Madison, Wisconsin,* propone una prospettiva integrata del benessere umano articolata su quattro pilastri: imparare a vivere nel momento presente, riconoscendo pensieri ed emozioni (*awareness*); costruire relazioni autentiche (*connection*) basate anche su gentilezza e gratitudine; sviluppare una comprensione (*insight*) più profonda di sé e del mondo e infine riconoscere ciò che dà significato (*purpose*) alla propria esistenza. Quattro dimensioni interconnesse che possono essere coltivate e allenate, contribuendo a una vita più piena e soddisfacente e a una maggiore capacità di affrontare le sfide quotidiane.
La conferenza approfondirà inoltre le più recenti evidenze neuroscientifiche relative alla consapevolezza (*mindfulness*), con particolare riferimento agli studi di *neuroimaging* che indagano i cambiamenti funzionali e strutturali del cervello associati alla pratica contemplativa. Saranno affrontati i loro effetti sulla regolazione emotiva, sulla resilienza psicologica e sulla gestione dello stress, con un'attenzione specifica alle potenzialità di questi strumenti nella prevenzione del burnout.

«***Il benessere e la realizzazione sono dimensioni della vita che possiamo imparare a coltivare*** – assicura **Lia Antico** che alla comunità collegiale del Nuovo, di cui è Alumna, ha offerto diverse edizioni di

workshop sulla Mindfulness e sull'Intelligenza Emotiva – *vivere pienamente non significa soltanto raggiungere obiettivi, ma sviluppare la capacità di essere presenti, entrare in relazione, comprendere e trovare un significato autentico in ciò che facciamo*».

Un'attenzione particolare sarà riservata al mondo della sanità. Medici, infermieri e operatori sanitari sono infatti quotidianamente esposti a elevati livelli di stress emotivo e professionale, oltre che al rischio di affaticamento empatico. L'intervento di Lia Antico offrirà l'occasione per conoscere le ricerche dedicate all'applicazione di queste pratiche nel contesto sanitario e agli studi in corso che coinvolgono anche gli studenti di Medicina, con l'obiettivo di promuovere fin dalle prime fasi della formazione una maggiore consapevolezza, resilienza e capacità di prendersi cura di sé e degli altri.

COME PARTECIPARE

"Born to Flourish: La Scienza del Vivere Pienamente e dei 4 Pilastri della Realizzazione Personale e Professionale"

Quando: venerdì 27 novembre 2026, ore 20.30.
Dove: Aula Magna del Collegio Nuovo, Pavia.
Ingresso: gratuito, previa registrazione entro il 26 novembre.
Posti disponibili: 198; l'accesso sarà regolato in base alla capienza.

L'iniziativa rientra tra le attività formative riconosciute, previa conferma del singolo Collegio universitario interessato, membro della CCUM.

Per informazioni: https://collegionuovo.it/born-to-flourish-la-scienza-del-vivere-pienamente-e-dei-4-pilastri-della-realizzazione-personale-e-professionale/

Saskia Avalle
Coordinatrice Attività Culturali e Accademiche - Relazioni esterne
Collegio Nuovo – Fondazione Sandra e Enea Mattei: *relest.collegionuovo@unipv.it*