



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia  
Applicata (FISPPA)

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA COGNITIVA APPLICATA

Tesi di laurea

**Interrelazione: differenze individuali nella percezione di sé  
e degli altri in associazione a mindfulness e pro-socialità**

Interrelatedness: individual differences in the perception of self  
and others in association with mindfulness and pro-sociality

Relatore: Prof. Alberto Voci

Laureanda: Martina Meneguzzo  
2016767

Anno accademico 2021/2022



## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b> .....	1
<b>RIFERIMENTO TEORICO</b> .....	3
<b>CAPITOLO 1. ASPETTI DELL'INTERCONNESSIONE</b> .....	3
1.1 INTERCONNESSIONE.....	3
1.2 INTERCONNESSIONE E PARTNER SOCIALI.....	6
1.3 ENTITLEMENT.....	14
1.4 NOISY EGO E QUIET EGO.....	15
1.5 SE' INDIPENDENTE E INTERDIPENDENTE.....	16
1.6 SE' META-PERSONALE.....	18
1.7 IDENTITA' ALLO-INCLUSIVA.....	18
1.8 TUTTO È UNO.....	19
1.9 AUTO-TRASCENDENZA.....	20
1.10 FUNZIONAMENTO PSICOLOGICO DISINTERESSATO.....	21
1.11 EDONISMO ED EUDAIMONIA.....	21
1.12 SE' COSTRUTTIVISTA.....	23
1.13 CONCLUSIONI.....	24
<b>CAPITOLO 2. MINDFULNESS</b> .....	25
2.1 MINDFULNESS DISPOSIZIONALE.....	25
2.2 PRATICA MINDFULNESS.....	27
2.3 FORME DI MEDITAZIONE.....	29
<b>CAPITOLO 3. ESITI SOCIALI</b> .....	35
3.1 EMPATIA.....	35
3.2 COMPASSIONE.....	37
3.3 COMPORTAMENTO PROSOCIALE.....	38
3.4 MECCANISMI.....	40
3.5 CONCLUSIONI.....	42

<b>CAPITOLO 4. PROCEDURA DI RICERCA.....</b>	<b>43</b>
4.1 OBIETTIVO.....	43
4.2 CAMPIONE.....	43
4.3 STRUMENTO DI MISURA.....	45
<b>CAPITOLO 5. ANALISI DEI DATI.....</b>	<b>51</b>
5.1 ATTENDIBILITA' DELLE SCALE.....	51
5.2 MEDIE DEI COSTRUTTI.....	54
5.2.1 T-TEST PER CAMPIONI UNICI.....	54
5.2.2 T-TEST PER CAMPIONI INDIPENDENTI.....	56
5.3 ANALISI DELLE CORRELAZIONI.....	60
5.4 ANALISI DI REGRESSIONE.....	64
<b>DISCUSSIONE GENERALE E CONCLUSIONI.....</b>	<b>67</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>72</b>



## INTRODUZIONE

Questo lavoro prende le mosse dall'interesse, nel tempo trasformatosi in necessità, di analizzare i rapporti tra le persone e di comprendere come questi influenzino grandemente l'esperienza di vita di ognuno di noi. Gli eventi che negli ultimi due anni hanno coinvolto, e sconvolto, il mondo sono la dimostrazione lampante di quel legame di fondo che abbiamo gli uni con gli altri, per il quale condividiamo fundamentalmente le stesse gioie e soprattutto gli stessi dolori. Sulla base di queste premesse, diventa facile capire e supportare il processo di cambiamento che negli ultimi decenni sta coinvolgendo la disciplina psicologica stessa, a partire dal tradizionale individualismo occidentale verso una visione più globale e collettiva dell'esistenza nella sua totalità. Nonostante il senso comune intenda la psicologia come quella scienza oggettiva e priva di influenze, la stessa è nata infatti all'interno di uno specifico orizzonte culturale che ne ha inevitabilmente permeato lo sviluppo; i valori euro-americani di individuo unico e indipendente, razionale e liberale, hanno tracciato la traiettoria che la disciplina avrebbe poi percorso in tutte le sue ricerche e pubblicazioni. In questo senso, i fenomeni sociali sarebbero spiegati dalle teorie secondo il principio di individualismo metodologico, ovvero riferendosi a fatti dei singoli, riducendo il gruppo a una somma delle sue parti. All'opposto, le culture asiatiche si fondano sulle virtù confuciane che i singoli devono perseguire per vivere in armonia all'interno della propria rete di relazioni, rendendo quindi le teorizzazioni occidentali inadatte a spiegare tale complessità (Kim, 1995). Proprio questo intreccio di rapporti tra persone, tra loro interdipendenti, è il valore aggiunto che dovremmo fare nostro per mantenere armonia e welfare sociale verso quella felicità autentica da tutti noi ricercata. Tanto è stato fatto ma tanto è ancora da fare per integrare nella psicologia altre visioni del mondo, che la rendano davvero universale.

La tesi che segue cerca di riunire conoscenze derivanti da autori originari di diverse parti del mondo, in un'analisi puntuale delle differenze individuali nella percezione di sé e degli altri, nella consapevolezza e nelle relazioni sociali. Il fondamento teorico si snoderà attraverso tre temi: l'interconnessione (e costrutti correlati), la mindfulness e i relativi esiti sociali. Sarà successivamente spiegata la procedura di ricerca e per finire ne saranno discussi i risultati.



## RIFERIMENTO TEORICO

### CAPITOLO 1. ASPETTI DELL'INTERCONNESSIONE

Un tema che da sempre (e sempre più) la nostra società si pone come obiettivo esistenziale è quello che riguarda la possibilità e, se esiste, la modalità attraverso cui agire sulla sofferenza umana, per garantire a tutti noi quel benessere che rende la vita degna di essere vissuta. Le più recenti ricerche in questo campo hanno sviluppato l'impiego originario del concetto di Mindfulness nella scienza ad opera di Kabat-Zinn negli anni '80, con il suo programma di riduzione dello stress. Da allora vari interventi basati su questa pratica sono stati sviluppati e testati su differenti target di popolazione, affrancandosi dagli originali insegnamenti Buddhisti. Ricordiamo qui che, storicamente, la Mindfulness era posta al centro degli insegnamenti di Buddha e tradizionalmente veniva descritta dal termine "sati", in lingua pali, che indica uno stato mentale di attenzione al presente e quindi libero da pensieri e da condizionamenti esterni negativi (Gunaratana, 1992), e dal sanscrito "smirti", che letteralmente significa ricordo ma può essere anche intesa come attenzione. Baer ne ha poi dato una definizione operativa come quella consapevolezza che emerge prestando attenzione allo scopo, nel momento presente, non giudicando lo sviluppo dell'esperienza in ogni singolo attimo (Baer, 2003).

#### 1.1 INTERCONNESSIONE

Nel tempo vari autori hanno esteso la discussione sulla Mindfulness ad altri costrutti correlati, come il nonattachment (Sahdra et al. 2010), i quattro incommensurabili (Kraus & Sears, 2009) e l'equanimità (Desbordes et al. 2014). Ma un concetto centrale degli insegnamenti Buddhisti, che non è stato sufficientemente indagato, è senza dubbio quello dell' Interconnessione tra il sé e gli altri: il termine delinea la natura interdipendente di tutti i fenomeni del mondo, che si influenzano mutuamente (Payutto, 1994).

Uno degli studi pionieri sull'argomento è la tesi di Kappelman (1983), la quale getta le basi per sviluppare un concetto nuovo di interdipendenza ed interrelazione tra le persone, che si ponga come valida alternativa (è una nuova prospettiva non un nuovo fatto) all'individualismo tradizionale del liberalismo classico. Si tratta di uno studio

multidisciplinare, in chiave filosofica, che riunisce ecologia, antropologia, psicologia sociale, sociologia della conoscenza, epistemologia e filosofia morale nella creazione di una concezione complessa, secondo la quale “gli esseri umani sono co-creatori dell’essere umani”. Operativamente, è la consapevolezza che ogni evento è il risultato della concatenazione di diverse condizioni, senza una qualsiasi delle quali l’evento stesso, in quella forma e dinamica, non esisterebbe. Nessuna entità è indipendente dalle altre. Secondo il buddhismo questa consapevolezza, ben definita dal termine coniato dal maestro zen Thich Nhat Hanh “Interbeing”, permetterebbe di comprendere ed eliminare la sofferenza umana, che sarebbe dovuta alla fallace credenza che il sé sia un’entità isolata, statica, indipendente dal mondo esterno. Dato che tutto può cambiare in qualsiasi momento, come propone il concetto stesso di interconnessione, aggrapparsi a persone care o a circostanze favorevoli credendo siano costanti isolate, ed essendo invece esse stesse interrelate al mondo, porta inevitabilmente alla sofferenza.

In psicologia questi concetti sono stati organizzati nella teoria della discrepanza del sé (Higgins) e dell’identità sociale (Tajfel), le quali postulano, rispettivamente, l’emozione negativa risultante dalla discrepanza tra sé reale e sé ideale, e la ricerca di una immagine positiva del sé derivante dal gruppo di appartenenza. Questi processi psicologici sono gli stessi che causano la rottura dell’armonia e del benessere collettivo della società.

Per questi motivi l’Interconnessione, come consapevolezza che non esiste un sé quale entità intrinseca, può potenzialmente promuovere benessere individuale e collettivo. In che modo? Attraverso il costrutto del Nonattachment, operazionalizzato come quella forma di relazione bilanciata, flessibile e in un certo senso “distaccata” dall’altro, da cui non si dipende, e che permette di affrancarsi dalla concezione egocentrica del sé e da pensieri disfunzionali, favorendo benessere psicologico e comportamento prosociale. Studi empirici hanno confermato, a questo proposito, che il non attaccamento è un prodotto della pratica di Mindfulness, supportando nell’insieme l’ipotesi che il primo abbia un ruolo di mediatore nella relazione tra Mindfulness, benessere psicologico e distress psicologico. Yu e colleghi (2020) decidono di aggiungere a tale relazione il costrutto dell’Interconnessione, costruendo e validandone una scala di misura, l’Interconnectedness Scale, che incrementi il suo valore come promotore di benessere. In una serie di precedenti lavori effettuati dagli stessi autori presso la Chinese University di Hong Kong (presentati all’International Conference on Mindfulness di Amsterdam nel

2018) era già stato empiricamente dimostrato che l'interconnessione correla positivamente con il benessere personale e con ideologie di giustizia sociale, attraverso la mediazione di due dimensioni: l'auto-trascendenza, quale estensione del proprio io verso un qualcosa di più elevato rispetto alla propria esistenza individuale, e la compassione, quale atteggiamento comprensivo e premuroso verso l'altro in difficoltà. Oltre agli altri intesi come esseri umani, si può considerare come l'Interconnessione sia associata alla percezione del legame tra l'uomo e la natura. Si è rilevato, in questo senso, un effetto positivo indiretto dell'Interconnessione sul benessere dell'umanità, attraverso la mediazione dell'auto-trascendenza. Infine, si è osservato che i soggetti in condizione di Interconnessione e Compassione hanno sperimentato una diminuzione significativa della percezione di distanza sociale e paura verso le persone affette da patologia mentale rispetto al gruppo di controllo, riducendone lo stigma.

Successivamente, lo studio di Yu e colleghi (2020), sopra menzionato, ha consentito di arrivare alle seguenti conclusioni:

A) Esiste un modello di relazione bi-fattoriale che prevede un fattore generale di interconnessione e tre fattori specifici di Risposta emozionale all'interconnessione (ERI), Apprezzamento dell'interconnessione nello sviluppo del sé (AIS), Interconnessione nelle relazioni sociali (ISR);

B) L'Interconnessione mostra correlazioni con benessere individuale, ideologie di giustizia sociale, distress psicologico e principi di derivazione Buddhista, come da ipotesi;

C) Mindfulness e Interconnessione promuovono benessere individuale, ideologie di giustizia sociale e riducono il distress psicologico, attraverso la mediazione del Non attaccamento.

Questi risultati, nel loro insieme, supportano l'idea che l'Interconnessione giochi un ruolo importante nella relazione con la Mindfulness e il Non attaccamento, contribuendo, con forte evidenza, a promuovere benessere individuale e collettivo (Yu et al., 2020).

## 1.2 INTERCONNESSIONE E PARTNER SOCIALI

La teoria dell'Interdipendenza (Kelley & Thibaut, 1978) fornisce una cornice teorica all'analisi delle interazioni diadiche, studiando come gli esiti delle azioni reciproche tra gli attori seguano quattro principi: a) principio di struttura – la situazione contestuale; b) principio di trasformazione – ciò che i soggetti fanno della situazione; c) principio di interazione – tra gli individui e la situazione; d) principio di adattamento – secondo il quale interazioni sociali ripetute portano ad un orientamento stabile di trasformazione di situazioni simili. Vediamo ora come tale concezione di Interdipendenza (condizione) e Interconnessione (stato) si estende ad una molteplicità partner sociali, i quali permettono di comprendere sentimenti di intimità, prossimità e appartenenza all'interno di diadi e triadi, gruppi di individui più ampi, nazioni fino all'intera umanità e oltre:

- *Relazioni personali strette* (relazioni parentali, romantiche, amicali): la trattazione in questo campo ha origine dal lavoro di Aron e Aron (1986), che analizza come cognizioni, emozioni e comportamenti d'amore possano essere interpretati in termini di motivazione di base ad espandere il sé, includendo nello stesso l'identità, la prospettiva e le risorse del partner. Tale concezione è stata empiricamente misurata attraverso il validato strumento grafico Inclusion of Other in the Self (IOS) Scale, che postula l'Interconnessione come vicinanza tra due soggetti. Nella loro totalità, i risultati degli studi in merito suggeriscono che l'impegno e l'interconnessione sono forti predittori di condotte in grado di migliorare le relazioni intime (Aron et al., 1992; Rusbult et al., 2001). Altre ricerche hanno esaminato lo stato dell'impegno relazionale postulato da Rusbult nelle sue componenti cognitive, affettive e conative; l'impegno, caratterizzante delle relazioni funzionali, appare composto da tre fattori: a) attaccamento psicologico, b) orientamento a lungo termine, c) intenzione a persistere. Dai risultati si evince che gli stessi predicono separatamente sia il funzionamento della coppia che l'eventuale rottura. Si evidenzia inoltre che è l'orientamento a lungo termine a giocare un ruolo cruciale nelle relazioni romantiche (Arriaga & Agnew, 2001). La successiva revisione degli autori conferma l'espressione del modello di espansione del sé in due distinti, ma correlati, principi fondamentali: 1. Esiste una motivazione di base a espandere il proprio potenziale di efficacia, in termini di

esplorazione, curiosità, opportunità ed auto-miglioramento; 2. Una modalità di effettuare tale espansione è quella di includere nel sé identità, risorse e prospettive degli altri individui a noi vicini. Questa concezione di auto-espansione non si trova solamente all'interno della discussione scientifica, bensì era già stata postulata dalla filosofia orientale in termini di motivazione al passaggio dal piccolo sé (ego, esperienza individuale) al grande sé (consapevolezza estesa alla totalità dell'esistenza). Si tratta di un processo originato dalla diade madre-figlio e sviluppato nel tempo attraverso altri legami quali maestro-studente o marito-moglie, fino alla relazione finale con il proprio concetto di sé. (Aron et al., 2013).

- *Ingroup e Outgroup*: Il lavoro di Tropp e Wright (2001) ha esteso lo sguardo al proprio gruppo di appartenenza, ipotizzando che l'identificazione con lo stesso si configuri come il grado in cui l'ingroup è coinvolto nel concetto di sé e testandone lo strumento ad item singolo The Inclusion of Ingroup in the Self measure (IIS), che meglio lo determina rispetto alle altre misurazioni di identificazione con l'ingroup quali sé interdipendente, identità etnica e razziale, identità e autostima collettiva, godendo di ampia utilizzabilità in vari contesti e popolazioni. La concezione di IIS, così intesa, esprime efficacemente l'interconnessione di base tra l'individuo e la sua comunità di appartenenza. Ben si inserisce in questo contesto il concetto di complessità dell'identità sociale, ovvero quel grado di sovrapposizione esistente tra differenti gruppi di cui un singolo è membro in uno stesso momento. In altri termini, quando ingroup multipli sono percepiti come coincidenti, vanno a creare una singola identità relativamente semplice da mantenere. Viceversa, la non completa sovrapposizione tra le diverse appartenenze gruppali porta a un'identità più complessa ed inclusiva. Quest'ultima risulta infatti influenzata dallo stress e associata a priorità del valore personale e tolleranza verso l'outgroup (Roccas & Brewer, 2002). Rispetto alle implicazioni psicologiche dell'essere simultaneamente interconnesso a diversi gruppi, che spesso hanno valori e credenze opposti, si è concluso che se il concetto di sé include attributi centrali tra loro in contrasto, lo stesso si troverà in una condizione di conflitto dovuta all'incompatibilità valoriale che, coerentemente con la nota teoria della dissonanza cognitiva (Festinger, 1957),

porterà ad esperire distress psicologico e all'utilizzo di strategie di coping disfunzionali, inclusi bassa autostima, depressione e abuso di droghe (Mashek et al., 2006). Da un punto di vista interpersonale, i benefici dell'interiorizzazione di identità altrui nel proprio concetto di sé raggiungono la massima efficacia se tali identità sono complementari (e non similari) con il sé corrente. Per questo motivo, è auspicabile includere nel proprio self-concept credenze, risorse e prospettive di un membro dell'outgroup, allo scopo di raggiungere il maggior grado possibile di sviluppo e crescita personale. Il recente lavoro di Ketay e colleghi (2020) ha associato la teoria dell'espansione di sé a modelli di identità sociale e gruppale. Secondo la teoria dell'identità dell'ingroup comune, la modifica della rappresentazione cognitiva di due gruppi in uno singolo all'interno del concetto di sé, predice minor bias intergruppi e minor pregiudizio (Gaertner et al., 1993); ecco che la motivazione all'espansione del sé si configura come predittore della spinta a iniziare un contatto e successivamente a costruire/mantenere legami positivi intergruppi, in grado di modificare la rappresentazione concettuale dell'outgroup all'interno di una visione più inclusiva (Dovidio et al., 2007). L'inclusione dell'altro nella propria identità potrebbe inoltre diminuire il confronto sociale nelle relazioni intergruppi, riducendo la percezione dei successi outgroup come minacce al sé.

Vi sono due principali modalità attraverso le quali l'altro è incluso nel sé: l'amicizia intergruppi – sviluppo diretto e mantenimento di relazioni durature con uno o più membri dell'outgroup – che porta a un decremento del bias intergruppo e ad un miglioramento nella risoluzione dei conflitti tra gruppi. Evidenze empiriche mostrano che indurre sperimentalmente l'amicizia intergruppi potrebbe essere un intervento in grado di ridurre il pregiudizio verso l'outgroup (Greenwald, Nosek, & Banaji, 2003); il contatto esteso – consapevolezza che un membro ingroup ha un legame con un membro outgroup – che migliora l'atteggiamento verso l'outgroup attraverso la semplice conoscenza di una relazione positiva tra membri ingroup-outgroup (Wright et al., 1997). A queste si aggiunge il contatto dei singoli con i media (televisione, libri, stampa), i quali possono fornire rappresentazioni più o meno gradevoli dell'outgroup.

Diversi autori riconoscono infine gli effetti dell'Interconnessione sulle ideologie politiche; la percezione di essere interconnessi gli uni agli altri, e nello specifico con i membri dell'outgroup, predice in modo favorevole ideologie di tipo liberale. Tale relazione risulta mediata da un maggior livello di empatia. La manipolazione sperimentale dell'interconnessione con l'outgroup, rispetto al gruppo di controllo, ha prodotto inoltre un incremento dell'empatia verso l'outgroup e del liberalismo, favorendo il supporto a politiche di welfare liberali e riducendo il conservatorismo (Sparkman et al., 2019).

- *Umanità*: oggi più che mai è doveroso approfondire quel processo sociale di civilizzazione globale, da millenni in atto ma indubbiamente ancora lontano dalla sua conclusione, che permette l'avvicinamento di persone dislocate in tutto il mondo. Nel corso della storia, le società si sono impegnate a sottoscrivere norme che riconoscono formalmente l'universalità dell'esistenza ed i suoi diritti, promuovendo un livello sempre maggiore di potere collettivo che sia in grado di ridurre le ambiguità rispetto all'interconnessione umana (Linklater, 2010). Senza addentrarci nella storia dell'evoluzione geopolitica delle società, che sposterebbe il focus della nostra trattazione, ricordiamo il pensiero di Kant, il quale riconosce l'incongruenza tra lo sviluppo di un sistema di cooperazione tra popolazioni di ampi territori, atto a fare della sofferenza umana un problema morale comune, e la stessa evoluzione politico-sociale quale madre di nuove opportunità di sfruttamento e violenza (Kant, 1965: 126). Le relazioni reciproche tra gli stati si sono storicamente stabilite in termini di monopoli di potere di alcuni su altri e di pacificazioni interne, con conseguenti aumenti nei livelli di interdipendenza e interconnessione umana (sociale ed economica) tra i territori coinvolti, attraverso il processo di civilizzazione. Tale processo è stato possibile grazie all'espansione di "quadri di comunicazione" che hanno permesso ai singoli di sviluppare significati condivisi, i quali stanno alla base dei rapporti di interrelazione tra sistemi sociali appartenenti a diversi orizzonti culturali. Accanto a tali rivoluzioni sociogenetiche si inseriscono quelle trasformazioni psicogenetiche relative alle emozioni verso la violenza e la crudeltà, che differenziano le società moderne dai popoli antichi (Elias, 2000: 102; 2001: 2-3, 48). Ma il codice morale dominante

non ha mai ripudiato atti di violenza verso gli outsiders, configurandosi in quella tendenza a sentirsi così emotivamente coinvolti da minacce immediate senza poter acquisire dati congruenti di realtà; ciò si rifà alla teoria del doppio legame di Bateson e colleghi (1956), che postula una difficoltà comunicativa ricorrente dovuta alla contraddizione tra messaggi verbali e non verbali. In altri termini, la mancanza di distacco da potenziali pericoli, in realtà irrealistici, porta all'adozione di politiche che a loro volta producono loop di emotività distorta (insicurezza, confusione valoriale, senso di colpa), potenzialmente in grado di incrementare il rischio di conflitto. Tutto ciò si può facilmente ricondurre al fatto che l'essere umano, per sua natura, elabora attivamente gli eventi a cui è esposto attraverso meccanismi fisiologici e psicologici, che danno vita ad atteggiamenti e comportamenti stabili. Ecco che partendo dalle ideologie politiche liberali (progressive, riformatrici) versus conservative (tradizionaliste, certe), correlate a particolari caratteristiche cerebrali, endocrine, cognitive e di personalità, si può meglio comprendere la complessa interazione tra la dimensione biologica e quella sociale all'interno del tema della globalizzazione, qui intesa come "compressione dello spazio-tempo" (Harvey, 1990), accompagnata da una dimensione esistenziale di "globalità" esperita a livello individuale (Robertson, 2001); secondo Hibbing e colleghi (2014), gli orientamenti conservativi sono permeati da un bias di negatività, che nella sua estensione porta alla percezione distorta della crescente interconnessione come minaccia alla stabilità del proprio in-group, verso il quale aumenta il senso di attaccamento e di lealtà (White, 2021). Asseriamo così, ancora una volta, come il processo di globalizzazione generi nei singoli risposte di senso opposto; se da un lato permette lo sviluppo di una identità sociale sovranazionale e collettiva (Identification With All Humanity – IWAH; McFarland & Hornsby, 2015), intensificando la cooperazione e l'armonia di gruppi differenti, dall'altro si associa ad un aumento di ostilità, competizione intergruppi e risposte nazionalistiche quando si affrontano situazioni di crisi (Reese, Rosenmann, and McGarty, 2015). Due esempi concreti di ciò ci vengono in mente se pensiamo all'ultimo biennio che tutti abbiamo vissuto: la pandemia da Coronavirus e la guerra tra Russia e Ucraina. Entrambe ascrivibili alla definizione di trauma collettivo quale "reazione psicologica ad un evento

traumatico che colpisce la società intera” (Hirschberger, 2018), si configurano non solo come perdita di vite umane ma anche come perdita di certezze e crisi di significato. I traumi collettivi, siano essi disastri naturali o economici, conflitti militari, genocidi, pandemie o attacchi terroristici, danno vita a processi sociali dinamici di memoria collettiva atti a (ri)costruire il significato della propria esistenza: per quanto concerne le vittime, il trauma promuove senso di sé collettivo transgenerazionale; per i perpetratori, esso rappresenta una minaccia all’identità. Inoltre, il trauma collettivo impatta sull’identità e la coesione di gruppo, in senso positivo quando la memoria collettiva aumenta l’affiliazione tramite il sentimento di destino condiviso, o in senso negativo quando intacca il sistema di credenze condivise con il proprio ingroup, fino alla sua eventuale disintegrazione. In questo senso, è necessario ricordare che vi sono differenze individuali nel modo in cui i singoli membri di un gruppo percepiscono e ricordano il significato di un trauma collettivo. Secondo la teoria delle rappresentazioni sociali (Moscovici, 1961) la realtà è costruita e condivisa socialmente attraverso credenze e valori, la cui discrepanza si nota sia a livello inter-gruppale che a livello intra-gruppale, in termini di rappresentazioni egemoniche (più diffuse), emancipate (tollerate) e polemiche (rischio di conflitto), e che agisce sulla percezione individuale degli eventi e dei ruoli giocati dal proprio gruppo all’interno di essi. Tali considerazioni ci permettono di comprendere come il mondo attuale sia in realtà ancora all’interno di quella fase che Elias definisce “preistoria dell’umanità” (Elias, 2007: 128).

- *Animali*: una linea di ricerca solo recentemente esplorata, nonostante la sua importanza all’interno dell’esperienza umana, è quella che riguarda il legame tra gli esseri umani e gli animali. Un recente lavoro nel campo dell’Human-Animal Interaction (HAI), ha prodotto risultati tra loro incongruenti: alcuni studi evidenziano che l’interazione uomo-animale da compagnia migliora il benessere umano, mentre altri hanno esiti inconcludenti o contrari. La stessa distribuzione di esiti si rileva all’interno di RCT sugli effetti della pet-therapy in pazienti oncologici. Una motivazione di tali contrasti, che si affianca alle debolezze metodologiche degli studi, si trova nella considerazione della variabilità nei

partecipanti umani. In altri termini, a seconda di diverse variabili genetiche, demografiche, di personalità e culturali, i soggetti differiscono nella percezione e nella risposta alle interazioni con gli animali. Anche i partner animali variano nella fisiologia e nel temperamento, oltre che nella specie e nella storia della sua interazione con l'uomo. L'aspetto che subisce più variazioni è però indubbiamente l'interazione fisica, psicologica ed emotiva stessa tra uomo e animale; in questo senso, giocano un ruolo diversi fattori quali percezione di proprietà dell'animale, intesa come relazione di cura, durata della co-abitazione, durata quotidiana e qualità delle interazioni (Rodriguez, Herzog & Gee, 2021). Dati empirici suggeriscono che i cani sviluppano una relazione di attaccamento speciale con il loro padrone, basato sul suo stile di attaccamento (Siniscalchi & Quaranta, 2013). L'applicazione della teoria dell'attaccamento di Bowlby alle relazioni uomo-animale suggerisce che gli animali fungono da figure di conforto in situazioni stressogene ed agiscono come basi sicure da cui partire per il raggiungimento di diversi obiettivi di vita (Green, Coy & Mathews, 2018). Altri lavori evidenziano come includere gli animali all'interno di ambienti immersivi virtuali (IVEs) predice una maggior presenza percepita in tale mondo virtuale, una maggior personificazione e un maggior senso di interconnessione tra il sé e il mondo naturale reale (Ahn et al., 2016). L'effetto della relazione con gli animali è stato inoltre studiato rispetto alla spiritualità dell'essere umano, qui intesa come quel "processo di prendere il nostro giusto posto nella rete della vita" (Faver, 2009), la quale permette lo sviluppo del benessere collettivo dell'umanità. Relazionarsi con gli animali contribuisce al riconoscimento dell'interconnessione con l'esistenza, a sua volta cruciale per lo sviluppo della compassione. Pratiche spirituali basate sul legame uomo-animale possono essere utilizzate in programmi d'intervento atti a promuovere la consapevolezza dell'interdipendenza tra tutti gli esseri viventi.

- *Ambiente*: uno dei temi che più preoccupa la società contemporanea è indubbiamente il cambiamento climatico, che da molto ormai è tragicamente in atto ma che solo recentemente ha attirato l'attenzione della popolazione e dei governi, i quali hanno iniziato a legiferare in sua tutela. Ma facciamo un passo

indietro: esiste evidenza del fatto che l'essere umano ha evolutivamente sviluppato una connessione con l'ambiente naturale che lo circonda, dipendendo da esso sia fisicamente che emotivamente. Tale legame è stato originariamente postulato dalle religioni orientali quale è il Buddhismo, che annulla i confini tra il sé e gli altri, così come tra il sé e l'ambiente. L'essenza di questa concezione è stata in seguito elaborata dagli studiosi occidentali, che hanno dimostrato come l'attaccamento a un setting naturale specifico medi l'associazione tra dipendenza dal setting e comportamento responsabile (Vaske and Kobrin, 2001). Il lavoro di Schultz (2001) è stato determinante in quanto ha modificato la teoria dell'espansione del sé di Aron e Aron (1986) includendo la natura quale ulteriore dimensione nel concetto di sé (INS). Sono stati costruiti e validati strumenti di misurazione dell'identità ambientale, la quale correla con condotte pro-ambientali self-report (Clayton, 2003), e della connessione con la natura, che predice benessere soggettivo e comportamento ecologico (Mayer & Frantz, 2004). A Leary e colleghi (2008) va riconosciuta la scala grafica di identità allo-inclusiva, che ha mostrato come la sottodimensione del mondo naturale correla con la gentilezza. Un'altra linea di ricerca si è occupata della relazione di mutua dipendenza tra il singolo e la natura che, a prescindere dal senso di identificazione del primo con la seconda, regola il benessere di entrambi. In questo senso, gli individui possono esperire più o meno impegno verso l'ambiente circostante. Lo stesso, secondo la prospettiva della teoria dell'interdipendenza, è strutturalmente spiegato come dipendenza per la gratificazione dei bisogni (e non come natura quale parte del sé). Sulla base di queste premesse, lo studio empirico di Davis e Green (2009) ha rilevato che l'esperienza di un alto impegno con l'ambiente porta a maggiori intenzioni di condotte a favore dell'ambiente e ad una maggiore probabilità che tali comportamenti siano effettivamente messi in atto. Più recentemente, nel contesto italiano, Bertolotti e Castellani (2015) hanno rilevato che il grado di supporto alle politiche pro-ambientali europee risulta predetto dall'identificazione sovranazionale del singolo e solamente nella condizione di framing coerente nella comunicazione delle strategie politiche stesse (messaggi inquadrati in termini di conseguenze edoniche e di preoccupazione normativa). Rispetto agli effetti del cambiamento climatico

globale, inoltre, gli autori dimostrano che è la regolazione emozionale, e più specificatamente la strategia di reappraisal cognitivo-emotivo, ad influenzare la percezione del problema ambientale e le conseguenti risposte comportamentali che riducono il nostro impatto ecologico sul pianeta (Panno et al., 2015). Specialmente negli ultimi tempi, tuttavia, il già menzionato equilibrio tra uomo e natura sembra essersi rotto, e le conseguenze distruttive che ne sono risultate sono ormai evidenti agli occhi di tutti. La pandemia da Covid-19 rappresenta in questo senso una sfida globale che impone una rielaborazione delle problematiche contemporanee e delle loro cause all'interno di un modello di "interconnettività multilivello" (Mazzocchi, 2021), che ingloba al suo interno l'interfaccia uomo-ambiente-animale, così come proposto dalla COVID-19 One Health Research Coalition, la quale evidenzia l'importanza di comprendere consapevolmente l'interconnessione di base che permea la relazione simbiotica tra tutto ciò che su questa terra vive (Amuasi et al., 2020). Tale concezione è propria anche della tradizione africana Ubuntu, che dona l'anima del singolo alla natura attraverso l'utilizzo dei totem. Le implicazioni etiche di tali pratiche indigene suggeriscono la necessità di considerare sé stessi come parte di una comunità estesa a tutto ciò che esiste, al fine di raggiungere quell'armonia cosmica che, autoalimentandosi, permette un'esistenza più sostenibile (Romm & Lethole, 2021).

### 1.3 ENTITLEMENT

Un costrutto che possiamo in qualche modo contrapporre all'Interconnessione, in quanto risulta negativamente correlato al comportamento pro-sociale, è quello di Psychological Entitlement, in italiano tradotto come diritto psicologico, ovvero quel senso di essere in diritto e di meritare più di quanto non siano e meritino gli altri. Si tratta di un'attitudine globale della nostra personalità, trasversale alle diverse situazioni e che si riflette nel nostro comportamento sociale. Se in possesso di alti livelli di Entitlement, ci aspettiamo di meritare una ricompensa non solo in cambio dell'impegno mostrato, bensì come risultato intrinseco di un contratto sociale. L'operazionalizzazione di tale costrutto è avvenuta con la validazione della PES (Psychological Entitlement Scale; Campbell et al.,

2004), che lo identifica come variabile individuale stabile e non più come sottodimensione di personalità narcisistica (come postulato dal Narcisistic Personality Inventory-NPI di Raskin & Terry). Il nuovo strumento, scientificamente valido e affidabile, mostra una buona consistenza interna della scala ad un fattore e suggerisce una correlazione positiva dell'Entitlement con il narcisismo, così come una lieve correlazione negativa con due fattori del Big Five: stabilità emotiva e gradevolezza. Questo si riflette in diversi contesti interpersonali quali dilemmi comuni, relazioni romantiche e aggressioni a seguito di minaccia al proprio ego; nello specifico, individui con alti livelli alla PES mostrano di distribuire a loro stessi più risorse degli altri in classici dilemmi, risultano avere un pattern egoistico più ampio nelle relazioni amorose e reagiscono con più aggressività a fronte di critiche. Successivi studi nell'ambito della psicologia dello sviluppo hanno mostrato che l'autostima (e.g. Twenge & Crocker, 2002) ed il narcisismo (e.g. Foster, Campbell, & Twenge, 2003) differiscono tra culture e coorti diverse. Per tale motivo è plausibile ipotizzare, anche alla luce della già menzionata ricerca sull'Interconnessione (originaria della cultura orientale, indubbiamente di tipo collettivista), che culture individualistiche come quella occidentale moderna siano generalmente caratterizzate da livelli relativamente elevati di Entitlement, e di conseguenza si trovino ad affrontare maggiori problemi afferenti al welfare sociale.

#### 1.4 NOISY EGO E QUIET EGO

Il concetto di entitlement di cui sopra, empiricamente misurato attraverso la PES (Campbell et al., 2004), si riflette nella definizione di noisy ego, quale struttura di personalità eccessivamente auto-focalizzata, con fiducia nel sé, autostima e percezione di importanza del sé esagerate, spesso accompagnate dal bisogno di validazioni esterne al proprio valore. Tali soggetti percepiscono di essere in diritto e di meritare più degli altri, ma la loro visione del sé è in realtà distorta ed irrealistica, portando a brevi ed occasionali picchi di benessere, compensati da stati affettivi negativi quando le loro aspettative vengono disattese. Anche nelle relazioni interpersonali, gli individui con caratteristiche di noisy ego tendono a ricercare dominanza e superiorità, spesso provocando ostilità e conflitti quando si sentono minacciati. A tale concezione si contrappone quella di quiet ego, caratterizzata dal ridimensionamento del proprio io in favore di un maggiore ascolto

dell'altro, verso un'esistenza più umana e compassionevole (Wayment, Bauer & Sylaska, 2015). Tale tipologia di struttura del sé gode di un buon equilibrio tra auto- ed etero-centramento, il quale permette benessere, adattamento e crescita dell'individuo nel lungo termine. In altre parole, soggetti più equilibrati assumono una visione meno difensiva della propria immagine e più preoccupata in senso umanistico (persona come essere umano completo), organismico (persona come parte di un processo sistemico che si sviluppa nel tempo) ed eudemonico (relativo alla felicità come scopo di vita), che attraverso il riconoscimento della mutua interdipendenza tra il sé, gli altri e l'ambiente, promuove relazioni sociali piene di significato. La validazione dello strumento Quiet Ego Scale (QES, Wayment, Bauer & Sylaska, 2015) ha confermato la validità del modello a quattro facce del quiet ego: identità inclusiva, assunzione di prospettiva, consapevolezza distaccata e crescita. Esse riflettono i due fattori sovra-ordinati assunti dal quiet ego verso il sé e gli altri, ovvero equilibrio e crescita (Bauer and Wayment 2008). La QES risulta positivamente associata all'abilità di apprezzare le esperienze quotidiane, all'autostima, alla resilienza, alla soddisfazione di vita ed al benessere psicologico, oltre che a qualità prosociali quali fiducia, empatia ed atteggiamento positivo verso l'outgroup. Al contrario, si rileva una correlazione negativa con l'ansia intergruppi. In generale, i risultati degli studi evidenziano come le differenze nella modalità di costruzione del sé influenzino in modo importante sia il benessere individuale percepito che le relazioni intergruppi (Boin & Voci, 2019).

### 1.5 SE' INDIPENDENTE E INTERDIPENDENTE

All'interno di una società, sia essa individualista o collettivista, coesistono significative differenze individuali rispetto a quella che viene definita interpretazione del sé, degli altri e dell'interdipendenza tra gli stessi. Storicamente è stato Kelly (1955) ad introdurre in letteratura la nozione di costrutto personale, identificandolo come quel processo di astrazione che gli individui operano sulle loro esperienze per interpretare gli eventi, e che va a costituire la realtà soggettiva. Secondo Markus e Kitayama (1991) queste interpretazioni possono influenzare, e in molti casi determinare, la natura dell'esperienza individuale, costituita da aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali. Gli autori individuano due costruzioni del sé: interdipendente, esemplificato dalla cultura collettivista orientale,

ed indipendente, tipica della cultura individualista occidentale. Baumeister (1998) sviluppa ulteriormente tale processo di costruzione del sé definendone gli aspetti costitutivi: senso di coscienza riflessiva (come interpretiamo i nostri successi o fallimenti, come pensiamo sarà il nostro futuro, come significhiamo gli eventi); aspetti interpersonali (esame del sé nei contesti sociali); funzione esecutiva (potere decisionale). È attraverso questi che si sviluppa la relazione tra un sé unico ed un altro indipendente. Copiosa è stata la ricerca che si è posta l'obiettivo di rilevare empiricamente la costruzione del sé degli individui; ecco che ci vengono in aiuto le scale di misurazione costruite e validate da diversi autori, le quali rilevano in modo affidabile il sé Indipendente, definito da Singelis (1994) nella sua Self-Construal Scale come quel sé unitario e stabile, separato dal contesto sociale in cui è inserito, ed il sé Relazionale-interdipendente, così come viene chiamato da Cross (2000) nella sua RISC, ovvero quel sé che si definisce, almeno in parte, attraverso la relazione con l'altro, con il gruppo di appartenenza e con il ruolo che assume nel suo contesto sociale. Il primo è focalizzato sull'espressione delle proprie abilità e competenze, sull'espressione di quel sé unico che si autorealizza perseguendo i suoi personali obiettivi; il secondo, agisce nel suo spazio sociale mantenendo quelle relazioni che contribuiscono a formare la sua identità di essere relazionale. Entrambe le modalità di espressione del sé sono cruciali per lo sviluppo ed il mantenimento dell'autostima, che a sua volta rafforza la dimensione indipendente o relazionale (culturalmente suggerita) dell'individuo. Tutto ciò conferma ancora una volta l'ipotesi di Triandis (1989), pioniere della concettualizzazione di individualismo versus collettivismo, che vede il sé costituito da tre aspetti: sé privato (cognizioni proprie del soggetto), sé pubblico (generato dalla percezione dell'altro rispetto al sé) e sé collettivo (visione gruppale del sé). La combinazione di queste dimensioni agisce sul confronto dell'individuo con diverse situazioni sociali; se un soggetto si riferisce primariamente all'aspetto privato, questo significherà avere tendenze idiocentriche (o indipendenti), se al contrario prevalgono elementi pubblici e collettivi, ne risulteranno tendenze allocentriche (o interdipendenti). Lo sviluppo di questi schemi è fortemente condizionato dalla cultura di appartenenza.

## 1.6 SE' META-PERSONALE

Di fronte alla dicotomia sopra menzionata si pone il problema di chi esula da un orientamento totalmente indipendente o interdipendente; in diversi studi empirici, alcuni soggetti sono infatti risultati elevati sia nella dimensione individualismo che nella dimensione collettivismo. Per questo motivo, DeCicco e Stroink (2007) hanno costruito un modello che ingloba una terza tipologia di costruzione del sé: il sé meta-personale, ovvero quella relazione tra il sé e l'altro inteso come tutto il creato, come la vita nella sua totalità. L'individuo è qui concepito come essenza, come parte dell'universale. I risultati degli studi empirici confermano la validità della scala di misurazione del costrutto, distinto dai modelli di sé indipendente e interdipendente, e correlato agli stessi. Risulta inoltre che la scala del sé meta-personale (MPS) gode di bassa desiderabilità. Esaminando le differenze individuali nella costruzione del sé in relazione alle emozioni, si è rilevato che il sé meta-personale è negativamente correlato all'ansia e positivamente correlato al vigore (non vi sono correlazioni con depressione, confusione, rabbia e affaticamento). Tale legame conferma l'ipotesi degli autori che vedono il sé meta-personale quale predittore del benessere generale. Per quanto riguarda le relazioni intergruppi, i soggetti meta-personali sono maggiormente in grado di tollerare situazioni ambigue (a differenza dei soggetti interdipendenti) e, come da ipotesi, mostrano una correlazione negativa con il razzismo. Individui meta-personali mostrano una maggiore tendenza al perdono ed una maggior piacevolezza, ma non sono associati a credenze e pratiche religiose; essi perdonano in quanto si identificano con l'altro, e contemplano Dio come parte di sé. Nonostante i limiti di campionamento e considerando il ruolo della cultura di appartenenza dei soggetti, questo lavoro ha permesso di introdurre in letteratura il modello tri-fattoriale di misurazione della costruzione del sé.

## 1.7 ALLO-INCLUSIVE IDENTITY

Un ulteriore passo in avanti è stato fatto da Leary e colleghi (2008), i quali hanno incorporato alle ormai tradizionali identità individuali, relazionali e collettive, un aspetto fino a quel momento sottovalutato, ma che in realtà è ben presente in un'ampia fetta della popolazione: l'identità Allo-inclusiva (AI), definita come quel concetto di sé che va

oltre il gruppo di appartenenza, estendendolo ad altre categorie di persone, animali, oggetti inanimati. Queste persone si identificano come membri della specie umana, legati da parentele con altre specie, come parte intrinseca dell'universo. Questa concezione di se stessi favorisce minori livelli di egocentrismo e di ricerca del potere, e maggiori livelli di connessione e preoccupazione per l'altro, per l'ambiente e per la spiritualità. Dai dati si evince che persone ad alto AI sono meno inclini a tratti di depressione e al contrario mostrano maggiore soddisfazione di vita, almeno per quanto riguarda le relazioni sociali. Ulteriori ricerche potranno esplorare la correlazione (che non risulta inversamente proporzionale) tra AI e costrutti che coinvolgono esplicitamente egoismo ed egocentrismo, come il narcisismo, l'entitlement, l'autocoscienza pubblica e il valore che le persone attribuiscono all'auto-direzionalità e all'edonismo.

## 1.8 TUTTO È UNO

La concezione allo-inclusiva del sé, che ricordiamo ricondurre ogni cosa che esiste ad un tutto esistenziale, è propria di diverse prospettive filosofiche, religiose, spirituali e scientifiche. Sia essa riferibile al monismo neutrale di Mach, James e Russell, al Dio universale proprio del Cristianesimo, all'unità di base dell'universo della fisica quantistica, si sostanzia nell'idea che esista una sola entità, o processo, a cui tutto può essere ricondotto. Diebels e Leary (2019) operano un'importante riflessione, osservando che le persone possono credere che tutto sia uno a livello cognitivo, ma senza avere necessariamente un'esperienza mistica o spirituale; focalizzandosi quindi sulla convinzione che tutto sia uno, gli individui avranno inevitabili implicazioni sulle loro identità, sui loro valori e comportamenti. Nel loro insieme, i risultati della ricerca confermano le aspettative, evidenziando come i partecipanti che credono nell'unità del tutto correlano positivamente con la benevolenza (preoccupazione verso i contatti stretti) e ancor di più con l'universalismo (preoccupazione verso il benessere di tutta l'umanità). Congruentemente, credere nell'unità del tutto si associa positivamente a maggiori livelli di connessione con l'altro, specialmente se distante dai propri contatti stretti. Non vengono qui considerati solamente gli esseri umani, bensì il campo di identificazione del sé viene esteso anche agli animali ed alla natura. In altri termini, i soggetti che vedono il tutto come uno mostrano una maggiore sensibilità per il benessere

dell'umanità, intesa nella sua totalità, pur mantenendo un normale livello di preoccupazione per sé stessi. Tutto questo si potrà facilmente tradurre in comportamenti prosociali originati dal senso di unità intrinseco ad ognuno di noi.

### 1.9 AUTO-TRASCENDENZA

Definita da Frankl (2000) come quel "desiderio innato di scoprire il significato della vita umana", che coinvolge spiritualmente "l'espansione dei confini e l'apprezzamento del momento presente" (Reed, 1991), l'auto-trascendenza si pone come premessa fondamentale per lo sviluppo di una consapevolezza di sé libera da quegli ostacoli che impediscono l'esperire di benessere emotivo, empatia ed integrità. Tale costrutto indica una definizione del sé fortemente basata sulla propria interiorità piuttosto che su fonti esterne, la quale permette di comprendere la natura transitoria delle cose e delle relazioni e per questo sfumare il confine tra il sé e gli altri, risultando in un maggior senso di connessione con il passato ed il futuro. Questa dimensione di totale sintonia tra il sé e l'universo può essere raggiunta attraverso una qualche forma di spiritualità, che con le sue credenze e convinzioni aiuta gli individui a trovare il significato in grado di espandere la coscienza oltre l'io e a permettere loro di autorealizzarsi. Parliamo di forme di spiritualità in quanto la stessa può essere vissuta indipendentemente dalla fede religiosa, con cui viene comunemente confusa, riferendosi piuttosto a quello stato "proprio dello spirito, inteso come complesso e centro della vita psichica, intellettuale e affettiva dell'uomo" (Treccani). Basandosi in buona parte sulla concezione di Gerotrascendenza di Tornstam (1994), la quale postula un fattore di trascendenza cosmica – ridefinizione della percezione spazio/tempo, connessione con l'universo ed uno di trascendenza dell'ego – decremento nell'egocentrismo, nelle relazioni sociali superflue e nel materialismo, l'Adult Self-Transcendence Inventory (ASTI) di Levenson e colleghi (2005) ha validato l'unicità del costrutto di auto-trascendenza, la quale correla positivamente, in misura modesta, con estroversione, coscienziosità, piacevolezza ed apertura all'esperienza e negativamente con nevroticismo ed alienazione. I dati empirici suggeriscono che la pratica meditativa gioca il ruolo di predittore nella relazione tra auto-trascendenza e tratti di personalità, agendo sul miglioramento di stati mentali negativi e sulla produzione di altrettanti positivi.

## 1.10 FUNZIONAMENTO PSICOLOGICO DISINTERESSATO

Tra le ricerche nel campo della psicologia positiva, che si pone l'obiettivo di classificare i fattori che contribuiscono al benessere degli individui, citiamo il lavoro di Dambrun e Ricard (2011), che lega il raggiungimento di un'autentica felicità alla costruzione del proprio io: la percezione di un sé strutturato, stabile ed indipendente porterebbe ad un funzionamento psicologico auto-centrato, il quale implicherebbe felicità individuale instabile; al contrario, una concezione del sé più flessibile e dinamica promuoverebbe un funzionamento psicologico etero-centrato, disinteressato, che si pone come premessa necessaria per uno stato qualitativamente migliore e duraturo di soddisfazione ed appagamento. In questo senso, il Self-Centeredness/Selflessness Happiness Model (SSHM) propone differenze individuali nello stile di funzionamento psicologico (attenzione, cognizione, motivazione, affettività, comportamento) basato sul sé, secondo un continuum che va dall'egocentrismo all'altruismo. Rispettivamente, l'egocentrismo si caratterizza per principi edonici di approccio al piacere e di evitamento dell'affettività negativa, che portano a fluttuazioni nella felicità percepita, mentre l'altruismo agisce secondo principi auto-rinforzanti di armonia tra il sé e il suo ambiente, favorendo stabilità emotiva e senso di equilibrio, i quali permettono il raggiungimento di una felicità autentica e duratura all'interno di una visione eudemonica dell'esperienza umana. Dato per certo che un individuo, nel perseguire la propria felicità, sarà a volte inevitabilmente auto-centrato, possiamo chiamare in aiuto attività auto-decentranti quali la meditazione ed il training mentale, che favoriscono serenità e pace interiore.

## 1.11 EDONISMO ED EUDAIMONIA

Approfondiamo brevemente i due concetti che stanno alla base delle ricerche sul benessere soggettivo degli esseri umani, definito da Diener (1984) come valutazione cognitiva ed affettiva della propria vita in maniera positiva e soddisfacente. Tale costrutto è concepito secondo due diverse prospettive (filosoficamente definite) che danno un significato unico al termine stesso: l'edonismo e l'eudaimonia. Il primo si riferisce al perseguimento del piacere, mentale e corporeo, e all'evitamento del dolore, attraverso la ricerca di emozioni positive. La seconda si focalizza sulla realizzazione dell'individuo

attraverso la ricerca del significato della propria esistenza; Carol Ryff (1989) ne propone un modello multidimensionale, che ingloba i sei fattori necessari al pieno sviluppo del proprio potenziale: autonomia, crescita personale, auto-accettazione, scopo di vita, padronanza dell'ambiente e relazioni positive. Anche secondo la Teoria dell'Autodeterminazione, autonomia, competenza e relazionalità rappresentano i tre bisogni di base il cui soddisfacimento è fondamentale per esperire benessere (Deci & Ryan, 2001). Uno studio successivo ha rilevato che, mentre l'edonismo si associa ad effetti immediati puramente affettivi, attraverso l'evitamento delle preoccupazioni, l'eudaimonia correla con sentimenti cognitivo-affettivi di significato, incrementando il senso di impegno e di connessione a lungo termine con un tutto più esteso (Huta & Ryan, 2010). L'ipotesi Full Life (Peterson, Park & Seligman, 2005) fa un ulteriore passo in avanti, identificando tre possibili percorsi di orientamento alla felicità: aggiunge alla ricerca del piacere (o edonismo) e del significato (o eudaimonia) l'orientamento all'impegno, in riferimento a quello stato non-cosciente e non-emotivo di pieno coinvolgimento attenzionale nell'attività corrente, fino a vivere un'autentica "esperienza di flusso". I risultati confermano che il piacere non ha la stessa forza del significato e dell'impegno nel predire una vita soddisfacente, ma costituisce un valore aggiunto all'interno di un'esistenza piena. Diverse linee di ricerca successive, che hanno messo in relazione il benessere alla salute fisica, alla regolazione biologica e alle neuroscienze, hanno corroborato l'ipotesi secondo cui qualità eudemoniche come impegno, crescita e realizzazione impattano sulla durata e sulla qualità della vita, riducendo il rischio di differenti patologie e regolando il sistema neuroendocrino verso un migliore funzionamento adattivo dell'individuo (Ryff, 2014). Secondo Steger, è la ricerca di significato, originata dal bisogno umano intrinseco di comprensione, scopo e significanza, a rappresentare il processo mentale predittore del benessere delle persone, attraverso un potenziale meccanismo circolare che vede maggiori interazioni rafforzare il significato, ed il significato costruire relazioni più positive (Steger, 2018). In questo senso, l'autore inserisce edonismo ed eudaimonia all'interno di un modello che li distingue per il modo di percepire il significato nella vita: il primo è caratterizzato da un focus auto-centrato su gratificazioni immediate, mentre la seconda orienta il suo interesse verso contributi e sforzi collettivamente condivisi, in grado di aumentare maggiormente il livello di

soddisfazione di vita, auto- ed etero-riportata, attraverso la ricerca e la presenza in essa di autentico significato (Steger et al., 2011; Steger, 2016).

### 1.12 SE' COSTRUTTIVISTA

Consistentemente con le teorizzazioni summenzionate (identità allo-inclusiva, auto-trascendenza e funzionamento psicologico disinteressato), le ricerche più recenti in tema di costruzione del sé sono state animate dal fatto che gli individui possono differire nel definire il proprio io secondo diverse modalità; distinguere la costruzione indipendente da quella interdipendente, quella meta-personale e allo-inclusiva, tutte afferenti al grado di sovrapposizione tra l'identificazione del sé e degli altri, è solo una delle dimensioni multiple attorno cui il sé può delinarsi. In questo senso, un gruppo di studiosi propone una nuova tipologia di auto-costruzione del sé che proviene direttamente dalla filosofia Buddhista: un sé privo di quell'essenza e di quell'identità che lo separa dagli altri elementi della natura. Autori occidentali hanno successivamente ampliato questo concetto, argomentando come l'interdipendenza con l'altro e con il contesto sociale sia la condicio *sine qua non* il sé stesso non possa esistere (e.g. Gergen, 2009). Evidenze neuroscientifiche confermano inoltre come tale concezione del sé sia cerebralmente costruita per facilitare l'esplorazione, la percezione e l'elaborazione del mondo (e.g. Metzinger, 2009). Definiamo quindi il sé costruttivista come socialmente costruito in termini di processo dinamico integrato dell'esperienza nel momento presente, dal quale non si può prescindere (Ge et al., 2021). Ecco che possiamo attribuire agli stimoli ambientali il ruolo di scultori del senso di sé, che varia nel tempo e nello spazio integrandosi con l'ambiente (in senso lato), in un senso di totale interconnessione. La rappresentazione cognitiva del sé costruttivista proposta dagli autori si esplica in quattro dimensioni, tra loro correlate ma distinte: 1. Sconfinatezza – grado di sovrapposizione psicologica tra sé e altre persone e cose nell'universo; 2. Impermanenza – sé in costante cambiamento; 3. Discontinuità – sé come serie di esperienze distinte momento per momento, piuttosto che una unica e continua; 4. Disidentificazione – mancanza di essenza del sé. È stata poi aggiunta una quinta dimensione denominata Confini che, separandosi dalla Sconfinatezza, permette di raggiungere un livello maggiore di adattamento del modello. Coerentemente con le ipotesi iniziali, i risultati empirici hanno confermato che

i partecipanti provenienti da culture orientali collettivistiche (e.g. Taiwan, dove vengono promossi insegnamenti filosofici Taoisti, Confuciani e Buddhisti) mostrano una maggior costruzione del sé costruttivista rispetto a culture più individualistiche (e.g. Italia, USA).

### 1.13 CONCLUSIONI

Abbiamo fino ad ora analizzato l'interconnessione ed i costrutti ad essa correlati, individuando come la percezione personale di unione, legame e interdipendenza con l'altro si modifichi a seconda delle differenze individuali nella costruzione della propria identità e delle tradizioni culturali che permeano la nostra visione del mondo, tra loro intrinsecamente connesse. Le qualità che caratterizzano l'interconnessione possono essere ricondotte alla consapevolezza del fatto che gli esseri umani vivono in relazione agli altri (intesi come esseri viventi), senza i quali non potrebbero esistere. Prendendo in prestito le parole di Aristotele, "l'uomo è un animale sociale" che forma società per sopravvivere, e come tale è necessario che riconosca l'essenzialità del mutuo rapporto tra sé e gli altri. All'interno di questa cornice abbiamo altresì evidenziato, a più riprese, come la virtù dell'interconnessione possa essere coltivata attraverso un altro dei pilastri della tradizione orientale Buddhistica, che aiuta gli individui a costruire una lucida coscienza delle proprie esperienze nel momento stesso in cui sono vissute. Procediamo in questo senso a descrivere il concetto di Mindfulness nei suoi diversi aspetti e a presentare i suoi effetti benefici su diversi fronti.

## CAPITOLO 2. MINDFULNESS

La definizione di Mindfulness come qualità umana di base, caratterizzata dal focus e dall'accettazione non giudicante del momento presente (Kabat-Zinn, 1994), ha acceso l'interesse della comunità scientifica, la quale ha prodotto numerose pubblicazioni sull'argomento, che ne hanno gradualmente verificato contesto storico, definizioni operative, misurazioni, validità di costrutto e associazioni empiriche. Si rileva in questo frangente la necessità di distinguere le evidenze relative agli effetti benefici del Mindfulness training, ovvero della pratica di meditazione consapevole propria della tradizione Buddhista (e.g. MBSR, KLM, open monitoring, focused attention, MSC), dalle differenze individuali afferibili alla Dispositional Mindfulness.

### 2.1 MINDFULNESS DISPOSIZIONALE

Il tratto di Mindfulness Disposizionale (DM) è definibile come quel costrutto multidimensionale che include l'attenzione e la qualità dell'attenzione; che è indipendente da altre forme di consapevolezza apprese; che risulta correlato a tratti di personalità consolidati, quali coscienziosità e nevroticismo (Big Five), pur essendone concettualmente distinto (Rau & Williams, 2015). Baer qualifica la DM come costrutto multidimensionale che include l'abilità di osservare/descrivere le proprie esperienze, la capacità di agire con consapevolezza ed attenzione al presente e l'abilità di porsi in maniera non-giudicante e non-reattiva di fronte alle situazioni esperite (Baer et al., 2006). Alla luce di quanto detto possiamo quindi ridefinire, rispetto alla DM:

1. Il Contesto storico – i primi insegnamenti, contenuti ad esempio nel testo della dottrina Buddhista intitolato Puggalapannatti, fanno riferimento a differenze individuali innate nel tratto Mindfulness. Nel XIX secolo il movimento trascendentalista porta in occidente la filosofia Buddhista, riconvertendola in pratica non religiosa al fine di ridurre i sintomi dello stress (MBSR).

2. La definizione operativa – a risoluzione del dibattito sulla semantica del costrutto, la Consensus Conference del 2004 ha riconosciuto la validità dello stesso attraverso due componenti: auto-regolazione dell'attenzione sull'esperienza corrente; orientamento di curiosità, apertura e accettazione rispetto al momento presente (Bishop et al., 2004, p.232).

3. La misurazione – dagli anni 2000, in conseguenza all’esplosione dell’interesse sull’argomento, sono state costruite e validate ben otto scale self-report relative alla DM, alcune a supporto di un costrutto unitario (FMI, SMQ, MAAS), criticate per essere troppo semplicistiche, altre comprensive di sotto-scale che misurano fattori specifici (CAMS-R, KIMS, FFMQ, TMS, PHLMS), limitate dal fatto che la varianza di ciascuna dimensione può ridurre la precisione delle interpretazioni a punteggio singolo e per questo i ricercatori scoraggiati ad utilizzare un punteggio riassuntivo. Un ulteriore limite è la risposta di tipo self-report, che potrebbe sovra- o sottostimare gli effettivi livelli di DM nei partecipanti.

4. La validità – attraverso l’utilizzo del noto Five-Factor Model of Personality (FFM) di McCrae e Costa (2003), la DM risulta associata significativamente a due delle cinque dimensioni di personalità del modello: si evidenzia una correlazione negativa tra DM e Nevroticismo (Giluk, 2009), proteggendo l’individuo dallo sviluppo di psicopatologia (Williams, 2008; Barnhofer et al., 2011; Feltman, Robinson & Ode, 2009); inoltre i dati suggeriscono una certa sovrapposizione teorica tra DM e Coscienziosità, empiricamente supportata da forti associazioni meta-analitiche (Giluk, 2009).

La rassegna delle letteratura eseguita da Tomlinson e colleghi (2018) ha analizzato 93 pubblicazioni sulla relazione tra Dispositional Mindfulness e salute mentale in popolazioni non cliniche, al fine di integrarne i risultati ed inserirli in una tassonomia organizzata che possa essere utile alla gestione proattiva della salute pubblica, evidenziando allo stesso tempo i limiti terminologici e di misurazione degli studi empirici presenti in letteratura (assenza di adeguata distinzione tra DM e Mindfulness appresa, DM come costrutto unidimensionale, affidabilità delle misure). Sono così emersi in superficie tre grandi temi:

A) Si è rilevato un legame inversamente proporzionale tra i livelli di DM e la sintomatologia psicopatologica. Diversi studi hanno preso in considerazione differenti patologie quali depressione, ansia, disordini alimentari, sintomi di disturbo di personalità borderline (BPD) e post-traumatico da stress (PTSD): ognuno di questi è risultato negativamente associato alla DM.

B) La DM risulta positivamente associata alla salute mentale, attraverso la mediazione di processi cognitivi adattivi: gli studi hanno evidenziato che i partecipanti con maggiori livelli di DM sono meno soggetti all’uso di strategie di coping evitante a fronte di situazioni stressogene (e.g. procrastinazione); la DM riduce i processi di ruminazione incontrollati e

suicidali; la DM è inversamente correlata alla catastrofizzazione del dolore ed al nevroticismo; l'azione consapevole e l'esperienza non giudicante proprie della DM sono positivamente associate alla funzione esecutiva globale; la DM gioca un ruolo nella prevenzione di comportamenti a rischio quali dipendenza da fumo e alcol. Tale relazione è parzialmente spiegata da tratti di nevroticismo ed impulsività.

C) Esiste una correlazione favorevole tra la DM ed una migliore elaborazione/regolazione emozionale.

Nella loro totalità, le ricerche suggeriscono che maggiori livelli di DM sono associati a minori livelli di stress percepito, a sua volta correlato ad un miglioramento nella regolazione delle emozioni. La DM predice inoltre una migliore risposta adattiva di fronte a situazioni stressogene e/o avversive. Altri fattori che mediano la relazione tra DM e stress psicologico risultano essere la cura di sé e l'intelligenza emozionale. Si evidenzia infine una correlazione significativamente positiva tra DM e benessere psicologico. A questo proposito, da menzionare è il lavoro di Kong e colleghi che, attraverso la risonanza magnetica funzionale a riposo (rs-fMRI), ha rilevato potenziali meccanismi neurobiologici che influenzano il benessere psicologico, attraverso l'azione della DM sul benessere edonico (affettività positiva o negativa) ed eudemonico (vita piena di significato).

## 2.2 PRATICA MINDFULNESS

Per quanto riguarda la Mindfulness appresa, è doveroso premettere una certa incongruenza tra la definizione contemporanea di osservazione non giudicante, centrata sul momento presente, ed alcune prospettive tradizionali Buddhiste, secondo le quali esiste distinzione tra stati mentali virtuosi e non virtuosi, traslando il focus dal "cosa" (tradizionale) al "come" (contemporaneo) si giudica. La soluzione a questo impasse è stata trovata da ricerche più recenti, che hanno permesso di rintracciare il significato del concetto di "non-giudicante" all'interno delle fonti Buddhiste: in questo senso, la consapevolezza non-giudicante proviene dalla pratica Mindfulness non duale, che percepisce gli stati mentali in assenza della coppia soggetto-oggetto (Harrington & Dunne, 2015), focalizzandosi sul fatto che tutti gli stati di mente sono rappresentazioni soggettive e non realtà oggettiva, indipendentemente dal loro contenuto più o meno virtuoso. Chiarito questo punto, possiamo ora analizzare il suo impatto citando il lavoro

di Luberto e colleghi (2018), il quale ha sistematizzato i dati presenti in letteratura riguardo agli effetti della meditazione (qui intesa come pratica di allenamento mentale atta ad auto-regolare l'attenzione sul momento presente) sull'individuo, e nello specifico sulla sua empatia, compassione e pro-socialità. Evidenze empiriche dimostrano che questi ultimi sono costrutti tra loro relati ma distinti, che contribuiscono al benessere del singolo e della società: Empatia, definita da Rogers come la capacità assumere il punto di vista dell'altro, percependone e sentendone il vissuto emozionale; Compassione, ovvero l'abilità di comprendere l'emozione altrui e la motivazione ad agire per alleviare la sua sofferenza; Comportamento prosociale, messo in atto con intenzione altruistica per avvantaggiare un altro individuo. Emozioni e comportamenti pro-sociali possono essere allenati attraverso la meditazione, in relazione a come e dove l'attenzione è focalizzata. I risultati degli interventi psicologici basati sulla meditazione evidenziano un miglioramento negli esiti emozionali, siano essi positivi o negativi (Kirby et al., 2017). Anche in situazioni reali, programmi di intervento basati sulla meditazione e sulla compassione hanno portato a risultati pro-sociali significativamente positivi (e.g. in gruppo sottoposto a 8 settimane di training meditativo la percentuale di partecipanti che aiuta un soggetto in sofferenza è pari al 50%; gruppo di controllo=15%, Condon et al., 2013). Entrando più nello specifico, gli interventi di tipo Mindfulness sono supportati da prove di efficacia che suggeriscono una riduzione significativa dello stress, dell'ansia e della depressione, un miglioramento nella qualità di vita e nella regolazione emozionale anche in popolazioni mediche e psichiatriche (Gotink et al. 2015). La pratica LKM (Loving Kindness Meditation) promuove mindfulness, autocompassione e compassione verso gli altri, affettività positiva e migliora la depressione (Galante et al., 2014).

Sia essa considerata come tratto disposizionale o come attività pratica, la Mindfulness è in grado di costruire esperienze significanti anche in situazioni aversive, promuovendo l'estinzione di abitudini disadattive e generando stati mentali positivi. Come? Operando un processo di rivalutazione positiva, che si esplica attraverso due meccanismi:

1. Adattamento edonico, il quale minimizza l'impatto psicologico degli eventi negativi;
  2. Focus eudemonico, che costruisce una traiettoria positiva di benessere sostenibile.
- Tale processo è spiegato dalla Mindfulness to meaning Theory (Garland et al., 2015) come un sistema a spirale ascendente: a fronte di un evento stressante, la pratica Mindfulness

permette il decentramento del contenuto di pensieri, emozioni e sensazioni verso uno stato di consapevolezza metacognitiva; attraverso una riflessione consapevole circa il contesto si attiva la rivalutazione positiva; essa genera emozioni positive, permettendo da un lato l'esperire edonico e dall'altro la rivalutazione significativa dell'esperienza, anche in termini pro-sociali verso la crescita e lo sviluppo individuale. Anche secondo il modello di Kang e colleghi (2013), la Mindfulness gioca un ruolo fondamentale nell'identificazione dei processi cognitivi ed emotivi automatici e disadattivi. La sua funzione di de-automatizzazione agisce attraverso quattro meccanismi:

- A. Cessazione dell'elaborazione automatica delle informazioni (e.g. effetto priming e stereotipi);
- B. Aumento di controllo attenzionale e di flessibilità cognitiva;
- C. Facilitazione dell'insight metacognitivo (riconoscere i pensieri come stati mentali passeggeri);
- D. Miglioramento nelle distorsioni cognitive e nel ricorso a strategie di soppressione.

Tali meccanismi de-automatizzanti mediano la relazione tra la Mindfulness e l'auto-regolazione adattiva, che a sua volta produce risultati desiderabili di benessere individuale e sociale.

### 2.3 FORME DI MEDITAZIONE

Forniamo ora una breve descrizione delle tipologie di meditazione ad oggi più note, non prima di aver discusso alcuni aspetti preliminari che ci aiutano a meglio comprendere la disciplina. Innanzitutto, è necessario distinguere la meditazione concentrativa e la meditazione di consapevolezza. La prima (definita anche meditazione di Samatha), origina dalla tradizione spirituale Buddhista e Induista. Il fine di tale pratica è quello di focalizzare la mente su un oggetto di contemplazione in modo costante ed intensivo, aumentando progressivamente l'attenzione verso lo stesso fino a raggiungere uno stato di totale assorbimento, chiamato Jana. La meditazione di consapevolezza (chiamata anche meditazione di visione profonda) è più recente e si delinea come evoluzione della precedente. La sua origine risale agli insegnamenti del Buddha, che prevedono una meditazione denominata Vipassana, successivamente esportata in occidente da maestri moderni durante il ventesimo secolo. Il focus della pratica è l'osservazione dei processi

mentali e corporei nella loro modificazione continua. Lo stato mentale di assorbimento raggiunto dopo il training meditativo - definito Insight di visione profonda - gode di maggiore comprensione e consapevolezza rispetto alla meditazione concentrativa. È da tale forma meditativa che derivano i moderni programmi di intervento basati sulla mindfulness. Quest'ultima può essere coltivata sia attraverso esercizi specifici di meditazione (o meditazione formale) quali Yoga, Meditazione Seduta e Camminata, Body scan, Loving kindness meditation e Turning toward meditation, sia nelle azioni quotidiane (meditazione informale). Si parla inoltre di ritiro intensivo in riferimento a ritiri in centri di meditazione per un periodo circoscritto di tempo, durante il quale si eseguono assidue sessioni di meditazione. Attualmente esistono diversi protocolli che hanno permesso di inserire la Mindfulness all'interno di terapie complementari, in grado di migliorare il benessere individuale in determinate condizioni psico-fisiche, e di usufruirne come promotrice di esiti sociali atti a favorire la salute collettiva:

- MBSR: Mindfulness based stress reduction program – Programma per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness (Kabat-Zinn, 1990): programma strutturato che consiste in pratiche formali e non formali di meditazione, combinato allo yoga di tipo Hatha<sup>1</sup>. Tali attività si sviluppano attorno a due forme di focalizzazione dell'attenzione: attenzione selettiva focalizzata nel momento presente e monitoraggio costante dell'esperienza di sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni nel loro complesso. Risultati empirici dimostrano che tale intervento è in grado di ridurre i sintomi di stress, ansia e depressione attraverso la modificazione dei processi cognitivo-affettivi che alterano la risposta emotiva alle situazioni. Citiamo lo studio secondo il quale, rispetto al gruppo di controllo, soggetti affetti da Disturbo da Ansia Sociale (SAD) sottoposti a MBSR hanno mostrato un miglioramento dei sintomi depressivi ed ansiogeni, un incremento dell'autostima e una riduzione di affettività negativa. Si sono rilevate inoltre ipo-attivazione dell'Amigdala e iper-attivazione delle aree cerebrali coinvolte nel dispiegamento

---

<sup>1</sup> Il termine yoga significa 'unione' e la parola hatha ha un doppio significato. Il primo è quello di 'sforzo', sia mentale che fisico, entrambi indispensabili per praticare lo yoga con costanza. Il secondo significato di hatha è la traduzione letterale delle parole da cui è composto: Ha significa 'sole' e indica l'energia maschile, Tha significa 'luna' e indica l'energia femminile. La parola completa hatha rappresenta quindi due polarità, energie opposte che nella pratica si uniscono al fine di raggiungere l'armonia. Non a caso, lo scopo ultimo è quello di insegnare che corpo, mente e spirito sono un tutt'uno indivisibile.

dell'attenzione, una strategia di regolazione emotiva deficitaria nei pazienti SAD (Goldin & Gross, 2010).

- MBCT: Mindfulness based cognitive therapy – Terapia cognitivo comportamentale basata sulla mindfulness (Segal, Williams, & Teasdale, 2002): intervento di gruppo destinato a ridurre la vulnerabilità tra episodi di depressione maggiore ricorrente. Essa integra aspetti di terapia cognitivo-comportamentale all'interno del già noto MBSR. I pazienti in remissione, sottoposti al trattamento, mostrano una modificazione della percezione di pensieri, emozioni e sensazioni, attraverso il disancoraggio da pensieri automatici disfunzionali (e.g. ruminazione) verso una maggiore consapevolezza, riducendo la possibilità di ricadute future (Williams et al., 2008).
- DBT: Dialectical Behavioral Therapy – Terapia dialettico comportamentale (Linehan, 1987): trattamento originariamente rivolto a pazienti affetti da Disturbo Borderline di Personalità, basato sulla teoria bio-sociale dei disturbi comportamentali, che integra le caratteristiche facenti parte dei criteri borderline nella popolazione adulta con i pattern di comportamento associati, classificati in assi: vulnerabilità emotiva vs. auto-invalidazione; passività attiva vs. competenza apparente; crisi ricorrenti vs. inibizione delle emozioni negative. La terapia, attraverso sessioni individuali e di gruppo, si focalizza sul problem-solving e sul processo dialettico, insegnando al paziente come regolare le proprie emozioni, tollerare il distress, autogestirsi e relazionarsi efficacemente con gli altri.
- MB-EAT: Mindfulness-based eating awareness training – Training per la consapevolezza alimentare basata sulla mindfulness (Kristeller & Wolever, 2011): protocollo utilizzato con pazienti che soffrono di Binge eating, spesso in comorbilità con obesità e depressione. L'intervento Mindfulness-based è in grado di ridurre le abbuffate compulsive, attraverso il miglioramento della regolazione emotiva e la promozione dell'internalizzazione del cambiamento. È strutturato in 12 sessioni di gruppo, che includono pratiche di meditazione Mindfulness guidate allo scopo di incrementare la consapevolezza dei sintomi e degli atteggiamenti verso il cibo.

- ACT: Acceptance and commitment therapy – Terapia di accettazione e impegno (Hayes, 1999): modello unico di modificazione comportamentale all'interno della scienza comportamentale contestuale, quale processo induttivo di costruzione del sistema psicologico a lungo termine, basato su chiarezza filosofica, teorie e principi di base, tecniche operative, misure empiriche, analisi dei meccanismi mediatori e moderatori, prove di efficacia, creazione di comunità scientifica e clinica. L'ACT si pone come strumento operativo per identificare la patologia, intervenire e promuovere benessere, attraverso sei fattori chiave che costituiscono la flessibilità cognitiva: fusione cognitiva; evitamento esperienziale, dominio del passato concettualizzato e paura del futuro; scarsa conoscenza di sé; mancanza di chiarezza nei valori, dominanza di piani e tracking evitante; inazione, impulsività e persistenza evitante; attaccamento al sé concettualizzato. L'intervento, esplicito attraverso attività di Mindfulness, Accettazione, Impegno e Cambiamento comportamentale, sarà quindi focalizzato su processi di defusione, accettazione, contatto con il momento presente, valori, azione impegnata e sé come contesto.

Gli studi di efficacia relativi all'implementazione degli interventi mindfulness-based su pazienti clinici non sono esaustivi. Tuttavia, i dati empirici offrono, nel loro complesso, risultati ottimisti: attraverso il protocollo MBSR, diversi autori hanno rilevato un significativo miglioramento dello stress e del disturbo dell'umore in un gruppo di pazienti oncologici ed un miglioramento dei sintomi fisici e psicologici in pazienti con varie diagnosi cliniche, oltre che nella riduzione dei livelli di dolore cronico. Lo stesso ha mostrato di avere effetti positivi anche sul benessere di popolazioni target specifiche, per esempio si è riscontrato un miglioramento di sintomi psicologici, empatia e spiritualità in popolazioni studentesche e di sintomi psicologici e medici all'interno di una comunità di volontari. Tale pratica mindfulness è stata inoltre inclusa all'interno di terapie per ridurre l'ansia e altri disturbi internalizzanti. Anche la MBCT si è dimostrata capace di ridurre il livello di ricadute depressive in pazienti con almeno tre episodi pregressi, intervenendo sulla ruminazione attivata dallo stato di disforia (Ma & Teasdale, 2004).

Come ogni intervento, anche la pratica meditativa porta con sé alcuni potenziali rischi per i pazienti. Data la scarsa letteratura riguardante i rischi della Mindfulness, disquisiamo a

questo proposito sulla meditazione trascendentale (TM), che differisce dalla prima per il focus circoscritto ad una parola o una frase, il cosiddetto mantra, pur condividendone l'attività regolare di introspezione atta al raggiungimento della consapevolezza esistenziale. Si tratta di effetti collaterali negativi che solitamente compaiono nel lungo termine in pazienti con storia pregressa di disturbo di personalità schizotipica o psicosi, facendo di tali condizioni delle controindicazioni al trattamento meditativo: la TM favorirebbe stati mentali di euforia, grandiosità, comportamenti bizzarri e disforia intensa. Sono stati rilevati, in questo senso, casi di depersonalizzazione, psicosi e mania successive a pratiche intensive di meditazione. All'estremo opposto, altri autori hanno rilevato un'intensificazione di sintomi affettivi negativi e ansiogeni indotti dal rilassamento, quali senso di noia, minore motivazione, inettitudine, tensione, dolore, confusione e disorientamento, panico, depressione e pensieri suicidari. Essendo alcuni di questi aspetti centrali del principio sui cui la meditazione stessa si fonda, ovvero lo sviluppo di consapevolezza sui propri stati interiori, diventa qui di fondamentale importanza la competenza dell'istruttore nell'affrontare questi vissuti non come ostacoli bensì come elementi transitori all'interno del processo (Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006).

Altri programmi aggiungono alla meditazione di tipo Mindfulness l'insegnamento di specifiche abilità pro-sociali, utili al miglioramento delle relazioni interpersonali in popolazioni cliniche e non cliniche; prima fra tutte è la Compassione. Definiamo in merito i due protocolli più noti e citiamo gli altri, tutti accomunati dall'enfasi sull'universalità della sofferenza umana.:

- Loving kindness meditation (LKM) e Compassion meditation (CM): attività meditative focalizzate su altri oggetti attenzionali presenti nella tradizione Buddhista, ma che solo recentemente hanno attirato l'attenzione dei ricercatori – Amorevolezza e Compassione. LKM ha lo scopo di sviluppare nel soggetto uno stato di gentilezza incondizionata verso tutte le persone. CM si esplica attraverso tecniche di sviluppo di una simpatia genuina per la sofferenza altrui, accompagnata dal desiderio di fornire aiuto per alleviarla. Entrambi i programmi impiegano l'esperienza, immaginata o reale, degli stati emotivi come oggetti attenzionali consapevolmente percepiti, accettati e non giudicati, implicando un

maggior dispiegamento di attenzione, maggiori emozioni positive e minori emozioni negative. Tutto ciò permette lo sviluppo di compassione, gioia empatica, equanimità ed amorevolezza nelle relazioni interpersonali (Hofmann et al., 2011). Successive revisioni meta-analitiche hanno concluso che interventi KLM possono incrementare emozioni positive auto-riportate; tuttavia, questo effetto non può essere generalizzato a tutte le popolazioni (e.g. Zeng et al. 2015).

- Compassion Cultivation Training (e.g. Goldin & Jazaieri, 2017)
- Cognitively Based Compassion Training (e.g. Negi, 2005)
- Mindful Self-Compassion (MSC; Neff & Germer, 2013).

## CAPITOLO 3. ESITI SOCIALI

Focalizziamoci ora sui principali effetti sociali della pratica meditativa che abbiamo prima individuato essere empatia, compassione e comportamento prosociale.

### 3.1 EMPATIA

Il lavoro di Fuochi e Voci (2020) approfondisce la relazione che intercorre tra la Mindfulness (qui intesa come tratto disposizionale relativamente stabile) ed il costrutto di Empatia, legame che risulta più complesso di quanto si possa ipotizzare; la definizione di DM si riferisce ad un atteggiamento di totale apertura e accettazione dell'esperienza da cui, per sua stessa natura, dovrebbe dipendere una forte associazione con l'empatia, intesa come abilità di comprensione ed elaborazione degli stati mentali dell'altro. I dati empirici hanno però confutato la linearità di tale relazione, evidenziando come essa si modifichi a seconda delle componenti valutate e degli strumenti utilizzati: alcuni autori, considerando due delle più note scale di misurazione quali, rispettivamente, la Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown e Ryan, 2003) per la DM (che la definisce come attenzione e consapevolezza) e l'Interpersonal Reactivity Index (IRI; Davis, 1983) per l'Empatia (che ne postula quattro componenti - assunzione di prospettiva, preoccupazione empatica, fantasia e distress personale), hanno concluso che la prima è correlata positivamente alla seconda nella sua componente di assunzione di prospettiva, e negativamente in relazione al distress personale (Beitel, Ferrer, and Cecero, 2005); altri non hanno trovato alcun legame tra la DM, così come la MAAS la intende, e l'empatia definita dall'IRI. Essa era piuttosto associata ai fattori "osservare" e "descrivere" del Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004), mentre solamente la dimensione di distress personale era negativamente correlata con "agire consapevole", "accettazione" e "descrivere" ma non con "osservare" della scala KIMS (Dekeyser et al., 2008). È stata inoltre trovata una relazione positiva tra tutte le dimensioni del Five Facet Mindfulness Questionnaire, (FFMQ; Baer et al., 2006) - osservare, descrivere, agire consapevole, non reagire - tranne il non giudicare, e l'assunzione di prospettiva (IRI), e una correlazione negativa tra tutte le dimensioni del FFMQ, tranne il descrivere, ed il distress personale. La preoccupazione empatica risulta positivamente associata ad agire consapevole e osservare, e negativamente correlata al

non reagire. Osservare è legato favorevolmente con l'assunzione di prospettiva e con la preoccupazione empatica.

In generale, questi risultati mostrano come le misurazioni subiscano l'influenza del 'cosa' e del 'come' è misurato, riducendo la forza e la consistenza delle relazioni tra i costrutti. A decretarne l'esito sono due tipologie di condizioni: mediatori e moderatori. I primi indicano i meccanismi che collegano e spiegano il legame tra due costrutti, i secondi ne alterano la forza. I processi cognitivo-affettivi che fungono da mediatori tra DM ed Empatia appartengono alla più estesa categoria della Dereificazione – tendenza ad elaborare percezioni, emozioni e pensieri come processi mentali transitori piuttosto che come dati di realtà. Essa accompagna la DM nello sviluppo della compassione attraverso il *decentramento* del pensiero dalla propria prospettiva e dal suo contenuto ed il non attaccamento, inteso come modalità bilanciata, sana e flessibile di relazionarsi all'esperienza, i quali giocano un ruolo nell'associazione positiva tra DM ed empatia per l'agire consapevole, non giudicare e non reagire; la *ruminazione*, quale pensiero auto-riferito, negativo e ripetitivo, ha un effetto indiretto negativo degli stessi fattori FFMQ sull'empatia, ed un effetto indiretto positivo della dimensione osservare su tutte le componenti IRI; la *connessione sociale*, come senso di vicinanza agli altri e mantenimento della relazione, mediatrice empiricamente dimostrata della relazione tra tutte le componenti FFMQ, tranne non reagire, e la preoccupazione empatica; la *regolazione delle emozioni* - logicamente deducibile dalla definizione stessa di dereificazione - che risulta mediare la relazione tra DM ed empatia in termini di riduzione nella difficoltà a controllare gli impulsi, maggior accesso a strategie di regolazione e consapevolezza emozionale (Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS Gratz & Roemer, 2004).

Tra i fattori che moderano la relazione tra DM ed empatia è indubbiamente da analizzare la pratica meditativa, che è empiricamente associata ad empatia e comportamento pro-sociale (Luberto et al., 2018) e che può migliorare l'interpretazione del costrutto di DM grazie all'esperienza (Bergomi et al., 2013). Coerentemente con questi risultati, Fuochi e Voci confermano la maggior forza di tale relazione nei meditatori rispetto ai non meditatori, con un legame sorprendentemente negativo tra non-reattività e preoccupazione empatica nei non meditatori, suggerendo che tale forma di empatia includa elementi di affettività negativa. Gli esperti nella pratica meditativa, invece,

migliorerebbero gli aspetti sociali della non-reattività, che accompagnano un atteggiamento bilanciato di fronte alle emozioni. L'eterogeneità dei risultati suggerisce una certa debolezza della relazione tra DM ed empatia, potenzialmente spiegata dal fatto che assumere la prospettiva/preoccuparsi dell'altro implica necessariamente una riflessione, la quale contrasta con il principio di attenzione al momento presente proprio del concetto di Mindfulness.

### 3.2 COMPASSIONE

Così definita dalla tradizione Buddhista, la compassione indica un senso di coinvolgimento consapevole e non giudicante con la sofferenza altrui ed il riconoscimento dell'interconnessione con l'altro, che generano una spinta ad alleviare la sua angoscia. Sulla base del modello di auto-compassione di Neff (2003), che nella sua Self-compassion Scale postula tre fattori dicotomici nell'atteggiamento verso se stessi e il proprio distress - auto-gentilezza vs. auto-giudizio, comune umanità vs. isolamento, mindfulness vs. sovra-identificazione - Pommier e colleghi (2020) hanno recentemente costruito e validato la prima scala di misurazione della compassione (CS) verso gli altri, così come concepita dalla prospettiva Buddhista: elicitazione di una risposta più o meno compassionevole in termini di attenzione, comprensione cognitiva e risposta emozionale alla sofferenza altrui. Lo strumento operazionalizza quindi la Compassione in un sistema integrato di a) gentilezza vs. indifferenza, b) umanità comune vs. separazione, c) mindfulness vs. disimpegno in risposta all'altro sofferente. I dati empirici indicano che le componenti della risposta non-compassionevole (indifferenza, separazione e disimpegno) non risultano distinti bensì si riconducono alla categoria specifica dell'indifferenza, contrariamente a quanto accade per la SCS. Lo strumento a 16 item risulta inoltre corrispondere alla concezione di Strauss et al. (2016) che postula la compassione come connessione con la sofferenza dell'altro e motivazione ad agire per alleviarla (a), comprensione della sua universalità (b), riconoscimento della sofferenza e tolleranza dell'attivazione fisiologica in risposta alla stessa (c).

Tale costrutto si differenzia da altri suoi correlati quali Gentilezza - atteggiamento di preoccupazione e cura verso l'altro in difficoltà -, Comune umanità - riconoscimento della

comune esperienza di dolore e connessione con l'altro sofferente - e Mindfulness - consapevolezza bilanciata, attenzione e ascolto non giudicante della sofferenza altrui. CS gode di associazione positiva con costrutti ad essa funzionalmente correlati, congruenti con la teorizzazione di partenza: saggezza, empatia, altruismo, perdono, connessione sociale, qualità positive centrate sull'altro e mindfulness. È inoltre negativamente correlata a qualità negative verso l'altro e alla paura verso la compassione; in termini di tratti di personalità, esiste un legame positivo tra CS ed estroversione, apertura all'esperienza, coscienziosità e piacevolezza, mentre vi è associazione negativa con il nevroticismo. È interessante notare che i soggetti tendono ad avere un maggior livello di compassione verso gli altri piuttosto che per il sé.

### 3.3 COMPORTAMENTO PROSOCIALE

È empiricamente dimostrato il legame positivo tra la Mindfulness ed il comportamento prosociale. Eisenberg e colleghi (2007) definiscono il comportamento prosociale come "condotta volontaria destinata a favorire un altro". In altri termini, gli effetti benefici della meditazione non si limitano solamente al funzionamento dell'individuo, bensì possono essere estesi a tutta la società, contribuendo al successo adattivo dell'essere umano grazie alla cooperazione ed alla coesione tra gruppi (Fehr & Fischbacher, 2003). In questo senso è da citare la metanalisi di Donald e colleghi (2019), che ha analizzato gli effetti della Mindfulness - intesa sia come tratto di personalità (studi correlazionali) che come pratica (studi di intervento) - su vari comportamenti pro-sociali, considerandone i meccanismi mediatori e moderatori. Studi cognitivi, neuroscientifici e comportamentali hanno infatti permesso di teorizzare diversi processi attraverso i quali la Mindfulness migliorerebbe la pro-socialità:

1. Incremento nella *capacità di direzionare e sostenere l'attenzione*, che in contesti sociali incrementerebbe la probabilità di osservare i bisogni dell'altro e di rispondere (Brown e Ryan, 2003; Condon, 2017);
2. Maggior *consapevolezza interocettiva*, attraverso l'attivazione dell'Insula, che aumenterebbe la consapevolezza dei bisogni altrui nell'ambiente sociale (Hölzel et al., 2011; Farb et al., 2007);

3. *Variazioni nell'esperienza affettiva*: la DM è associata a emozioni positive quali gioia, amore, gratitudine, interesse e negativamente correlata a stress, rabbia, paura e colpa (Cameron & Fredrickson, 2015). I meditatori, rispetto ai non-meditatori, mostrano inoltre un'attivazione di network neurali associati con emozioni prosociali (Lutz et al., 2008);
4. *Regolazione delle emozioni* più efficiente, che riduce la probabilità di inibizione delle risposte compassionevoli di fronte di situazioni di sofferenza altrui (Condon, 2017; Donald et al., 2016). Tale meccanismo implica attività prefrontale corticale e ipo-attivazione dell'amigdala (Creswell et al., 2007);
5. *Dereificazione*, che permette di percepire i pensieri come stati mentali passeggeri e non come verità, riducendo la possibilità che bias cognitivi, pregiudizi e assunzioni inibiscano il comportamento d'aiuto (Condon, 2017);
6. Passaggio da un sé rigido ad un sé *interdipendente e flessibile, non-attaccato*, il quale sarà più predisposto a rispondere ai bisogni degli altri (Berry & Brown, 2017).

I risultati meta-analitici confermano le ipotesi iniziali: le differenze individuali nella Mindfulness sono significativamente legate ad una maggiore pro-socialità, grazie all'aumento di preoccupazione empatica, regolazione emotiva ed affettività positiva, che permettono una consapevolezza non-giudicante dell'esperienza altrui. L'effect-size è medio. La relazione è moderata dalla conoscenza o non conoscenza dell'altro bisognoso di aiuto, con una forza maggiore nella prima condizione. Risulta inoltre un legame più forte tra i costrutti nella popolazione adulta, coerentemente con l'ipotesi di sviluppo tardivo della capacità di assumere la prospettiva dell'altro (Kegan, 1982). Non esistono differenze dovute a risposte self- o other-report. Anche i programmi di intervento basati sulla Mindfulness predicono miglioramenti nel comportamento pro-sociale attraverso gli stessi meccanismi, con effect-size medio. In questo frangente, è stato possibile rifiutare l'ipotesi secondo cui interventi focalizzati su emozioni pro-sociali avrebbero maggiori effetti sul comportamento d'aiuto, suggerendo che la sola consapevolezza non-giudicante è sufficiente ad incrementare la risposta di aiuto alla sofferenza altrui. Non risultano differenze tra altri conosciuti e sconosciuti, indicando che la pratica meditativa di per sé sarebbe sufficiente a superare il bias intergruppi. Gli effetti risultano infine di

medie dimensioni in tutte le categorie di genere ed età considerate, dimostrando che la meditazione di tipo Mindfulness facilita risposte pro-sociali in diverse popolazioni.

### 3.4 MECCANISMI

Ma quali sono i meccanismi che permettono di spiegare l'azione benefica di queste pratiche meditative sugli stati cognitivi ed emotivi delle persone? I numerosi studi condotti per rispondere a questa domanda hanno portato all'individuazione di tre fattori chiave (già menzionati nel paragrafo precedente):

1. Miglioramento nell'*attenzione focalizzata*, definita come la capacità di regolare e mantenere il proprio focus attentivo su un certo stimolo per un certo periodo di tempo (e.g. Slagter et al., 2007) aumentando, in diverse situazioni sociali, le capacità attenzionali verso l'altro bisognoso di aiuto;

2. Aumento della *consapevolezza del corpo e della fluttuazione delle sensazioni corporee* (Hölzel et al., 2011), che attraverso l'iperattivazione dell'insula migliora la consapevolezza interocettiva, l'elaborazione dell'esperienza emozionale altrui e degli stimoli di rischio e incertezza (Farb et al., 2007);

3. Processo di *Dereificazione* (defusione cognitiva o decentramento), che ricordiamo essere l'accordo nell'interpretazione di pensieri, sentimenti e percezioni come processi mentali piuttosto che come rappresentazioni del reale (Lutz et al., 2015, p. 639), che permette migliori livelli di flessibilità cognitiva e di creatività nell'assunzione di prospettiva e nel problem solving (Colzato, Ozturk, & Hommel, 2012) e promuove capacità di regolazione delle emozioni. Evidenze suggeriscono che la defusione cognitiva, attraverso la modificazione della modalità con cui i soggetti reagiscono ai loro pensieri avversivi, predice maggior utilizzo di strategie di coping attivo (ovvero l'insieme delle strategie cognitivo-comportamentali per far fronte a contesti ambientali stressanti, favorendo l'adattamento tra individuo e ambiente) in condizioni di stress indotto e di stress quotidiano, incrementando l'efficacia dell'individuo stesso (Donald et al., 2017).

Lo stato di consapevolezza del momento presente proprio del costrutto di Mindfulness, ha mostrato di essere in grado di facilitare la regolazione emozionale in contesti ad impatto emotivo negativo, promuovendo risposte adattive allo stress indipendenti dal

grado di severità dell'evento esperito e dallo stato affettivo individuale (Donald et al., 2016).

Dal punto di vista squisitamente sociale, la Mindfulness gioca un ruolo importante anche nella riduzione del bias implicito verso membri dell'outgroup (e.g. Kang, Gray, & Dovidio, 2014). In contesti reali, sottoposti ai classici processi psicologici dello spettatore (Latané e Darley, 1970), interventi di tipo meditativo potrebbero agire positivamente sui meccanismi inibitori del comportamento d'aiuto: Influenza sociale - attraverso il miglioramento di capacità attentive e consapevolezza corporea, la Mindfulness renderebbe i soggetti più consapevoli della sofferenza altrui, riducendo l'ambiguità del contesto; Inibizione del pubblico - la Mindfulness ridurrebbe l'apprensione al giudizio attraverso la dereificazione, promuovendo azioni prosociali e cooperative; Diffusione di responsabilità - la Mindfulness, attraverso l'aumentata abilità empatica, permetterebbe di esperire maggiore compassione e responsabilità, e di conseguenza una maggiore probabilità di agire.

Riprendendo il già menzionato lavoro meta analitico di Luberto, possiamo evidenziare i possibili meccanismi mediatori nella relazione tra meditazione (pratica) e comportamenti pro-sociali: i risultati di 14 studi presenti in letteratura suggeriscono il ruolo della *connessione socio-emozionale* con gli altri, dell'aumento *dell'affettività positiva*, della diminuzione dell'*affettività negativa* e dello *stress*, dell'aumento di *consapevolezza dei tratti* e dell'*auto-compassione*. Possiamo quindi asserire che la pratica meditativa porta a miglioramenti sia nel funzionamento individuale socio-emozionale che negli esiti pro-sociali, promuovendo il benessere personale e collettivo, anche attraverso cambiamenti di tipo neurale ed endocrino: è stata individuata un'associazione tra la meditazione e il miglioramento del tono vagale (Kok et al., 2013), oltre all'attivazione delle aree della corteccia prefrontale, le quali hanno predetto un aumento di comportamento altruistico in un compito di transazione economica (Weng et al., 2013). Inoltre, la risposta fisiologica di rilassamento generata dalla pratica meditativa è associata ad un miglioramento dello stile di attaccamento, quale base per lo sviluppo della compassione, attraverso l'aumento nei livelli dell'ossitocina. Per tale motivo, è possibile ipotizzare che questo sia un ulteriore meccanismo mediatore che impatta sul comportamento pro-sociale (Kim et al. 2014). Citiamo infine lo studio di Caprara e colleghi (2011), che ha corroborato longitudinalmente l'ipotesi secondo la quale gradevolezza (rispetto ad altri tratti di

personalità), auto-trascendenza (rispetto ad altri valori di ordine superiore) e credenze empatiche di autoefficacia (rispetto all'autoefficacia sociale) siano forti predittori della tendenza individuale a comportarsi pro-socialmente. Gli effetti indiretti evidenziano come la relazione tra gradevolezza, valori e comportamento pro-sociale sia mediata dalle convinzioni di autoefficacia.

### 3.5 CONCLUSIONI

Chiudiamo il capitolo con un'ultima, attualissima riflessione suggeritaci dal padre della Mindfulness in occidente, Jon Kabat-Zinn, che pur riconoscendo l'enorme sviluppo della pratica meditativa come contributo alla salute ed al benessere, in popolazioni cliniche e non-, così come le sue applicazioni in diversi ambiti quali educazione, giustizia, economia e politica, evidenzia la forte necessità di uno scatto di livello; da uomini sapiens sapiens, quali siamo, dobbiamo impegnarci per conoscere. Conoscere noi stessi, gli altri, il mondo attorno a noi. Comprendere il modo in cui contribuiamo alla nostra stessa sofferenza. A tale proposito, l'autore si appella alla coltivazione di una "Mindfulness autentica, nidificata all'interno di un dharma universale (ordine cosmico) che nutre e coltiva saggezza e compassione". La sua applicazione intenzionale, momento per momento, gode di un potenziale liberatorio in grado di trasformare il modo in cui rispondiamo al mondo e permettendoci di raggiungere piena lucidità, pace e benessere, abbracciando le diversità individuali, culturali e aspirazionali che abitano il nostro pianeta (Kabat-Zinn, 2021). Questa "prospettiva della saggezza" deve altresì configurarsi in un processo dinamico che evolve di pari passo alle nostre vite e ci permette di cogliere le opportunità ed affrontare le sfide sempre maggiori che la nostra specie si troverà davanti. Non si tratta di un mero ideale bensì di una pratica di meditazione rigorosamente e universalmente applicabile, che richiede coltivazione e nutrimento da parte del singolo, delle comunità e delle società, per imparare a riconoscere, spontaneamente, prima che il pensiero nasca, ciò che conta nel momento presente, perché "il futuro è un'infinita successione di presenti" (Zinn, 1994/2002).

## CAPITOLO 4. PROCEDURA DI RICERCA

### 4.1 OBIETTIVO

Il presente studio mira ad indagare le differenze individuali nella percezione di se stessi in relazione agli altri, nella consapevolezza e nelle relazioni sociali. A tale scopo, abbiamo innanzitutto inquadrato teoricamente il costrutto di Interconnessione ed i concetti ad essa correlati, passando poi a trattare la Mindfulness ed i suoi effetti benefici sul funzionamento individuale e collettivo.

Il questionario di ricerca è stato appositamente costruito considerando diverse variabili di percezione del sé, di consapevolezza e di pro-socialità. Al suo interno è stata inoltre indagata l'esperienza dei partecipanti nell'ambito di diverse pratiche di consapevolezza (yoga, meditazione, mindfulness o altre tipologie), al fine di rilevare possibili correlazioni tra queste attività ed i costrutti esaminati.

La nostra ipotesi è che diverse forme di consapevolezza e di percezione auto- ed etero-riferita siano associate positivamente a diverse forme di pro-socialità, quali empatia, compassione e comportamento pro-sociale.

### 4.2 CAMPIONE

La ricerca è stata condotta attraverso la somministrazione telematica di un questionario self-report ad un campione di 202 partecipanti. I soggetti, appartenenti alla popolazione italiana, sono stati reclutati su base volontaria attraverso la condivisione di un link diretto, trasmesso su social media popolari quali Whatsapp, Instagram e Facebook. I dati sono stati raccolti nei mesi di gennaio, febbraio, marzo e aprile 2022. Tra quelli che hanno specificato il genere e l'età, risultano 113 femmine e 86 maschi, di età compresa tra 18 ed 85 anni, con una media di 36 anni (DS = 14,84).

Tra i dati anagrafici è stato richiesto di indicare il livello di istruzione e la professione attuale. Per quanto riguarda il primo, 1 soggetto possiede la Licenza Elementare, 24 soggetti dichiarano di essersi fermati alla Licenza Media, 80 soggetti possiedono la Licenza Superiore, 55 soggetti hanno conseguito la Laurea Triennale e 41 soggetti hanno proseguito gli studi fino alla Laurea Magistrale/Master/Dottorato.

Rispetto alla Professione, è stato utilizzato un codice identificativo su una scala a 9 punti, distinti in base alla tipologia di lavoro: manuale o impiegatizio e dipendente o autonomo, con o senza dipendenti. A tale dato è stato associato il titolo di studio conseguito. L'occupazione è stata codificata suddividendola in tre aree, distinte per trattamento economico, status sociale e stile di vita associato: Il livello inferiore, corrispondente ai codici 1 e 2, si riferisce ad impieghi di tipo manuale svolti alle dipendenze di altri o in proprio (e.g. operai generici e specializzati, dipendenti pubblici, artigiani). Il titolo di studio associato è la scuola dell'obbligo; il livello medio, codificato attraverso le cifre 3 e 4, raggruppa commercianti, piccoli imprenditori, impiegati pubblici e privati, insegnanti, periti e gradi inferiori dell'esercito. Il titolo di studio qui associato è la scuola dell'obbligo/il diploma di scuola superiore; il livello superiore è indicato dai codici 5 e 6 e comprende liberi professionisti, imprenditori di medie o grandi imprese, dirigenti pubblici o privati, professori di scuole medie, superiori e docenti universitari. Il titolo di studio associato è solitamente la laurea, eventualmente accompagnata da ulteriore specializzazione. A questo proposito è emerso che 5 soggetti hanno codice 0= casalingo/a, 12 soggetti hanno codice 1= livello inferiore-basso, 13 soggetti hanno codice 2= livello inferiore/alto, 41 soggetti hanno codice 3= livello medio-basso, 19 soggetti hanno codice 4= livello medio-alto, 17 soggetti hanno codice 5= livello superiore-basso e 8 soggetti hanno codice 6= livello superiore-alto. Inoltre, 13 soggetti hanno codice 7= pensionato/a o disoccupato/a e 59 soggetti hanno codice 9= studenti. 15 partecipanti non hanno specificato la loro professione.

In aggiunta, nella parte finale del questionario, è stato chiesto ai partecipanti di indicare la loro esperienza nell'ambito di pratiche di consapevolezza, distinte nelle seguenti tipologie: Yoga, svolto da 43 soggetti; Meditazione, svolto da 24 soggetti; Mindfulness, svolto da 18 soggetti; altre pratiche, svolte da 3 soggetti (varie= 1 soggetto, ThaiChi= 1 soggetto, Shiatsu= 1 soggetto). Di questi, 24 partecipanti praticano più discipline. Nella loro totalità, i dati evidenziano che 64 persone hanno familiarità con pratiche di consapevolezza, mentre i 138 rimanenti ne risultano estranei. Per quanto concerne le tempistiche di frequenza delle discipline, indicate da 50 partecipanti, è stato rilevato un minimo di 2 settimane ed un massimo di 144 mesi, con un valore medio di 21,92 mesi (DS = 35,20)

### 4.3 STRUMENTO DI MISURA

Lo strumento utilizzato per svolgere la presente ricerca è il questionario self-report, definito come quel questionario auto-somministrato in cui il partecipante provvede a rispondere personalmente a delle domande a risposta multipla, al fine di fornire una descrizione di sé rispetto alle variabili da indagare. Il questionario in esame si costituisce di tre sezioni: la parte introduttiva prevede una serie di domande riguardanti le generalità dell'individuo, quali genere, età, livello di istruzione e professione attuale; il corpo centrale dello strumento è costituito da un insieme di interrogativi che indagano la presenza dei costrutti teorici di riferimento nei partecipanti. Gli stessi sono rilevabili attraverso l'utilizzo di 15 scale, unipolari e bipolari, a 4, 5, 6, o 7 punti; l'ultima sezione del questionario prevede domande concernenti l'esperienza dei partecipanti con pratiche di consapevolezza di varia natura (yoga, meditazione, mindfulness e altre) e la loro relativa durata. Le scale di misurazione impiegate sono le seguenti:

- **Interrelatedness Scale:** nuovo strumento di misura costruito per indagare differenti aspetti della percezione del sé interrelato agli altri esseri umani e, più in generale, a tutti i fenomeni del mondo. La scala, non ancora pubblicata, si compone di 20 item, a cui si chiede di rispondere in base ad una scala di tipo Likert, che va da 1= "per nulla d'accordo" a 7= "completamente d'accordo".
- **Five Facet Mindfulness Questionnaire – 15 item Form (FFMQ-15, Gu et al., 2016; da Baer et al., 2006/2012, versione italiana: Giovannini et al., 2014):** forma ridotta del FFMQ a 39 item, che include le stesse cinque facce della Mindfulness secondo la scala originaria:
  - Osservare, ovvero la modalità con la quale vediamo, sentiamo e percepiamo il mondo interno ed esterno che ci circonda, selezioniamo gli stimoli che richiedono la nostra attenzione e direzioniamo le nostre funzioni cognitive;
  - Descrivere, ossia definire e comunicare ciò che abbiamo percepito riguardo alle esperienze vissute;
  - Agire con consapevolezza, associata ad auto-coscienza ed azione calcolata, non automatica. Questa dimensione si riferisce a ciò che scegliamo di fare dopo aver prestato attenzione agli stimoli, in un dato momento;

- Non giudicare l'esperienza interiore, non rifiutare la nostra felicità ed il nostro stato d'animo positivo. Tale abilità richiede accettazione di sé ed empatia incondizionata per se stessi e per gli altri;
- Non reagire all'esperienza interiore, attraverso un atteggiamento di distacco attivo da pensieri ed emozioni negativi, in modo tale da accettare la loro esistenza e scegliere di non reagire, favorendo la resilienza emotiva e ripristinando l'equilibrio mentale.

La scala consiste in 15 item che misurano le dimensioni sopra menzionate, sulla base di una scala Likert a 5 punti, dove 1 equivale a “non mi accade mai o molto raramente” e 5 corrisponde a “mi accade molto spesso e sempre”.

- **Compassion Scale** (CS, Pommier, Neff & Tóth-Király, 2020): strumento di recente validazione, basato sul modello teorico di auto-compassione di Neff, atto a misurare la compassione per gli altri. Tale costrutto è operazionalizzato come dimensione generale composta da quattro fattori quali esperienza della gentilezza, senso di umanità comune, mindfulness e minore indifferenza per la sofferenza altrui. I partecipanti hanno indicato quanto spesso si sentono o si comportano nel modo indicato dai 16 item dello strumento, sulla base di una scala di risposta Likert che va da 1= “quasi mai” a 5= “quasi sempre”.
- **Gratitude Questionnaire** (GQ-6, McCullough et al.2002; versione italiana: Fuochi et al., 2018): la scala è stata costruita e validata per valutare le differenze individuali nella propensione a provare gratitudine nella vita quotidiana; una persona che la sperimenta con più frequenza, intensità, durata e densità proverà maggiore gratitudine come stato affettivo. I partecipanti hanno risposto alle 6 affermazioni date in base ad una scala Likert a 7 punti, dove 1 corrisponde a “fortemente in disaccordo” e 7 significa “fortemente d'accordo”.
- **Self-Construal Scale – Independent self** (SCS; Singelis, 1994/1999): la scala originaria si compone di 30 item atti a valutare come un individuo concepisce la propria identità; quindici item misurano quanto un soggetto si vede come unico, separato ed indipendente dagli altri, i quindici rimanenti misurano quanto un soggetto si vede come simile, legato ed interconnesso agli altri. Coerentemente con l'obiettivo di ricerca, abbiamo utilizzato solamente gli item relativi alla costruzione indipendente del sé, riducendone il numero per non sovraccaricare

la lunghezza del questionario. I partecipanti hanno quindi risposto alle 6 affermazioni date attraverso una scala Likert che va da 1= “per nulla d’accordo” a 7= “completamente d’accordo”.

- **Relational-Interdependent Self-Construal Scale** (RISC, Cross et al., 2000): lo strumento è costituito da 11 item, che rilevano la tendenza di un individuo a pensare a se stesso in termini di relazioni sociali con gli altri a lui vicini. La scala di risposta è di tipo Likert a 7 punti, dove 1 sta per “fortemente in disaccordo” e 7 sta per “fortemente d’accordo”. I soggetti che conseguono alti punteggi alla RISC percepiscono le proprie relazioni intime come più importanti e coinvolgenti, in termini di impegno, rispetto a chi ottiene punteggi più bassi.
- **Interpersonal Reactivity Index** (IRI, Davis, 1983, versione italiana: Albiero et al., 2006): la scala originaria contiene 28 item, suddivisi in 4 sotto scale:
  - Assunzione di prospettiva, come quella tendenza a adottare spontaneamente il punto di vista degli altri
  - Preoccupazione empatica, la quale valuta sentimenti di simpatia e preoccupazione orientati verso l'altro in difficoltà
  - Angoscia personale, che misura i sentimenti auto-orientati di ansia e disagio in contesti interpersonali stressogeni
  - Fantasia, ovvero la tendenza a trasporsi in modo fantasioso a sentimenti e azioni di personaggi fittizi in libri, film e opere teatrali

Abbiamo qui utilizzato la versione ridotta della scala che include 21 item, eliminando quelli relativi alla dimensione Fantasia. Il campione ha risposto alle affermazioni date assegnando loro un punteggio su una scala Likert a 5 punti che va da 1= "non mi descrive bene" a 5= "mi descrive molto bene".

- **Interconnectedness scale** (Yu et al. 2020): strumento di recente validazione, costruito per definire la struttura fattoriale del costrutto ed il valore aggiunto di quest’ultimo sul benessere individuale e collettivo, rispetto a mindfulness e non attaccamento. I risultati degli studi supportano un modello bi-fattoriale dell’Interconnessione, affiancando al fattore generale dell’Interconnessione tre sottodimensioni tra loro distinte ma correlate; la scala di misura è infatti composta da 12 item, suddivisi in 3 sotto-scale:
  - Interconnessione nelle relazioni sociali (ISR)

- Risposta emozionale all'Interconnessione (ERI)
- Apprezzamento dell'Interconnessione nello sviluppo del sé (AIS)

I partecipanti hanno espresso il loro grado di accordo o di disaccordo con ognuna delle affermazioni date sulla base di una scala di risposta Likert a 6 punti, dove 1 corrisponde a "totalmente in disaccordo" e 6 coincide con "totalmente d'accordo".

- **The Metapersonal Self Scale** (MPS, DeCicco & Stroink, 2007): misurazione empirica del terzo modello di costruzione del sé, ovvero il sé meta-personale, che include gli altri individui e le cose nella propria identità. La scala a 10 item ha prodotto evidenza del fatto che il sé meta-personale è un costrutto correlato ma distinto dal sé interdipendente e dal sé indipendente. Il campione ha risposto alle affermazioni date sulla base di una scala Likert che va da 1= "fortemente in disaccordo" a 7= "fortemente d'accordo".
- **Psychological Entitlement Scale** (PES, Campbell et al., 2004; versione italiana: Boin & Voci, 2019): questa scala si compone di 9 item atti a misurare il diritto psicologico, concettualizzato come quel senso stabile e pervasivo secondo il quale un individuo merita di più e ha diritto più di altri. Ai partecipanti è chiesto di indicare la loro opinione riguardo le affermazioni presentate attraverso una scala Likert a 7 punti, dove 1 significa "fortemente in disaccordo" e 7 coincide con "fortemente d'accordo".
- **Prosocialness Scale for Adults** (PSA, Caprara et al., 2005): strumento atto a rilevare differenze individuali nel comportamento prosociale adulto. I 16 item costitutivi della scala riflettono sentimenti e comportamenti riconducibili a quattro tipologie di azioni: prendersi cura, aiutare, condividere ed empatizzare con i bisogni altrui. Proprio quest'ultima dimensione è stata aggiunta alle tre precedenti, tipicamente misurate nell'infanzia e nell'adolescenza, per approfondire predisposizioni e motivi empatici, che solo nell'età adulta diventano parte integrante delle azioni prosociali. Per ogni item, i partecipanti hanno indicato se l'affermazione era per loro più o meno vera, su una scala Likert a 5 punti, dove 1 codifica "Quasi mai" e 4 codifica "Tante volte".
- **Breve scala di spiritualità**: strumento sintetico, non ancora pubblicato, atto a misurare quanto i soggetti includono il mondo spirituale nella propria visione della

realtà. Ai partecipanti è stato chiesto di indicare il loro livello di accordo con le 4 affermazioni date, sulla base di una scala Likert a 7 punti, dove 1 vuole dire “totalmente in disaccordo” e 7 significa “totalmente d’accordo”.

- **Allo-inclusive Identity Scale** (Leary et al., 2008): misura la percezione di un’identità comune e condivisa con la natura nella sua totalità. Tale strumento si presenta come una scala grafica, che chiede ai partecipanti di scegliere uno dei sette diagrammi raffiguranti la sovrapposizione crescente tra un cerchio che rappresenta l’“io” e uno denominato l’“altro”.
- **Everything is one Scale** (Diebels & Leary, 2019): lo strumento si compone di 6 item atti a valutare quanto un individuo pensa che tutto quello che esiste è connesso o è parte di una stessa unità fondamentale. Tale visione del mondo ha importanti implicazioni sulla concezione di sé, delle esperienze vissute, delle relazioni sociali e sui comportamenti dell’individuo. Ai partecipanti è stato chiesto di rispondere alle affermazioni date attraverso una scala di risposta Likert a 5 punti, dove 1 corrisponde a “per me è molto difficile credere che sia vero” e 5 vuol dire “per me è molto facile credere che sia vero”.
- **Balanced Inventory of Desirable Responding** (BIDR; Paulhus, 1991; versione italiana: Bobbio & Manganeli, 2011): abbiamo qui utilizzato la versione italiana e ridotta della scala originaria, empiricamente validata. I 16 item rilevano lo stile di risposta socialmente desiderabile, attraverso i due fattori individuati da Paulhus:
  - Gestione delle impressioni: distorsioni volontarie delle risposte per compiacere gli altri
  - Autoinganno: risposte oneste ma esagerate in senso positivoLa scala di risposta alle affermazioni date è di tipo Likert e va da 1= “Assolutamente in disaccordo” a 6= “Assolutamente d'accordo”.
- **Esperienza in pratiche di consapevolezza**: al campione è stato infine chiesto di esplicitare se ha avuto esperienze nelle seguenti pratiche di consapevolezza: Yoga, Meditazione, Mindfulness o altre, specificandone la/le tipologia/e, la durata (in mesi) e la motivazione per la quale è/sono stata/e intrapresa/e (per stare meglio, per scoprire se stessi, per diventare persone migliori, per “staccare” dalla quotidianità, per interesse verso la spiritualità o altro).



## CAPITOLO 5. ANALISI DEI DATI

### 5.1 ATTENDIBILITA' DELLE SCALE

La prima analisi necessaria concerne l'attendibilità dello strumento, che si riferisce al grado in cui le misure che esso fornisce sono esenti da errore, casuale e/o sistematico. Uno strumento di misura è quindi attendibile se ottiene misurazioni accurate, precise, stabili nel tempo e coerenti di un certo costrutto. Nella pratica psicometrica vengono comunemente usati diversi metodi per stimare l'attendibilità di uno strumento di misura; ognuno di questi porta alla definizione di un certo coefficiente di attendibilità. Questi ultimi vengono suddivisi sulla base di due criteri:

- Stabilità, che definisce uno strumento attendibile se, applicato più volte allo stesso fenomeno, produce sempre gli stessi risultati.
- Equivalenza, che si ottiene dal calcolo della correlazione tra forme parallele di un insieme di item, somministrati in una stessa applicazione.

Tra le procedure finalizzate alla stima dell'attendibilità in termini di equivalenza, troviamo il calcolo del coefficiente Alpha di Cronbach ( $\alpha$ ), che si riferisce alla coerenza interna dello strumento. Tale valore riflette il grado di accordo tra più misure dello stesso concetto teorico, ottenute nello stesso momento di somministrazione, con lo stesso metodo. Operativamente, il coefficiente Alpha esprime il rapporto tra la somma delle varianze degli item e la varianza totale della scala. Per ottenere una buona coerenza interna (e quindi un  $\alpha$  elevato) è necessario che la varianza dovuta ai singoli item sia bassa in rapporto alla varianza totale della scala. Il coefficiente Alpha di Cronbach assume valori che vanno da 0 (quando la varianza vera è nulla) a 1 (quando la varianza erronea è nulla). Un punteggio inferiore a .60, che costituisce la soglia minima, è da considerarsi inaccettabile; da .61 a .70 l'attendibilità è sufficiente; da .71 a .80 si considera discreta; da .81 a .90 è buona e oltre .91 indica un'ottima coerenza interna.

Preliminarmente al calcolo del coefficiente Alpha, si rende tuttavia necessaria la ricodifica di taluni item, che formulati con frasi negative, non possono essere così sommati ai punteggi con frasi positive. Operativamente, tale risultato si ottiene invertendo i punteggi associati alle affermazioni negative; se 1 corrisponde a "molto in disaccordo" e 5 a "molto d'accordo", i punteggi 1 vengono ricodificati come 5, i punteggi 2 come 4, e così via. A questo punto il valore del singolo item risulterà confrontabile con gli altri dati.

Nel caso della nostra ricerca, sono stati ricodificati i seguenti item:

- Interrelatedness Scale - item numero: 3, 5, 8, 10, 13, 16, 19
- Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) - item numero: 3, 4, 7, 8, 9, 13, 14
- Breve scala di spiritualità - item numero: 2 e 4
- Psychological Entitlement Scale (PES) - item numero: 5
- Compassion Scale (CS) - item numero: 3, 7, 11, 15
- Interpersonal Reactivity Index (IRI):
  - Assunzione di prospettiva - item numero: 2 e 11
  - Preoccupazione empatica - item numero: 3, 10, 13
  - Distress - item numero: 9 e 14
- Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR):
  - Gestione delle impressioni - item numero: 2, 4, 8, 12, 14, 16

I punteggi del coefficiente Alpha di Cronbach di ogni scala, o dimensione, sono riportati in Tabella 1.

Tabella 1. Alpha di Cronbach ( $\alpha$ )

SCALA / DIMENSIONE	N^ ITEM	$\alpha$
Interrelatedness Scale	20	<b>.83</b>
Self-Construal Scale – Independent self (SCS)	6	<b>.80</b>
Relational-Interdependent Self-Construal Scale (RISC)	11	<b>.75</b>
The Metapersonal Self Scale (MPS)	10	<b>.89</b>
Allo-inclusive Identity Scale (All-NS)	16	<b>.91</b>
Everything is one Scale	6	<b>.95</b>
Psychological Entitlement Scale (PES)	9	<b>.82</b>
Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15)	15	<b>.72</b>
Interconnectedness Scale	12	<b>.82</b>
Breve scala di spiritualità	4	<b>.84</b>
Compassion Scale (CS)	16	<b>.87</b>
Interpersonal Reactivity Index (IRI) - Assunzione di prospettiva	7	<b>.82</b>
Interpersonal Reactivity Index (IRI) - Preoccupazione empatica	7	<b>.75</b>
Interpersonal Reactivity Index (IRI) - Distress	7	<b>.74</b>
Prosocialness Scale for Adults (PSA)	16	<b>.92</b>
Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR) - Autoinganno	8	<b>.74</b>
Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR) – Gest. Impress.	8	<b>.64</b>
Gratitude Questionnaire (GQ-6)	6	<b>.78</b>

I dati (in Tabella 1) confermano la coerenza interna di tutte le scale di misura utilizzate. La maggior parte delle scale si attesta attorno a valori che vanno da .75 a .85, i quali indicano una buona attendibilità. Tre di esse (All-NS, Everything is one Scale e PSA) superano il valore di .90, che suggerisce un'ottima coerenza interna. Il valore più basso è stato registrato dal Balanced Inventory of Desirable Responding (BIDR) nella sua dimensione di gestione delle impressioni ( $\alpha = .64$ ), che risulta comunque sufficiente. Di conseguenza, possiamo affermare che lo strumento possiede una buona attendibilità in termini di coerenza interna e possiamo quindi procedere ad unificare gli item di ogni scala in un unico indice.

## 5.2 MEDIE DEI COSTRUTTI

Una volta verificata l'attendibilità delle scale di misura dello strumento, sono state calcolate la media e la deviazione standard dei valori riportati dal campione per ogni costrutto. Attraverso la comparazione tra la media ed il punto centrale sulla scala di risposta, è possibile analizzare quanto un certo costrutto è presente nel campione; nel nostro caso, abbiamo ulteriormente approfondito tale indagine attraverso il confronto tra diversi gruppi al suo interno.

### 5.2.1 T-TEST PER CAMPIONI UNICI

Mediante l'utilizzo di t-test per campioni unici, possiamo apprezzare le differenze dei valori medi dei singoli costrutti dal punto centrale, rappresentati in Tabella 2.

Tabella 2. Differenze dal punto centrale dei punteggi medi dei costrutti

	SCALA DI RISPOSTA	MEDIA	DS	DIFFERENZA DAL PUNTO CENTRALE
Interrelatedness	1-7	4.48	.84	***
Sé indipendente	1-7	4.76	1.20	***
Sé relazionale	1-7	4.46	.92	***
Sé meta-personale	1-7	4.43	1.22	***
Sé allo-inclusivo	1-7	3.80	1.14	*
Entitlement	1-7	3.37	1.09	***
Spiritualità	1-7	4.40	1.67	***
Tutto è uno	1-5	3.04	1.13	-
FFMQ-15	1-5	3.28	.53	***
Compassione	1-5	4.03	.59	***
Gratitudine	1-5	3.75	.79	***
IRI-Assunzione di prospettiva	1-5	3.54	.76	***
IRI-Preoccupazione empatica	1-5	3.77	.71	***
IRI-Distress	1-5	2.78	.74	***
Interconnectedness	1-6	4.36	.79	***
BIDR-Autoinganno	1-6	3.73	.81	***
BIDR-Gestione delle impressioni	1-6	3.78	.85	***
Pro-socialità	1-4	3.15	.53	***

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; (\*)  $p < .10$

Dai risultati (in Tabella 2) si evince che i soggetti percepiscono il proprio sé in maniera indipendente, relazionale e meta-personale con una media superiore al punto centrale, con un leggero vantaggio della costruzione indipendente. Al contrario, la costruzione di sé allo-inclusiva risulta leggermente inferiore al punto centrale, mentre la concezione del mondo ad essa associata, dove tutto è fondamentalmente uno, è presente nei partecipanti con livelli intermedi. Questo suggerisce che i partecipanti, in generale, non hanno difficoltà a credere che tutte le cose siano permeate dalla stessa unità di base; tuttavia, non percepiscono la propria identità come significativamente inclusiva. I dati evidenziano inoltre un buon livello di spiritualità, con una media maggiore del punto centrale, e una ridotta percezione di essere in diritto di avere più degli altri, dimensione inferiore al punto centrale. Il punteggio medio della scala FFMQ-15 si attesta leggermente sopra il punto centrale, suggerendo che i partecipanti allo studio auto-riportano buoni livelli di osservazione, descrizione, azione consapevole, esperienza non giudicante e non reattiva agli eventi della vita. Essi riferiscono inoltre di essere compassionevoli verso gli altri e grati alle esperienze vissute; le scale che misurano compassione e gratitudine godono infatti di media ben superiore al punto centrale. Anche rispetto alla scala IRI, emergono risultati decisamente significativi: i partecipanti dichiarano, in questo senso, buoni livelli di preoccupazione empatica e assunzione di prospettiva rispetto agli altri in difficoltà. Viceversa, non si percepiscono eccessivamente angosciati in contesti interpersonali stressogeni, ottenendo una media di poco inferiore al punto centrale. Coerentemente con gli esiti precedenti, mostrano inoltre buoni livelli di pro-socialità.

In generale, i soggetti in esame riportano di comprendere e sentire propria l'interconnessione di base che ci lega gli uni agli altri, e definire il proprio sé come interrelato a tutti i fenomeni del mondo; il punteggio medio di tali costrutti risulta essere infatti ben superiore al punto centrale.

Per quanto riguarda la scala di misura della desiderabilità sociale, infine, si nota un punteggio medio lievemente al di sopra del punto centrale, sia nella dimensione di autoinganno che in quella di gestione delle impressioni.

## 5.2.2 T-TEST PER CAMPIONI INDIPENDENTI

Il t-test per campioni indipendenti ci permette di rilevare le differenze significative tra diversi gruppi all'interno del campione, evidenziando la posizione della media nei due gruppi rispetto al punto centrale delle scale di risposta. Nel nostro caso, abbiamo preso in considerazione eventuali differenze tra i maschi e le femmine (Tabella 3) e, successivamente, tra i praticanti di attività legate alla consapevolezza ed i non praticanti (Tabella 4).

Tabella 3. Confronto tra partecipanti maschi e partecipanti femmine

	SCALA	MASCHI		DIFF.	FEMMINE	
		MEDIA	DS		MEDIA	DS
Interrelatedness	1-7	4.39	.91	-	4.56	.77
Sé indipendente	1-7	5.07	1.10	***	4.50	1.21
Sé relazionale	1-7	4.45	1.04	-	4.46	.84
Sé meta-personale	1-7	4.33	1.30	-	4.52	1.15
Sé allo-inclusivo	1-7	3.70	1.29	-	3.88	.99
Tutto è uno	1-5	2.89	1.16	(*)	3.17	1.10
Entitlement	1-7	3.38	1.21	-	3.35	.99
FFMQ-15	1-5	3.27	.52	-	3.29	.54
Interconnectedness	1-6	4.39	.79	-	4.33	.81
Spiritualità	1-7	3.76	1.62	***	4.90	1.56
Gratitudine	1-5	3.67	.78	-	3.81	.80
Compassione	1-5	3.90	.61	*	4.12	.56
IRI-Assunzione di prospettiva	1-5	3.49	.81	-	3.58	.72
IRI-Preoccupazione empatica	1-5	3.60	.72	**	3.90	.67
IRI-Distress	1-5	2.60	.64	**	2.92	.78
Pro-socialità	1-4	3.02	.55	**	3.24	.50
BIDR-Autoinganno	1-6	3.88	.72	*	3.60	.84
BIDR-Gestione impressioni	1-6	3.51	.88	***	3.98	.77

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; (\*)  $p < .10$

I dati raccolti (in Tabella 3) evidenziano alcune differenze di genere significative. Innanzitutto, i maschi riportano punteggi medi ben superiori delle femmine rispetto alla costruzione del sé di tipo indipendente, suggerendo che gli uomini si percepiscono come identità uniche e separate dagli altri, in misura maggiore delle donne. Entrambi i punteggi risultano superiori al punto centrale. Al contrario, si può notare nei maschi una media più bassa nella concezione che tutto si possa ricondurre ad una stessa sostanza di base, e anche nel livello di spiritualità; i punteggi medi risultano infatti inferiori al punto centrale, mentre per le donne si attestano a livelli leggermente al di sopra del punto centrale. Per quanto riguarda compassione e pro-socialità, entrambi i generi e specialmente le donne, mostrano una media superiore al punto centrale. Anche la scala IRI, che misura l'empatia, evidenzia esiti significativi: mentre non si rilevano diversità rilevanti rispetto all'assunzione di prospettiva, presente in entrambi i generi a buoni livelli, possiamo disquisire sulla preoccupazione empatica, la cui media è per entrambi superiore al punto centrale ma in misura maggiore nelle donne, e sull'angoscia personale, che al contrario risulta per entrambi inferiore al punto centrale, questa volta discostandosi in misura maggiore negli uomini. In altre parole, gli uomini sembrano preoccuparsi meno per l'altro in difficoltà e riportano meno sentimenti auto-riferiti di angoscia di fronte a situazioni interpersonali stressogene rispetto alle donne. Entrambi i generi dichiarano invece di assumere la prospettiva altrui allo stesso modo. Per finire, risultano significative le differenze di genere che evidenziano un livello più elevato di autoinganno nei maschi e, viceversa, di gestione delle impressioni nelle femmine; le sottodimensioni della scala BIDR si attestano comunque tutte leggermente al di sopra del punto centrale, tranne la gestione delle impressioni negli uomini, che si stabilizza a livelli medi. I restanti costrutti non verranno commentati in quanto suggeriscono differenze di genere non significative.

Tabella 4. Confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica

	SCALA	PRATICANTI		DIFF.	NON PRATICANTI	
		MEDIA	DS		MEDIA	DS
Interrelatedness	1-7	4.63	.74	(*)	4.41	.87
Sé indipendente	1-7	4.77	1.23	-	4.75	1.19
Sé relazionale	1-7	4.38	.78	-	4.49	.99
Sé meta-personale	1-7	4.80	1.07	**	4.26	1.25
Sé allo-inclusivo	1-7	3.93	1.20	-	3.73	1.11
Tutto è uno	1-5	3.15	1.02	-	2.99	1.17
Entitlement	1-7	3.20	1.12	-	3.44	1.07
FFMQ-15	1-5	3.42	.59	**	3.21	.49
Interconnectedness	1-6	4.61	.72	**	4.25	.81
Spiritualità	1-7	4.74	1.50	(*)	4.25	1.73
Gratitudine	1-5	3.93	.69	*	3.67	.82
Compassione	1-5	4.17	.47	*	3.96	.62
IRI-Assunzione di prospettiva	1-5	3.67	.67	-	3.49	.79
IRI-Preoccupazione empatica	1-5	3.78	.66	-	3.77	.73
IRI-Distress	1-5	2.70	.79	-	2.81	.71
Pro-socialità	1-4	3.27	.45	*	3.09	.55
BIDR-Autoinganno	1-6	3.75	.76	-	3.72	.83
BIDR-Gestione impressioni	1-6	3.84	.89	-	3.75	.83

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ; (\*)  $p < .10$

Anche rispetto ai praticanti di attività di consapevolezza e ai non praticanti possiamo notare alcune differenze significative (rappresentate in Tabella 4): i risultati suggeriscono un vantaggio, sempre a favore dei praticanti, in una serie di costrutti quali costruzione di sé meta-personale, mindfulness, spiritualità, gratitudine, compassione e pro-socialità; i punteggi medi di tali dimensioni sono tutti al di sopra del punto centrale della relativa scala, specialmente per quanto riguarda i soggetti praticanti. In altri termini, i soggetti con familiarità alle pratiche meditative legate alla consapevolezza si dichiarano più consapevoli, grati alla vita e compassionevoli verso gli altri. Considerano se stessi come impegnarsi in comportamenti pro-sociali in misura maggiore rispetto ai non praticanti. Anche in riferimento all'interconnessione e all'interrelazione del proprio io con gli altri individui, e più in generale con tutti i fenomeni del mondo, si nota un livello medio maggiore nei praticanti rispetto ai non praticanti, nonostante anche questi ultimi mostrino punteggi medi superiori al punto centrale della scala di riferimento. Per quanto riguarda i restanti costrutti, i dati non evidenziano ulteriori differenze significative tra i praticanti e i non praticanti alle attività di mindfulness, pertanto non saranno commentati.

### 5.3 ANALISI DELLE CORRELAZIONI

Dopo aver commentato i risultati relativi alle medie dei costrutti, abbiamo proseguito verificando l'esistenza di una relazione significativa tra i costrutti indagati, attraverso il calcolo del coefficiente di correlazione  $r$  di pearson. I risultati sono indicati nelle seguenti tabelle, distinte per aree di interesse: tabella 5, riguardante le correlazioni tra variabili di percezione di sé e di consapevolezza; tabella 6, che mostra le correlazioni tra le variabili di pro-socialità e di desiderabilità sociale; tabella 7, che rileva le correlazioni tra le variabili di percezione del sé e di consapevolezza, e quelle di pro-socialità e desiderabilità sociale.

Tabella 5. Correlazioni tra variabili di percezione del sé e di consapevolezza

	Inter-rel.	Inter-conn.	Sé indep.	Sé rel.	Sé metap.	Sé allo.	Tutto è uno	Entitl.	FFMQ-15
Interrelatedness									
Interconnectedness	.434**								
Sé indipendente	-.081	.271**							
Sé relazionale	.259**	.468**	.234**						
Sé meta-personale	.351**	.638**	.157*	.504**					
Sé allo-inclusivo	.266**	.403**	-.014	.345**	.489**				
Tutto è uno	.238**	.342**	-.011	.305**	.522**	.501**			
Entitlement	-.138	-.037	.127	.075	.039	.088	.040		
FFMQ-15	.225**	.448**	.085	.192**	.361**	.132	.139	-.187**	
Spiritualità	.176*	.280**	-.084	.175*	.370**	.329**	.414**	-.033	.105

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Tabella 6. Correlazioni tra variabili di pro-socialità e desiderabilità sociale

	Gratit.	Compass.	Ass. prosp.	Preocc. emp.	Distress	Pro-socialità	Autoing.
Gratitudine							
Compassione	.514**						
Ass. prosp.	.471**	.613**					
Preocc. emp.	.451**	.620**	.600**				
Distress	-.088	-.058	-.121	.112			
Pro-socialità	.436**	.695**	.550**	.616**	-.017		
Autoinganno	-.148*	-.125	-.124	-.229**	-.261**	-.073	
Gest. impress.	.156*	.294**	.235**	.365**	-.053	.289**	-.115

\*\* p < .01; \* p < .05

Tabella 7. Correlazioni tra variabili di percezione del sé/consapevolezza e pro-socialità/desiderabilità sociale

	Gratit.	Compass.	Ass. prosp.	Preocc. emp.	Distress	Pro-socialità	Autoing.	Gest. impress.
Interrelatedness	.351**	.440**	.364**	.370**	.106	.377**	-.216**	.276**
Interconnectedness	.336**	.433**	.427**	.307**	-.128	.520**	.194**	.245**
Sé indipendente	.114	.079	.051	-.095	-.143*	.064	.238**	-.126
Sé relazionale	.389**	.411**	.373**	.387**	.130	.411**	.135	.082
Sé meta-personale	.426**	.394**	.384**	.365**	.061	.458**	.168*	.208**
Sé allo-inclusivo	.222**	.258**	.206**	.301**	.090	.398**	.192**	.129
Tutto è uno	.280**	.327**	.244**	.273**	.119	.391**	.075	.034
Entitlement	-.217**	-.082	-.168*	-.181*	.109	.068	.188**	-.200**
FFMQ-15	.279**	.308**	.377**	.236**	-.273**	.242**	.222**	.375**
Spiritualità	.211**	.267**	.228**	.274**	.031	.237**	-.108	.188**

\*\* p < .01; \* p < .05

Per quanto riguarda le correlazioni tra variabili di percezione del sé e variabili di consapevolezza (Tabella 5), possiamo innanzitutto notare una significativa associazione tra i costrutti di interrelazione ed interconnessione; come da ipotesi, infatti, i soggetti che dichiarano di percepire l'altro come parte della propria identità riportano anche di sentirsi reciprocamente dipendenti dagli altri individui, a loro più o meno vicini. Tali costrutti risultano inoltre associati alle variabili di costruzione del sé e di consapevolezza, tranne la percezione del diritto psicologico, con cui si associano negativamente, ma in modo non significativo. Un dato interessante è la correlazione significativa che si rileva tra l'interconnessione ed il sé indipendente, due costrutti teoricamente contrapposti. Come ci si aspettava, invece, non esiste correlazione tra l'interrelazione ed il sé indipendente. Il sé indipendente risulta associato significativamente anche ai costrutti del sé relazionale e meta-personale. Questi ultimi correlano reciprocamente, oltre a mostrare un legame significativamente positivo con il sé allo-inclusivo e la concezione che tutto sia uno, anch'essi reciprocamente associati. Come previsto, l'entitlement non è significativamente legato ad alcuna costruzione del sé, neanche a quella indipendente, mentre diminuisce all'aumentare della consapevolezza, suggerendo che gli individui caratterizzati da tratti mindfulness non si sentono in diritto di avere più di altri. All'opposto, le dimensioni della scala FFMQ-15 appaiono legate in modo positivo e significativo a interrelazione, interconnessione, sé relazionale e sé meta-personale. Un dato interessante è quello che evidenzia l'assenza di correlazione tra la scala FFMQ-15, il sé allo-inclusivo ed il tutto è uno. In altri termini, pensare ed agire in modo consapevole e non giudicante, nel momento presente, non implica necessariamente una visione del mondo in cui tutto abbia fondamentalmente la stessa origine. Per finire, la spiritualità risulta correlata positivamente a tutte le variabili tranne al sé indipendente, all'entitlement e alla mindfulness, confermando che quest'ultima è cosa diversa dalla fede spirituale di ognuno di noi.

Rispetto alle correlazioni tra variabili di pro-socialità e di desiderabilità sociale (Tabella 6), notiamo che la gratitudine e la compassione sono positivamente e significativamente associate tra di loro e con le dimensioni della scala IRI di assunzione di prospettiva e preoccupazione empatica. Al contrario, non si rilevano associazioni significative tra questi costrutti e l'angoscia personale di fronte alle difficoltà altrui. Coerentemente con tali

risultati, la gratitudine e la compassione risultano associate in modo significativo anche alla dimensione della pro-socialità. Questo significa che le persone che si sentono grate alla vita e che percepiscono emotivamente la sofferenza altrui con il desiderio di alleviarla, sono anche più propense ad aiutare il prossimo attraverso comportamenti pro-sociali. All'interno della scala IRI, che misura l'empatia, si può notare che la preoccupazione empatica e l'assunzione di prospettiva sono tra loro positivamente correlate. Queste ultime non risultano associate al distress personale, e al contrario dello stesso, si legano favorevolmente alla pro-socialità. Questo significa che preoccuparsi per l'altro in difficoltà e assumere la sua prospettiva non implica necessariamente angosciarsi personalmente per la sua sofferenza. A sua volta, percepire angoscia auto-riferita in situazioni di altrui sofferenza non implica necessariamente un comportamento d'aiuto. Per quanto riguarda la scala BIDR, che misura la desiderabilità sociale, si rileva una correlazione negativa della dimensione autoinganno con gratitudine, preoccupazione empatica e distress. La dimensione di gestione delle impressioni, invece, risulta positivamente associata a gratitudine, compassione, assunzione di prospettiva e preoccupazione empatica, pro-socialità; tali risultati riflettono la possibilità che i partecipanti sottostimino la propria gratitudine, preoccupazione empatica ed il proprio disagio personale verso gli altri rispetto alla realtà (autoinganno). La gestione delle impressioni indica invece una distorsione volontaria in positivo di tali abilità, allo scopo di compiacere o, nel nostro caso, dare agli altri un'immagine positiva di sé.

Veniamo ora all'ultima tabella (Tabella 7), che mostra in riga tutte le variabili di percezione del sé e di consapevolezza, e in colonna le variabili di pro-socialità e di desiderabilità sociale. I dati confermano le nostre ipotesi, in quanto evidenziano correlazioni significativamente positive dei costrutti di interrelazione e interconnessione con tutte le variabili pro-sociali quali gratitudine e compassione, con le dimensioni di preoccupazione empatica e assunzione di prospettiva, ma non con il distress, e con la pro-socialità. Le stesse risultano associate in modo significativo e positivo anche alla dimensione di gestione delle impressioni, mentre l'autoinganno si associa positivamente all'interconnessione ma negativamente all'interrelazione. Risultati significativi si notano se guardiamo la riga della costruzione di sé indipendente, che si associa in modo negativo al distress, suggerendo che chi si definisce come essere unico e indipendente non prova

particolare disagio personale in situazioni di sofferenza altrui. Al contrario, il sé indipendente correla positivamente con l'autoinganno, indicando la possibilità che i soggetti dichiarino di percepirsi più autonomi di quanto non siano realmente. In linea con le aspettative, le costruzioni di sé di tipo relazionale e meta-personale risultano invece associate a tutte le variabili pro-sociali, tranne di distress. Il sé meta-personale si lega anche alla scala di desiderabilità sociale. La costruzione di sé allo-inclusiva, che definisce l'io come parte dell'universo, e la credenza che tutto sia fondamentalemente uno, correlano in maniera significativa con tutte le variabili di pro-socialità, tranne il distress. La prima, ma non la seconda, si associa anche alla dimensione di desiderabilità sociale dell'autoinganno. Rispetto all'entitlement, come da ipotesi, si rilevano correlazioni di tipo negativo con gratitudine, assunzione di prospettiva e preoccupazione empatica, afferenti alla scala IRI, e gestione delle impressioni, mentre si nota un legame positivo con l'autoinganno. La scala di mindfulness FFMQ-15 si associa favorevolmente a tutte le variabili pro-sociali e di desiderabilità, tranne il distress, con cui correla in modo negativo. Lo stesso si può dire per la spiritualità, che però non mostra alcuna associazione con il distress e neanche con la dimensione di autoinganno della scala BIDR.

#### 5.4 ANALISI DI REGRESSIONE

Il presente studio, come già anticipato, si propone di indagare la relazione tra diverse forme di costruzione del sé, di consapevolezza e variabili di pro-socialità. Abbiamo quindi considerato, tra i predittori del modello, l'interrelazione e l'interconnessione, il sé indipendente, relazionale e meta-personale, il sé allo-inclusivo, la concezione del tutto è uno, l'entitlement, la mindfulness e la spiritualità. Le variabili dipendenti considerate sono invece la gratitudine, la compassione, l'empatia nelle sue dimensioni di preoccupazione empatica, assunzione di prospettiva e distress, la pro-socialità. Le analisi di regressione multipla sono state effettuate attraverso l'utilizzo del software SPSS per l'elaborazione dei dati, ed evidenziano legami di tipo correlazionale. Questo perché le variabili non sono state manipolate secondo un disegno di ricerca sperimentale, motivo per il quale non è possibile trarre inferenze di natura causale circa le relazioni tra di esse. Tuttavia, da tali analisi possiamo trarre informazioni rilevanti rispetto alla forza e alla direzione delle associazioni tra i costrutti in esame. Il coefficiente  $R^2$ , riportato nella prima

riga della Tabella 9, rappresenta un indice della stima di varianza condivisa tra i predittori nel loro complesso e ciascuna variabile finale inclusa nel modello. Abbiamo inoltre riportato i coefficienti standardizzati beta relativi a ciascuna delle relazioni tra un singolo predittore ed il criterio, i quali esplicitano il contributo specifico di ogni variabile predittrice nel rapporto con ciascuna variabile finale. Il coefficiente  $\beta$  assume valori positivi se la relazione tra predittore e criterio è di tipo positivo e valori negativi se la stessa indica un'associazione di tipo inverso. I risultati sono riportati in tabella 8.

Tabella 8. Analisi di regressione

	Gratitudine	Compass.	Ass. prosp.	Preocc. Emp.	Distress	Pro- socialità
	R <sup>2</sup> = .33	R <sup>2</sup> = .37	R <sup>2</sup> = .32	R <sup>2</sup> = .32	R <sup>2</sup> = .18	R <sup>2</sup> = .39
Interrelatedness	.20**	.28***	.18*	.20**	.16*	.18**
Interconnectedness	-.09	.06	.11	-.05	-.24*	.26**
Sé indipendente	.08	-.01	-.04	-.15*	-.11	-.05
Sé relazionale	.23**	.26***	.22**	.29***	.19*	.16*
Sé meta-personale	.23*	.01	.06	.10	.14	-.001
Sé allo-inclusivo	.01	.02	-.02	.12	.01	.13(*)
Tutto è uno	.07	.15*	.05	.04	.06	.14(*)
Entitlement	-.21***	-.02	-.11(*)	-.15*	.05	.09
FFMQ-15	.08	.12(*)	.20**	.07	-.28***	.03

\*\*\* p < .001; \*\* p < .01; \* p < .05; (\*) p < .09

I dati (in Tabella 8) ci permettono di fare alcune importanti considerazioni: innanzitutto, notiamo che la varianza totale della dimensione gratitudine risulta spiegata dai predittori con una percentuale del 33%. La variabile che contribuisce maggiormente è in questo caso l'entitlement, con cui la gratitudine è associata in senso negativo, seguito, in misura minore, dall'interrelazione, il sé relazionale ed il sé meta-personale, con cui la gratitudine si associa in senso positivo. La varianza rispetto alla compassione risulta spiegata dai predittori per il 37%, attraverso associazioni significativamente positive con l'interrelazione, il sé relazionale e, in misura minore, il tutto è uno e la mindfulness.

Per quanto riguarda le dimensioni dell'empatia, qui misurate attraverso la scala IRI, i predittori spiegano il 32% della varianza totale dell'assunzione di prospettiva e della

preoccupazione empatica. La prima evidenza associazioni positive con il sé relazionale, la mindfulness e l'interrelazione. In misura minore, ed in senso negativo, anche l'entitlement contribuisce a predire l'assunzione di prospettiva. Anche la preoccupazione empatica risulta in parte spiegata da sé relazionale e interrelazione. Con forza minore, risultano associati anche il sé indipendente e l'entitlement, con una relazione di tipo negativo. La varianza totale della dimensione di angoscia personale (distress), invece, risulta spiegata dai predittori con una percentuale del 18%; in questo caso, la variabile che più contribuisce a spiegare il costrutto, in senso negativo, è la mindfulness. I risultati suggeriscono inoltre, con forza minore, relazioni positive con interrelazione e sé relazionale mentre si evidenzia un'associazione negativa con il sé indipendente.

Analizziamo per finire il costrutto della pro-socialità, la cui varianza totale risulta spiegata dalle variabili predittrici per il 39%. Nello specifico, l'interrelazione e l'interconnessione sono i costrutti con maggiore potere predittivo sulla pro-socialità. In misura minore, esistono associazioni positive anche tra la stessa e le variabili di sé relazionale, sé allo-inclusivo e u tutto è uno.

Per riassumere, possiamo asserire che le variabili che più contribuiscono a predire le caratteristiche pro-sociali prese in esame sono senza dubbio l'interrelazione ed il sé relazionale; tali costrutti risultano avere una relazione significativa di tipo positivo con tutte le variabili finali esaminate. Seguono la mindfulness, che risulta associata positivamente a compassione, assunzione di prospettiva e negativamente al distress, e l'entitlement, che evidenzia relazioni significative con gratitudine, assunzione di prospettiva e preoccupazione empatica, tutte di segno negativo. L'interconnessione si associa positivamente con la pro-socialità e negativamente con il distress. La concezione tutto è uno, invece, si lega in senso positivo con la compassione e la pro-socialità. I predittori che mostrano una sola associazione significativa con le variabili finali sono il sé indipendente, il sé meta-personale ed il sé allo-inclusivo, i quali si associano rispettivamente alla preoccupazione empatica, in senso negativo, alla gratitudine e alla pro-socialità, in senso positivo.

## DISCUSSIONE GENERALE E CONCLUSIONI

### *Sintesi*

Questo lavoro aveva l'obiettivo di integrare le conoscenze attuali su diverse forme di percezione e consapevolezza di sé, e di analizzare il loro legame con variabili di condotta pro-sociale. Le scale di misura utilizzate all'interno del questionario self-report, somministrato a 202 partecipanti, hanno permesso di indagare l'ampio spettro delle differenze individuali umane rispetto al proprio essere e alla propria esperienza, e di analizzare le loro modalità di interazione con esiti sociali quali compassione, empatia e pro-socialità. Innanzitutto, i risultati delle analisi psicometriche effettuate hanno fornito ulteriore evidenza dell'affidabilità della nuova scala di Interrelazione, che presenta una buona coerenza interna ( $\alpha = .83$ ); tale misura sembra quindi esprimere, in modo coerente, quel rapporto di interconnessione ed interdipendenza tra tutti i fenomeni del mondo percepito dall'individuo. Più in generale, i dati confermano l'attendibilità dello strumento utilizzato per la nostra indagine.

I risultati relativi alle medie dei costrutti suggeriscono che i partecipanti riportano di comprendere e sentire propria l'interconnessione di base che ci lega gli uni agli altri e al mondo nella sua totalità. Riportano inoltre buoni livelli di gratitudine verso la vita, compassione ed empatia verso l'altro in difficoltà e di impegnarsi in azioni e comportamenti pro-sociali. Tali considerazioni devono tenere conto di una componente di desiderabilità sociale, risultata presente nel campione. Volendo entrare più nello specifico, abbiamo poi confrontato i partecipanti in base ai criteri del genere e dell'esperienza in pratiche di consapevolezza, al fine di rilevare eventuali differenze. Rispetto al primo criterio, i risultati evidenziano che gli uomini tendono a percepirsi con un sé autonomo in misura maggiore delle donne, e viceversa percepiscono la stessa unità di fondo delle cose in misura minore rispetto alle donne. Entrambi i generi risultano inoltre inclini alla pro-socialità, alla compassione ed alla preoccupazione empatica, ma con un leggero vantaggio per le donne. Questo conferma il ruolo del genere all'interno del rapporto tra i costrutti in esame, che vede le donne, in generale, maggiormente "relazionali" rispetto agli uomini, anche se in modo contenuto. Le stesse mostrano, tuttavia, di voler fornire agli altri un'immagine positiva di sé in misura

maggior rispetto agli uomini. Come ci si aspettava, i soggetti che praticano attività legate alla consapevolezza si dichiarano più consapevoli, grati alla vita e compassionevoli verso gli altri; percepiscono maggiormente l'interrelazione e l'interconnessione con il mondo; considerano se stessi come parte dell'universo e si affidano al loro mondo spirituale interiore; riportano di impegnarsi in comportamenti pro-sociali in misura maggior rispetto ai non praticanti. Per tale motivo, asseriamo che l'esperienza in pratiche di consapevolezza debba essere tenuta in considerazione tra le dimensioni che vanno a costituire le differenze individuali rispetto ai costrutti esaminati.

Per quanto riguarda le analisi di correlazione, l'insieme dei dati conferma le nostre ipotesi: i costrutti di interrelazione e interconnessione, così come la costruzione del sé relazionale, sé meta-personale, sé allo-inclusivo e tutto è uno correlano in modo significativamente positivo con tutte le variabili pro-sociali, ovvero gratitudine e compassione, pro-socialità ed empatia, tranne nella sua dimensione di distress. Quest'ultimo dato ci permette di affermare che non esiste rapporto tra le variabili esaminate e l'angoscia personale esperita a fronte della sofferenza altrui, la quale non varia al variare dei livelli di relazionalità percepiti da ognuno dei partecipanti. Rispetto alle variabili di consapevolezza, sia le dimensioni della scala mindfulness FFMQ-15 che la spiritualità risultano associate in modo significativo e positivo alle variabili di pro-socialità sopra menzionate. La mindfulness e la costruzione di sé di tipo indipendente mostrano inoltre una relazione negativa con la dimensione distress della scala di empatia IRI. In altri termini, individui con costruzioni di sé inclusive, che dichiarano di essere interconnessi agli altri e consapevoli, riportano anche buoni livelli di pro-socialità. Rinnoviamo l'importanza di attribuire un ruolo alla desiderabilità sociale, che mostra legami significativi con tutte le variabili esaminate, tranne il sé relazionale ed il tutto è uno.

Volendo specificare la forza e la direzione di tali associazioni, le analisi di regressione ci hanno permesso di determinare il contributo di ogni predittore nel rapporto con ciascuna variabile finale del modello. I dati suggeriscono che ad assumere il ruolo di predittori principali di tutte le variabili pro-sociali considerate sono indubbiamente l'interrelazione ed il sé relazionale. In particolare, la prima si associa alla compassione

con un margine d'errore inferiore a .001 e la seconda è legata sia alla compassione che alla preoccupazione empatica con un margine d'errore inferiore a .001. Lo stesso margine di significatività è rispettato anche dal predittore entitlement sulla variabile finale gratitudine e dal predittore mindfulness sulla variabile finale distress; entrambe le relazioni sono di tipo negativo, suggerendo che quanto più un individuo sente di meritare più degli altri, tanto meno dichiarerà di essere grato alla vita e che quanto più un individuo riporterà un atteggiamento consapevole e non giudicante del momento presente, tanto meno dichiarerà di esperire angoscia personale a fronte della sofferenza altrui.

Tali risultati, nel loro complesso, forniscono un ulteriore supporto all'ipotesi che lega le differenze individuali rispetto alla percezione del sé e degli altri ed alla consapevolezza a diversi esiti sociali. Abbiamo rilevato che chi si sente maggiormente legato agli altri, e più in generale al mondo, e percepisce la propria identità come maggiormente inclusiva, dichiara anche di provare più gratitudine, compassione, empatia e di impegnarsi in maggiori azioni pro-sociali. Abbiamo poi confermato il ruolo del genere, con un leggero vantaggio delle donne, e dell'esperienza in pratiche di consapevolezza, nell'incrementare tali esiti sociali positivi. I risultati forniscono inoltre un'analisi preliminare ed esplorativa delle correlazioni differenziali tra singoli predittori e singole variabili finali.

#### *Sviluppi futuri e ricadute pratiche*

Ricerche future potranno innanzitutto aumentare la numerosità campione, in modo da giungere a risultati statisticamente più robusti e generalizzabili. Sarebbe poi utile procedere con una ricerca di tipo longitudinale, per verificare eventuali modificazioni temporali dei costrutti esaminati, in base al periodo in cui sono misurati. Inoltre, i risultati empirici potranno essere integrati con l'approfondimento delle associazioni tra specifiche dimensioni, attraverso la costruzione di questionari ad hoc. Al fine di esplorare le relazioni tra i costrutti in termini di cause e conseguenze, si rende necessaria l'implementazione di un disegno sperimentale o quasi-sperimentale, per esempio attraverso lo sviluppo di un training per aumentare il senso di interrelazione e

interconnessione, e successivamente verificandone gli effetti sulle variabili pro-sociali rispetto ad un gruppo di controllo.

La ricerca evidenzia che tutti i comportamenti sociali possono essere appresi, e quindi modificati, grazie all'esperienza e all'allenamento; lo stesso principio di apprendimento, su cui si fonda il training sopra menzionato, potrà essere impiegato per "insegnare" a ragionare in modo relazionale ed inclusivo. In linea con la diffusione sempre maggiore di problematiche psicologiche nei giovani, e quindi con la crescente necessità di prevenirle, affrontare adeguatamente le tematiche relative all'interrelazione e all'interconnessione umana in ambito scolastico potrebbe essere un valore aggiunto ai programmi di apprendimento socio-emotivi e di mindfulness già scientificamente validati (e.g. Social Emotional Learning, Mindfulness in Schools Project) in grado di tracciare la giusta traiettoria verso un'educazione civile, più che civica, capace di migliorare il benessere individuale e collettivo a lungo termine.

#### *Punti di forza e limiti*

La ricerca in essere indaga la relazione tra variabili di auto- ed etero-percezione, consapevolezza e pro-socialità tenendo in considerazione numerosi costrutti, che permettono di operare un'indagine completa e puntuale, limitatamente ai mezzi ed ai tempi disponibili, dell'argomento. A tale scopo, è stato utilizzato un numero copioso di scale, i cui item rilevano diversi aspetti di una stessa variabile in modo esaustivo. Tuttavia, il lavoro non è esente da limiti: A) Innanzitutto, esiste un limite alla rappresentatività del campione, seppur eterogeneo, in quanto reclutato principalmente all'interno di una popolazione di studenti, amici e familiari; B) Un secondo limite è rappresentato dal questionario self-report, le cui risposte, basandosi su autodichiarazioni dei singoli soggetti, possono risultare alterate dalla desiderabilità sociale. Per tale motivo, allo strumento è stata aggiunta la scala di misura BIDR, che ha confermato nei partecipanti la presenza di una componente di autoinganno e di gestione delle impressioni, da tenere in considerazione nell'interpretazione dei risultati; C) Le analisi statistiche sono state approfondite secondo criteri determinati (genere ed esperienza in pratiche di consapevolezza); non ne sono stati analizzati altri potenzialmente rilevanti, per esempio l'età anagrafica, l'istruzione o la professione. Più

che un vero limite, questo costituisce una possibile prospettiva futura di approfondimento; D) I dati permettono di fare considerazioni in termini di sole associazioni, senza inferire rapporti di causa-effetto tra le variabili considerate. Questo perché non esiste un disegno sperimentale proprio della ricerca, che invece si struttura in uno studio di tipo correlazionale.

## BIBLIOGRAFIA

Ahn, S.J., Bostick, J., Ogle, E., Nowak, K.L., McGillicuddy, K.T. and Bailenson, J.N. (2016). Experiencing Nature: Embodying Animals in Immersive Virtual Environments Increases Inclusion of Nature in Self and Involvement With Nature. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21: 399-419. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12173>

Amuasi, J. H., Walzer, C., Heymann, D., Carabin, H., Huong, L. T., Haines, A., & Winkler, A. S. (2020). Calling for a COVID-19 One Health Research Coalition. *Lancet*, 395(10236), 1543–1544. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31028-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31028-X)

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love as the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. New York, NY: Hemisphere.

Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self-scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596–612.

Aron, A., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.

Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190–1203. <https://doi.org/10.1177/0146167201279011>

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>.

Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.

Bateson, G., Jackson, D.D., Haley, J. & Weakland, J. (1956). Toward a theory of schizophrenia. *Behavioral Science*, 1, 251-264. <https://doi.org/10.1002/bs.3830010402>

Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 7–19). Washington, DC: American Psychological Association.

Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 1, pp. 680-740). New York, NY: McGraw-Hill.

Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of clinical psychology*, 61(6), 739–750. <https://doi.org/10.1002/jclp.20095>

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The assessment of mindfulness with selfreport measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4, 191–202. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0110-9>.

- Berry, D. R., & Brown, K. W. (2017). Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.) *Mindfulness in social psychology*. New York, NY: Routledge.
- Bertolotti, M., and Catellani, P. (2015) Agreement with climate change policies: Framing the future and national versus supranational identity. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 45: 847– 857. doi: 10.1002/ejsp.2166.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bobbio, A., & Manganelli, A. M. (2011). Measuring social desirability responding. A short version of Paulhus' BIDR 6. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 18, 117-135. <https://doi.org/10.4473/TPM.18.2.4>.
- Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26, 347-362, <https://doi.org/10.4473/TPM26.3.2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Facets Predict Helping Behavior and Distinct Helping-Related Emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0383-2>
- Campbell, W. K., Bonacci, A. M., Shelton, J., Exline, J. J., & Bushman, B. J. (2004). Psychological entitlement: Interpersonal consequences and validation of a self-report measure. *Journal of Personality Assessment*, 83 (1), 29-45
- Caprara, G., Alessandri, G. & Eisenberg, N. (2011). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of personality and social psychology*. 102. 1289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025626>.
- Caprara, G., Steca, P., Zelli, A. & Capanna, C. (2005). A New Scale for Measuring Adults' Prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 77-89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>.
- Clayton, S. (2003). Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. In S. Clayton & S. Opatow (Eds.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (pp. 45–65). MIT Press.
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology*, 3, 1–5.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J. C. Karremans & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124–138). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315627700-9>
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125–2127. <https://doi.org/10.1177/0956797613485603>
- Creswell, D. J., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560–565. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3180f6171f>.

Cross, S. & Bacon, P. & Morris, M. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78, 791-808. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.791>.

Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138–157. <https://doi.org/10.1037/a0023059>

Davis, J. L., Green, J. D., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 29(2), 173–180. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.001>.

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

DeCicco, T. L., & Stroink, M. L. (2007). A third model of self-construal: The metapersonal self. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 82–140.

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235–1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., Olendzki, A., & Vago, D. R. (2014). Moving beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness*, 356–372. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0269-8>

Diebels, K. J., & Leary, M. R. (2019). The psychological implications of believing that everything is one. *Journal of Positive Psychology*, 14, 463-47.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Donald, J.N., Atkins, P.W.B., Parker, P.D., Christie, A.M. & Guo, J. (2017), Cognitive Defusion Predicts More Approach and Less Avoidance Coping With Stress, Independent of Threat and Self-Efficacy Appraisals. *Journal of Personality*, 85, 716-729. <https://doi.org/10.1111/jopy.12279>

Donald, J.N., Atkins, P.W., Parker, P.D., Christie, A.M., & Ryan, R.M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>

Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British journal of psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>.

Dovidio, J.F., Gaertner, S.L. & Saguy, T. (2007). Another view of “we”: Majority and minority group perspectives on a common ingroup identity. *European Review of Social Psychology*, 18:1, 296-330, <https://doi.org/10.1080/10463280701726132>

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 646–718). John Wiley & Sons, Inc.  
<https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0311>
- Elias, N. (2000). *The civilizing process. Sociogenetic and psychogenetic investigations* (Rev. ed.). Oxford: Blackwell. First publication in 1937.
- Elias, N. (2001). *The Loneliness of the Dying*. London: Continuum. First publication in 1982.
- Elias, N. (2007). *An Essay on Time*. Dublin: University College Dublin Press. First publication in 1984.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z. & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 313–322. <https://doi.org/10.1093/scan/nsm030>
- Faver, C. A. (2009). Seeking Our Place in the Web of Life: Animals and Human Spirituality. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 28:4, 362-378, DOI: 10.1080/15426430903263161
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature*, 425, 785–791.  
<https://doi.org/10.1038/nature02043>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Foster, J. D., Campbell, W. K., & Twenge, J. M. (2003). Individual differences in narcissism: Inflated self-views across the lifespan and around the world. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 469–486.  
[https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00026-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00026-6)
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. New York: Perseus Publishing.
- Fuochi G., Voci A. (2020) A deeper look at the relationship between dispositional mindfulness and empathy: Meditation experience as a moderator and dereification processes as mediators. *Personality and Individual Differences*, 165, 2020, 110122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110122>.
- Fuochi, G., Voci, A., & Veneziani, C. (2018) Factorial validity and item response theory analysis of the Gratitude Questionnaire in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 2018, Vol. 25, pp. 313-325. <https://doi.org/10.4473/TPM25.3.1>.
- Gaertner, S.L., Dovidio, J.F., Anastasio, P.A., Bachman, B.A., & Rust, M.C. (1993). The Common Ingroup Identity Model: Recategorization and the Reduction of Intergroup Bias. *European Review of Social Psychology*, 4, 1-26. <https://doi.org/10.1080/14792779343000004>
- Galante J., Galante I., Bekkers M. J. & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82, 1101–1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 4,293-314. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>.
- Ge, F., Syropoulos, S., Gensler, J., Leidner, B., Loughnan, S., Chang, J.-H., Harada, C., Mari, S., Paladino, M. P., Shi, J., Yeung, V. W. L., Kuo, C.-Y., & Tsuchiya, K. (2022). Constructivist Self-Construal: A Cross-Cultural Comparison. *Cross-Cultural Research*, 56(1), 29–61. <https://doi.org/10.1177/10693971211055276>.

- Gergen, K.J. (2009). "Relational Being: Beyond Self And Community". *Relational Being: Beyond Self And Community*. Oxford University Press
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- Giovannini, C., Giromini, L., Bonalume, L. et al. (2014). The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: A Contribution to its Validity and Reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 415–423. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9403-0>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Goldin, P.R., & Jazaieri, H. (2017). The Compassion Cultivation Training (CCT) Program. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS ONE*, 10(4), e0124344.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Green, J. D., Coy, A. E., & Mathews, M. A. (2018). Attachment Anxiety and Avoidance Influence Pet Choice and Pet-directed Behaviors, *Anthrozoös*, 31:4, 475-494, <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1482117>
- Greenwald, A. G., Nosek, B. A., & Banaji, M. R. (2003). Understanding and Using the Implicit Association Test: I. An Improved Scoring Algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 197-216. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.197>
- Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examining the factor structure of the 39-item and 15-item versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire before and after mindfulness-based cognitive therapy for people with recurrent depression. *Psychological assessment*, 28(7), 791. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>
- Gunarantana, H. (1992). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Harrington, A. & Dunne, J. (2015). When Mindfulness Is Therapy Ethical Qualms, Historical Perspectives. *The American psychologist*, 70, 621-631. <https://doi.org/10.1037/a0039460>.
- Harvey, D. (1990) *The Condition of Postmodernity: An Enquiry into the Origins of Cultural Change*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior analyst*, 17(2), 289–303. <https://doi.org/10.1007/BF03392677>
- Hibbing, J.R., Smith, K.B. & Alford, J.R. (2014). *Predisposed: Liberals, Conservatives, and the Biology of Political Differences*, New York: Routledge.
- Hirschberger, G. (2018). Collective Trauma and the Social Construction of Meaning, *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01441>

- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2021). The Liberative Potential of Mindfulness. *Mindfulness*, 12, 1555–1563. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01608-6>
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2014). The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology. General*, 143(3), 1306–1313.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2013). Mindfulness and de-automatization. *Emotion Review*, 5 (2), 192–201. <https://doi.org/10.1177/175407391245162>.
- Kant, I. (1965). *The Metaphysical Elements of Justice*. New York: Bobbs-Merrill.
- Kappelman, A. H. (1983). Human Interrelatedness: An Exploration of a Basis for a Theory of Human Nature. Dissertation, University of Pittsburgh.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York, NY: Wiley.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs: A theory of personality*. London: Routledge.
- Ketay, S., Beck, L.A., & Welker, K.M. (2020). Self-expansion: Intergroup and Sociocultural Factors. In: Mattingly B., McIntyre K., Lewandowski, Jr. G. (eds) *Interpersonal Relationships and the Self-Concept*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-43747-3_11)
- Kim, S., Fonagy, P., Koos, O., Dorsett, K., & Strathearn, L. (2014). Maternal oxytocin response predicts mother-to-infant gaze. *Brain Research*, 1580, 133–142. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2013.10.050>
- Kim, U. (1995). Psychology, Science, and Culture: Cross-Cultural Analysis of National Psychologies. *International Journal of Psychology*, 30: 663-679. <https://doi.org/10.1080/00207599508246593>

- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacarkulksemsuk, T., Algoe, S. B., ... Fredricson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24, 1123–1132
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the Immeasurables: Development and Initial Validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169–181. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9300-1>.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating disorders*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533605>.
- Latané, B. & Darley, J. M. (1970). *The unresponsive bystander: Why doesn't he help?* New York: Appleton-Century-Crofts.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In H. A. Wayment & J. J. Bauer (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137–147). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: conceptualization and measurement. *International journal of aging & human development*, 60(2), 127–143. <https://doi.org/10.2190/XRXM-FYRA-7UOX-GRCO>
- Linehan, Marsha. (1987). Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder. Theory and Method. *Bulletin of the Menninger Clinic*. 51. 261-76.
- Linklater, A. (2010). Global civilizing processes and the ambiguities of human interconnectedness. *European Journal of International Relations*, 16(2), 155–178. <https://doi.org/10.1177/1354066109350796>
- Luberto, C. M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L. L., Park, E. R., Fricchione, G. L., & Yeh, G. Y. (2018). A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. *Mindfulness*, 9(3), 708–724. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>.
- Lutz, A., Jha, A., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70, 632–658.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>.
- Ma, S.H., & Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72, 1, 31-40.
- Mak, W. W. S., Yu, B. C. L. & Fu, A. C. M. *From personal well-being to social justice for all: How interconnectedness bridges individuals to the collective*. Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, Hong Kong.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Mascaro, J.S., Negi, L.T., & Raison, C.L. (2017). Cognitively Based Compassion Training. In *The Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.19>.
- Mashek, D., Stuewig, J., Furukawa, E. & Tangney, J. (2006). Psychological and behavioral implications of connectedness to communities with opposing values and beliefs. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1;25(4):404-428. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.4.404>.
- Mayer, F. & Frantz, C. (2004). The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*. 24. 503-515. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001>.
- Mazzocchi, F. (2021). Tackling modern-day crises: Why understanding multilevel interconnectivity is vital. *BioEssays: news and reviews in molecular, cellular and developmental biology*, 43(3), e2000294. <https://doi.org/10.1002/bies.202000294>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McFarland, S.G., & Hornsby, W. (2015). An analysis of five measures of global human identification. *European Journal of Social Psychology*, 45, 806-817.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40: 285-294. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1614.2006.01794.x>
- Metzinger, T. (2009). *The ego tunnel: The science of the mind and the myth of the self*. Basic Books.
- Moscovici, S. (1961) *La psychanalyse, son image et son public*. Presses Universitaires de France, Paris.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.
- Panno, A., Carrus, G., Maricchiolo, F., & Mannetti, L. (2015). Cognitive reappraisal and pro-environmental behavior: The role of global climate change perception. *European Journal of Social Psychology*, 45, 858-867.
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 17-59). San Diego, CA: Academic Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. <https://doi.org/10.1007/S10902-004-1278-Z>.

Phra Thewpethi. & Evans, B. & Dhammavijaya & Arenson, J. (1994). *Buddhist economics: a middle way for the market place.* / by P.A. Payutto. Bangkok, Thailand, Buddhadhamma Foundation.

Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>.

Pratscher, S.D., Rose, A.J., Markovitz, L.C., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, co-Rumination, and Friendship Quality. *Mindfulness*, 9, 1206-1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>

Pratscher, S.D., Wood, P.K., King, L.A., & Bettencourt, B.A. (2018). Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. *Mindfulness*, 10, 1044-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>

Rau, H. K. & Williams, P. (2015). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32-43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>

Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*, 40, 5-11.

Reese, G., Rosenmann, A., & McGarty, C. (2015). Globalisation and global concern: Developing a social psychology of human responses to global challenges. *European Journal of Social Psychology*, 45(7), 799-805. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2176>

Robertson, R. (2001) Globality. Editor(s): Smelser, N.J. & Baltes, P.B. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 6254-6258, Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01889-1>.

Roccas, S., & Brewer, M. B. (2002). Social Identity Complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 88–106. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_01)

Rodriguez, K. E., Herzog, H., & Gee, N. R. (2021). Variability in Human-Animal Interaction Research. *Frontiers in veterinary science*, 7, 619600. <https://doi.org/10.3389/fvets.2020.619600>

Romm, N.R.A., & Lethole, P.V. (2021). Prospects for Sustainable Living with Focus on Interrelatedness, Interdependence and Mutuality: Some African Perspectives. In: McIntyre-Mills, J.J., Corcoran-Nantes, Y. (eds) *From Polarisation to Multispecies Relationships. Contemporary Systems Thinking*, 87–114. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-33-6884-2\\_6](https://doi.org/10.1007/978-981-33-6884-2_6).

Rusbult, C. E., Olson, N., Davis, J. L., & Hannon, M. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. In J. H. Harvey, & A. Wenzel (Eds.), *Close relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 87–113). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.

Sahdra B. K., Shaver P. R., Brown K. W., (2010). A Scale to Measure Nonattachment: A Buddhist Complement to Western Research on Attachment and Adaptive Functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 2, 116-127, <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>.

- Schultz, W.P. (2001). The structure of environmental concern: concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21(4), 327–339. <https://doi.org/10.1006/jevp.2001.0227>.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591. <https://doi.org/10.1177/0146167294205014>.
- Singelis, T. M., Bond, M. H., Sharkey, W. F., & Lai, C. S. Y. (1999). Unpackaging Culture's Influence on Self-Esteem and Embarrassability: The Role of Self-Construals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(3), 315–341. <https://doi.org/10.1177/0022022199030003003>.
- Siniscalchi, M., Stipo, C. & Quaranta, A. (2013). Like Owner, Like Dog: Correlation between the Owner's Attachment Profile and the Owner-Dog Bond. *PLoS ONE*, 8(10): e78455. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078455plos>
- Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *Public Library of Science Biology*, 5(6), 138.
- Sparkman, D. J., Eidelman, S., & Till, D. F. (2019). Ingroup and outgroup interconnectedness predict and promote political ideology through empathy. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(8), 1161–1180. <https://doi.org/10.1177/1368430218819794>.
- Steger, M. F. (2018). Meaning and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Steger, M.F. (2016). Hedonia, Eudaimonia, and Meaning: Me Versus Us; Fleeting Versus Enduring. In: Vittersø, J. (eds) *Handbook of Eudaimonic Well-Being. International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_11)
- Steger, M.F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 173 - 180.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional Mindfulness and Psychological Health: a Systematic Review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96(3), 506–520. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.3.506>
- Tropp, L. R., & Wright, S. C. (2001). Ingroup Identification as the Inclusion of Ingroup in the Self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 585–600. <https://doi.org/10.1177/0146167201275007>
- Twenge, J. M., & Crocker, J. (2002). Race and self-esteem: meta-analyses comparing Whites, Blacks, Hispanics, Asians, and American Indians and comment on gray-little and hafdahl. *Psychological Bulletin*, 128, 371-408. doi:10.1037/0033-2909.128.3.371
- Vaske, J. J., & Kobrin, K. C. (2001). Place Attachment and Environmentally Responsible Behavior. *The Journal of Environmental Education*, 32(4), 16–21. <https://doi.org/10.1080/00958960109598658>

- Wayment, H.A., Bauer, J.J. & Sylaska, K. The Quiet Ego Scale: Measuring the Compassionate Self-Identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 999–1033 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., Rogers, G. M., & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological science*, 24(7), 1171–1180. <https://doi.org/10.1177/0956797612469537>
- White, C. (2021). Human Nature and Globalization’s Discontents: What the Antecedents of Ideology Tells Us about the Obstacles to Greater Global Interconnectedness. *Research in Globalization*. 3. <https://doi.org/100038>. 10.1016/j.resglo.2021.100038.
- Williams, J. M., Russell, I., & Russell, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy: further issues in current evidence and future research. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(3), 524–529. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.524>.
- Wright, S. C., Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., & Ropp, S. A. (1997). The extended contact effect: Knowledge of cross-group friendships and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 73–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.73>
- Yu, B.C.L, Mak, W. W. S. & Shum, W. C. T. *Transcending the self: How interconnectedness is linked to nature connectedness and well-being*. Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- Yu, B.C.L., Mak, W.W.S. & Chio, F.H.N. (2020). Promotion of Well-Being by Raising the Awareness on the Interdependent Nature of All Matters: Development and Validation of the Interconnectedness Scale. *Mindfulness*, 11, 1238–1252. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01334-5>.
- Yu, B.C.L., Mak, W.W.S. & Leung, I.W.Y. et al. (2021). Reducing Stigma Through Interconnectedness and Compassion: a Buddhism-Based Approach to Reduce Stigma Toward People with Mental Illness. *Mindfulness*, 12, 1779–1790. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01640-6>.
- Zeng, X., Chiu, C.P., Wang, R., Oei, T.P., & Leung, F.Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>.
- Zinn, H. (1994/2002). *You can’t be neutral on a moving train: A personal history of our times*. Boston: Beacon Press.