



# UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

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

Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Sociale, del Lavoro e della Comunicazione

Tesi di laurea Magistrale

## **La compassione verso un trasgressore: l'impatto di diversi *training* e dell'appartenenza di gruppo**

*Compassion towards an offender: the impact of different trainings and group membership*

*Relatore*

Prof. Alberto Voci

*Correlatrici esterne*

Dott.ssa Jessica Boin

Dott.ssa Alice Lucarini

*Laureanda*

Claudia Cecamore

*Matricola*

2050369

Anno accademico 2022-2023



# INDICE

Introduzione.....	5
Capitolo 1: La compassione: dagli albori al <i>training</i> LKM.....	7
1.1 Origini ed etimologia della compassione.....	7
1.2 Definizioni proposte per il costrutto.....	8
1.3 <i>Loving Kindness Meditation</i> : definizione ed effetti.....	9
Capitolo 2: Gli esiti positivi dei <i>compassion training</i> .....	18
2.1 Gli effetti interpersonali.....	18
2.2 Gli effetti intergruppi.....	22
2.3 Comportamento verso <i>target</i> negativi.....	26
Capitolo 3: Metodo.....	29
3.1 Obiettivi e ipotesi.....	29
3.2 Partecipanti.....	30
3.3 Procedura e strumenti.....	33
Capitolo 4: Risultati.....	38
4.1 Attendibilità e Alpha di Cronbach.....	38

4.2 Analisi della varianza.....	41
4.3 Correlazioni tra le scale.....	57
Capitolo 5: Conclusioni.....	61
5.1 Discussione.....	61
5.2 Limiti e ricerca futura.....	63
5.3 Perché allenare alla compassione?.....	64
Bibliografia.....	66
Sitografia.....	77
Appendice.....	78

# INTRODUZIONE

Queste pagine nascono dall'interesse e dalla curiosità di conoscere più a fondo il tema della compassione, che correla con l'empatia ma è un costrutto da essa separato: ho colto pertanto l'occasione della prova finale per esaminare il tema.

Il primo capitolo è dedicato ad approfondire le radici della compassione: la sua etimologia, i primi autori che ne hanno esaminato i termini precursori, le prospettive occidentale ed orientale, le varie definizioni proposte. Il fatto che manchi una spiegazione univoca della parola rende più complesso studiarla; varie indagini hanno comunque messo in luce i riscontri positivi a cui conduce un'induzione alla compassione. Sono stati elaborati diversi metodi per allenarla, tra cui il cosiddetto *Loving Kindness Meditation* (LKM) *training*, basato sulla concezione buddista del termine. In tale sezione viene approfondito come quest'ultimo è strutturato e sono presentati vari studi in cui è stato utilizzato, con i rispettivi esiti.

Il secondo capitolo ripercorre vari esperimenti che hanno analizzato gli effetti dell'induzione di compassione in un gruppo di partecipanti rispetto ad una condizione di controllo, misurando i livelli del costrutto prima e dopo l'intervento e le risposte esplicite ed implicite che tale *training* ha provocato. In particolare, in questa sezione sono descritti i risultati interpersonali ed intergruppi; è presente anche una parte dedicata alle reazioni che diversi *training* di allenamento alla compassione hanno elicitato nei confronti di un *target* dell'*ingroup* che commette una trasgressione.

Il terzo capitolo è il nucleo centrale della mia tesi: contiene la ricerca che ho deciso di condurre, volta ad osservare l'effetto di tre *training*, ideati ed utilizzati in studi precedenti di Lucarini et al. (2022), verso un *target* negativo appartenente all'*ingroup* (italiani) o all'*outgroup* (tunisini) che commette una trasgressione interpersonale. Lo scopo è di rilevare l'impatto della meditazione affettiva e razionale-affettiva di induzione alla compassione rispetto alle istruzioni del gruppo di controllo: in particolare, se queste pratiche possono guidare al perdono e all'aiuto concreto del trasgressore, alla percezione di similarità con esso e alla generalizzazione dei comportamenti d'aiuto nei confronti dell'intero gruppo in cui il *target* descritto viene categorizzato.

Nel quarto capitolo sono esposti i risultati ottenuti, con le differenze rilevate negli

*outcomes* prodotti dai *training*.

Il quinto capitolo, infine, comprende i limiti dello studio, proposte per colmare lacune ed ostacoli evidenziati, suggerimenti per la ricerca futura e l'esplicitazione dei benefici che allenare alla compassione apporta in una popolazione non clinica.

# CAPITOLO 1

## La compassione: dagli albori al *training* LKM

### 1.1 Origini ed etimologia della compassione

La compassione è un costrutto multidimensionale complesso, spesso associato a simpatia, pietà, gentilezza e preoccupazione empatica, in quanto termini che condividono con essa caratteristiche centrali come antecedenti, componenti-chiave di valutazione, tendenze all'azione e risposte fisiologiche e comportamentali simili.

Questa tematica è stata affrontata sia in Occidente sia in Oriente. Da un lato, il filosofo greco Aristotele nel IV secolo a.C. la concettualizzava come un'emozione che insorge dinanzi alla sofferenza immeritata di altre persone e questa prospettiva è stata ricalcata dalle teorie contemporanee del merito e dell'attribuzione di colpa; dall'altro, il Buddismo la concepisce come una delle virtù che, se coltivata insieme ad amore altruistico o gentilezza amorevole, gioia partecipativa ed equanimità, permette di raggiungere il *nirvana* ("l'illuminazione"). Tali qualità attitudinali o emozioni sono i quattro stati sublimi che costituiscono il fondamento dell'etica buddista. Non sono concepiti come dettami di un'autorità superiore, quanto come caratteristiche necessarie per comprendere il funzionamento delle nostre menti e del mondo che ci circonda. Coltivare queste quattro virtù, quindi, permette di affrontare le sensazioni ed i momenti difficili senza entrare in stati mentali valutativi o ruminativi e di prestare attenzione al momento presente in maniera consapevole e non giudicante.

La parola compassione deriva dal latino "*compāti*", che letteralmente vuol dire "compatire", ossia soffrire con. Uno dei concetti precursori della compassione per gli antichi romani è quello di *humanitas*, la cui semantica si è arricchita nel passaggio dalla cultura greca: i termini greci a cui essa è associata sono *paideia* e *philanthropia*, le quali si traducono rispettivamente in educazione e benevolenza. Sia *paideia* che *philanthropia*, però, non si identificano pienamente con *humanitas*, piuttosto costituiscono una premessa. L'idea di *humanitas* ha origine nel II secolo a.C., dopo che nei poemi epici di Nevio ed Ennio il *focus* era stato spostato dal mito atemporale con eroi semidivini alle vicende storiche di Roma con i suoi cittadini concreti ed, appunto, "umani". Ma fu il

teatro a raggiungere un pubblico più ampio, soprattutto le commedie, per la sua natura meno elitaria. Il contributo maggiore per l'elaborazione del concetto di *humanitas* viene riconosciuto a Terenzio, un intellettuale cartaginese le cui opere si collocano tra il 166 e il 160 a.C.: nell'“*Heautontimorumenos*” (“Il punitore di sé stesso”) afferma: «*Homo sum: humani nihil a me alienum puto*», ossia «Sono un uomo: tutto ciò che è uomo, non lo ritengo a me estraneo». In tali versi, l'*humanitas* è presentata come un valore universale: l'uomo ha il diritto ed il dovere di interessarsi ai problemi degli altri uomini, con condivisione e atteggiamento solidale; sono parole, infatti, che potrebbero essere parafrasate come “In quanto uomo, non può essere indifferente alle sofferenze altrui”. Questo insegnamento è stato poi ripreso dagli autori dell'Umanesimo, movimento culturale sviluppatosi tra il 1300 ed il 1400 in Italia e il cui padre fondatore è Francesco Petrarca ([https://www.tulliana.eu/documenti/Oniga\\_Humanitas.pdf](https://www.tulliana.eu/documenti/Oniga_Humanitas.pdf)).

## 1.2 Definizioni proposte per il costrutto

Vari autori si sono occupati della misurazione della compassione, proponendone una definizione. Secondo Kanov (2004) è costituita da tre elementi, di cui uno cognitivo, uno affettivo ed uno comportamentale: a) notare, ossia essere consapevole della sofferenza altrui, b) sentire, che implica la preoccupazione empatica, e c) rispondere, cioè il desiderio di agire per alleviare la sofferenza dell'altro.

Gilbert et al. (2010), invece, propongono un modello a sei dimensioni: (1) sensibilità, — che è simile al notare per Kanov—; (2) simpatia, ovvero la preoccupazione per la sofferenza altrui, ed (3) empatia, che comporta il mettersi nei panni del sofferente —le quali insieme corrisponderebbero al sentire secondo Kanov—; (4) motivazione e cura, cioè la spinta ad agire —che è assimilabile al rispondere—; (5) tolleranza all'angoscia, ossia non essere sopraffatti dalle emozioni negative quando ci si confronta con la sofferenza dell'altro; (6) non giudizio e accettazione dell'altro, anche quando la sua condizione o la sua risposta ad essa origina sentimenti difficili come rabbia, frustrazione, paura.

Goetz et al. (2010) definiscono la compassione come il sentimento che nasce assistendo alla sofferenza di un altro e che motiva il conseguente desiderio di aiutare.

Pommier (2020), invece, dalla definizione e dalla costruzione della scala *Self Compassion*

*Scale* Neff sull'autocompassione (*Self-CS*, Neff, 2003), ha ripreso ed adattato tale modello al costrutto della compassione. Questo lo ha portato ad elaborare la *Compassion Scale* (CS, Pommier, 2020), tradotta e validata nel contesto italiano da Lucarini et al. (2022).

Nonostante le varie denominazioni proposte, la mancanza di una definizione univoca di compassione risulta essere un ostacolo per la comunità scientifica, in quanto impedisce ai ricercatori di studiarla correttamente per i problemi legati alla sua concettualizzazione e misurazione. Strauss e colleghi nel 2016 hanno provato a colmare tale lacuna, definendo la compassione come un processo affettivo e comportamentale, costituito da: riconoscimento della sofferenza, comprensione dell'universalità della sofferenza umana, provare empatia ed avere risonanza emotiva con l'altro, tolleranza dei sentimenti di disagio, motivazione ed azione per ridurre la sofferenza. La definizione di Strauss e colleghi (2016) si riferisce alla compassione disposizionale o di tratto, ossia una caratteristica relativamente stabile di personalità, spesso associata all'empatia, ma in realtà distinta da essa perché più ampia e relazionale, è un'emozione propria (non vicaria), specifica (poiché deriva dalla sofferenza altrui) ed ha in sé una componente attiva (il desiderio di aiutare). La compassione di stato, invece, è quella momentanea, innescata da fattori situazionali, ad esempio *training* meditativi per allenarla. Gli psicologi sociali si occupano dello studio di entrambe le forme di compassione.

### **1.3 *Loving Kindness Meditation*: definizione ed effetti**

La tecnica nota ai buddisti come "*loving kindness meditation*" (LKM, meditazione alla gentilezza amorevole) si riferisce ad uno stato mentale di gentilezza disinteressata che mira ad autoregolare tale sentimento in maniera incondizionata verso sé stessi e gli altri e a coltivare sentimenti calorosi ed amichevoli.

Il *training* LKM è stato descritto da Salzberg (1995) come un percorso di profonda trasformazione spirituale. Lei scrisse:

«Il percorso inizia con la coltivazione dell'apprezzamento della nostra unità con gli altri attraverso la generosità, il non nuocere, le parole giuste e il comportamento retto. Quindi, sulla base di queste qualità, purifichiamo le nostre menti attraverso le pratiche di concentrazione della meditazione. Mentre lo facciamo, arriviamo a sperimentare la

saggezza riconoscendo la verità e diventiamo profondamente consapevoli della sofferenza causata dalla separazione e della felicità di conoscere la nostra connessione con tutti gli esseri.» (p. 6).

Durante i *training* LKM, la persona procede tipicamente attraverso una serie di stadi contemplativi, dai più facili a quelli più impegnativi, che differiscono nel *focus* dell'esercizio. Questi includono: (1) concentrarsi su se stessi; (2) concentrarsi su un buon amico; (3) focalizzarsi su una persona neutra (cioè che non suscita sentimenti particolarmente positivi o negativi, ma che si incontra durante una giornata normale); (4) focalizzarsi su una persona “difficile” (cioè, una persona tipicamente associata a sentimenti negativi); (5) concentrarsi sul sé, sul buon amico, sulla persona neutra e sulla persona difficile (con l'attenzione equamente divisa tra di loro); e infine (6) concentrarsi sull'intero Universo.

Uno studio di Fredrickson et al. (2008) ha esaminato se un *training* modificato della LKM migliori le esperienze quotidiane di emozioni positive di una persona, e se queste, a loro volta, potessero aumentare le risorse personali portando a risvolti positivi sulla salute mentale. Lo studio è stato condotto presso una grande azienda di servizi di *software* e tecnologia dell'informazione e i dipendenti che hanno accettato di partecipare sono stati assegnati al gruppo sperimentale o ad uno di controllo. Le variabili dipendenti erano: valutazioni quotidiane del tempo trascorso a meditare, emozioni positive e negative, soddisfazione di vita, sintomi depressivi e stato rispetto alle risorse personali di partenza. Inoltre, ai partecipanti è stato chiesto di descrivere un resoconto dettagliato delle emozioni vissute il giorno dell'esperimento, utilizzando il metodo di ricostruzione del giorno (DRM, Kahneman et al., 2004). L'intervento consisteva in sei sessioni di gruppo di sessanta minuti, condotte nell'arco di sette settimane con circa venticinque partecipanti ed un istruttore per gruppo. L'ipotesi di partenza era che diventare esperti nella LKM aumentasse, nel tempo, le esperienze quotidiane di emozioni positive delle persone, che, a loro volta, avrebbero incrementato varie risorse personali, le quali avrebbero avuto conseguenze positive nella soddisfazione di vita.

Durante la sessione, i partecipanti hanno ricevuto un CD con tre meditazioni guidate registrate. Nella prima settimana, i partecipanti hanno praticato una meditazione indirizzando l'amore e la compassione verso sé stessi. Nel corso delle settimane

successive, il *focus* della LKM dal sé verteva sui propri cari, conoscenti, estranei e tutti gli esseri viventi. Ogni sessione includeva una discussione per esaminare le risposte ed i progressi dei partecipanti ed una presentazione didattica sulle caratteristiche della meditazione e su come integrare i concetti del *workshop* nella propria vita quotidiana. Ai partecipanti è stato chiesto di praticare la LKM a casa con tre registrazioni guidate almeno cinque giorni alla settimana, che erano state fornite loro su un CD. I risultati hanno mostrato che la LKM ha portato ad un aumento delle esperienze quotidiane di emozioni positive, tra cui amore, gioia, appagamento, gratitudine, orgoglio, speranza, interesse e divertimento. Tali piccoli incrementi erano osservabili sia nell'arco delle sette settimane previste dall'intervento sia due settimane dopo la sua fine ed erano associati all'aumento di varie risorse personali, tra cui attenzione consapevole, accettazione di sé, relazioni positive con gli altri e buona salute fisica. I guadagni nelle risorse personali hanno portato i partecipanti a diventare più soddisfatti della propria vita e a sperimentare meno sintomi depressivi e disturbi fisiologici. Da questo studio risulta che gli effetti della LKM sono specifici per le emozioni positive, poiché le emozioni negative non hanno mostrato cambiamenti sostanziali.

Al contrario, uno studio precedente di Carson et al. (2005) ha mostrato che un programma LKM di otto settimane in contrasto alle cure standard per la lombalgia cronica era associato ad una diminuzione dei tratti di rabbia, ansia e angoscia. Le misure dipendenti includevano il dolore, la rabbia e l'angoscia riferiti dai partecipanti. La LKM inizialmente coinvolgeva i pazienti a ricordare un momento in cui avevano provato un sentimento molto positivo di connessione con una persona amata, tralasciando il contenuto e focalizzandosi sui reali sentimenti di amore e gentilezza esperiti nel momento presente dal ricordo, utilizzando frasi mentali per orientare tali emozioni positive prima verso la persona amata (ad esempio, che questa persona possa essere a suo agio/contenta/felice/al sicuro) e poi verso sé stessi. Durante gli ultimi minuti della meditazione, ai pazienti veniva chiesto di riposare prestando attenzione a ogni sentimento d'amore rimasto dalla pratica. Nel corso di diverse settimane, questo esercizio è stato gradualmente esteso per indirizzare sentimenti positivi anche verso una persona neutrale (ad esempio un postino od il commesso di un negozio), nei confronti di una persona che ha danneggiato il partecipante o è stata in qualche modo una fonte di difficoltà nel suo passato e che sentiva

di poter perdonare in una certa misura (per esempio un collega o l'ex capo irrispettoso) ed infine verso tutti gli esseri viventi. Insieme alla LKM, il protocollo includeva psicoeducazione, discussioni di gruppo e pratiche aggiuntive, come l'esercizio di scansione del corpo che incoraggia gli individui ad accettare il proprio corpo e a provare gratitudine per ciò che ha permesso loro di realizzare in vita. Ai pazienti è stato chiesto di praticare autonomamente dai dieci ai trenta minuti al giorno delle strategie di gentilezza amorevole guidate da audiocassetta. I risultati di questo studio hanno indicato che la LKM ha ridotto il dolore, la rabbia e il disagio psicologico in misura maggiore rispetto alle cure standard *post-test* e al *follow-up*. Dalle registrazioni giornaliere si evince, inoltre, che le pratiche LKM erano correlate a meno dolore quel giorno e meno rabbia il giorno successivo. Tuttavia, gli autori sottolineano che la LKM potrebbe aver causato una maggiore riduzione delle emozioni negative rispetto ad altri studi perché i partecipanti potrebbero aver esperito emozioni negative più elevate al momento *baseline*. Sono necessari studi futuri, ben controllati, per approfondire gli effetti terapeutici della LKM.

La gentilezza amorevole e la compassione sono strettamente legate alla nozione buddista secondo cui tutti gli esseri viventi sono inestricabilmente connessi. Nel loro studio, Hutcherson et al. (2008) hanno mostrato che la LKM ha aumentato significativamente nei partecipanti i sentimenti di connessione e positività espliciti ed impliciti nei confronti della foto di uno sconosciuto neutro. I soggetti sono stati assegnati in maniera randomizzata al gruppo con esercizio di LKM o alla condizione di *Imagery* (visualizzazione). Ai partecipanti nella LKM è stato chiesto di immaginare due persone care in piedi ai lati del partecipante e di inviare loro amore. Dopo quattro minuti, ai soggetti è stato detto di aprire gli occhi, reindirizzare questi sentimenti d'amore verso la fotografia di uno sconosciuto con un'espressione emotiva neutra che appariva al centro dello schermo di un computer e di ripetere una serie di frasi pensate per spostare l'attenzione sull'altro ed augurarli salute, felicità e benessere. Agli individui del gruppo *Imagery* è stato chiesto di immaginare al loro fianco due persone che non conoscevano molto bene, per le quali non provavano forti sentimenti, e di concentrarsi sull'aspetto fisico di ognuno. Dopo quattro minuti, è stato detto loro di aprire gli occhi, guardare la fotografia di uno sconosciuto neutro, focalizzare l'attenzione sul volto ed immaginare i dettagli dell'aspetto dello sconosciuto. Le istruzioni di entrambe le condizioni sono durate

circa sette minuti. Le variabili dipendenti includevano valutazioni dell'umore positivo e negativo e valutazioni esplicite ed implicite dei partecipanti a sei fotografie (immagine del partecipante, di una persona vicina, di tre estranei neutri e di una lampada) prima e dopo la visualizzazione (LKM o *Imagery*) diretta verso una fotografia di uno degli estranei neutri (*target*). Per ogni immagine, i partecipanti hanno indicato quanto connessi, simili e positivi si sentivano nei confronti del *target* su una scala Likert a sette punti. Per misurare le valutazioni implicite a ciascuna immagine è stato utilizzato un compito di *priming* affettivo (Fazio et al., 1986) con una delle fotografie come innesco, seguita da parole positive o negative. Le istruzioni date ai partecipanti erano di giudicare nel modo più rapido ed accurato possibile se la parola fosse positiva o negativa. Le valutazioni implicite sono state calcolate con la differenza tra il tempo medio di risposta a parole positive e negative dopo un determinato *trigger*: dunque, una risposta positiva implicita si manifesta come una propensione a rispondere più velocemente alle parole positive e più lentamente alle parole negative, dopo il *prime*.

I risultati hanno rivelato un effetto significativamente maggiore di LKM sulla positività delle valutazioni sia esplicite che implicite nei confronti degli estranei neutri rispetto alla condizione *Imagery*. LKM è stato associato a un maggiore affetto positivo sia verso il *target* specifico sia verso estranei neutri non *target*. Per la misura implicita, tuttavia, l'effetto della meditazione alla gentilezza amorevole era evidente solo per il suo *target*, con un impatto minimo o nullo sulle risposte verso gli estranei. LKM era anche associato ad una maggiore positività implicita verso il sé. Questi esiti suggeriscono che anche un breve esercizio di LKM (sette minuti) è sufficiente per indurre cambiamenti lievi o moderati negli effetti espliciti ed impliciti.

Kang et al. (2014) hanno analizzato l'impatto che la meditazione alla gentilezza amorevole ha sul *bias* implicito nei confronti di gruppi stigmatizzati. I partecipanti sono stati assegnati casualmente a tre diverse condizioni: *practice* (meditazione in gruppo e con esercizi a casa, discussione e confronto), *discussion* (viene fornito materiale da leggere e svolta una discussione, senza meditazione) e *control* (gruppo di controllo, a cui non vengono date istruzioni). Nel *pre-test* e nel *post-test* sono stati misurati: l'atteggiamento esplicito ed implicito verso neri e senzatetto, il controllo cognitivo e lo stress. I risultati hanno mostrato che la condizione sperimentale di *practice*, dopo

l'allenamento, portava a maggiore connessione con gli altri e riduzione significativa di pregiudizio implicito, misurato dall'*Implicit Association Test* (IAT, Greenwald et al., 2003). Tuttavia, gli atteggiamenti espliciti dei partecipanti, ossia ciò che riportavano delle loro convinzioni e dei loro sentimenti, non erano cambiati. Inoltre, dallo studio è emerso un pregiudizio più forte verso i senzatetto piuttosto che i neri ed il fatto che la riduzione dello stress mediasse l'effetto della pratica meditativa ma non diminuisse il pregiudizio implicito verso i neri. Nella condizione *practice* l'atteggiamento implicito verso neri e senzatetto cambiava dal *pre-test* al *post-test*: da neutro a positivo per i primi e da negativo a neutro per i secondi, ma il preciso meccanismo con cui tale meditazione permetta la riduzione di pregiudizio è poco chiaro. L'ipotesi è che all'aumentare del controllo cognitivo il pregiudizio scemi verso i neri ma non verso i senzatetto, ma tale proposta deve essere testata. Infine, il *post-test* effettuato dopo una settimana non ha dimostrato un effetto durevole della *lovingkindness meditation*.

Sebbene il *training* di LKM di sei settimane abbia la capacità di ridurre il pregiudizio razziale implicito (Kang et al., 2014), non è chiaro quale meccanismo o insieme di meccanismi possa mediare questo effetto. Kang et al. (2014) hanno proposto come mediatori il controllo cognitivo e lo stress, ma entrambi sono risultati inefficaci. Steel e Farsides (2016) hanno testato se un'induzione a breve termine di LKM fosse efficace nel ridurre il pregiudizio, ipotizzando che essa attenui il pregiudizio razziale nella misura in cui aumenta le emozioni positive che riguardano l'altro e sono queste emozioni che mediano l'effetto sul pregiudizio. Inoltre, non è chiaro quale sia l'effetto di LKM su specifici individui o gruppi, per cui i due autori hanno deciso di presentare un gruppo razziale come obiettivo centrale della meditazione —i neri— e confrontare i punteggi con una etnia non *target* della meditazione —gli asiatici—. Infine, non è chiaro se LKM influisca sul pregiudizio diminuendo l'elaborazione automatica, aumentando l'elaborazione controllata o attraverso una combinazione dei due. Utilizzando un metodo noto come analisi della procedura di dissociazione del processo (PDP, Huntsinger et al., 2009), Steel e Farsides (2016) misurano i cambiamenti indotti da LKM, prevedendo una riduzione dell'elaborazione automatica ed un aumento di quella controllata sullo IAT. Gli strumenti di cui gli autori si sono avvalsi sono: IAT, mDES ed immagini di volti:

- L'IAT (Greenwald et al., 2003) è uno strumento di misura implicita, che in base alla latenza delle risposte valuta la forza di associazione tra concetti, permettendo di comprendere come le informazioni categoriali sono rappresentate in memoria. La metodologia classica consiste in una serie di compiti di categorizzazione, svolti al computer. Sullo schermo compaiono in sequenza degli stimoli che l'utente deve ricondurre alla categoria di riferimento, il più velocemente e accuratamente possibile, avendo a disposizione solo due tasti di risposta. Gli stimoli possono essere parole o immagini appartenenti a quattro diverse categorie:
  - Due di queste rappresentano i concetti (ad esempio donne e uomini, bianchi e neri);
  - Le altre due categorie rappresentano due attributi bipolari (ad esempio positivo e negativo, vicino e lontano).

La logica sottostante è la seguente: se un concetto e un attributo, oppure due concetti, sono fortemente associati tra loro, sarà più facile accoppiare gli stimoli rispetto agli altri. Di conseguenza, si osserverà anche un minor tempo di risposta e un minor numero di errori. Il confronto della velocità di esecuzione dei diversi compiti di classificazione fornisce così un indice della forza di associazione dei concetti rappresentati in memoria.

Nello studio in questione si ritiene che il pregiudizio razziale sia indicato da: (a) un'identificazione ed un'associazione più rapida dei termini di attributo positivi con il concetto "bianco" (*ingroup*), rispetto a quando sono stati accoppiati con "nero" (*outgroup*); (b) dall'individuazione e dall'accostamento più celere degli aggettivi negativi al concetto riguardante l'*outgroup*, rispetto a quando sono collegati con quello dell'*ingroup*. Per esplorare se LKM induce una riduzione del pregiudizio specifica per la razza, i partecipanti hanno completato due IAT, in cui ciò che variava era l'*outgroup*: nello IAT-1 erano presenti i "neri", nello IAT-2 gli "asiatici".

- La sub-scala delle emozioni differenziali modificata (mDES; Fredrickson et al., 2003), in cui si chiede ai partecipanti di valutare la loro esperienza più forte per ciascuna delle undici emozioni specifiche, su una scala a cinque punti (ad

esempio, stupore: “Durante l'esercizio di visualizzazione ho provato soggezione, meraviglia o stupore”; da 0 = *per niente* a 4 = *estremamente*). Le emozioni positive verso gli altri erano gratitudine, elevazione, amore e soggezione. Le emozioni che non riguardavano gli altri erano: divertimento, allegria, speranza, curiosità, felicità, orgoglio e appagamento.

- Le immagini target della manipolazione erano una delle otto possibili persone nere, abbinate per genere, che erano state acquisite dal *database* dei volti del *Centre of Vital Longevity* (Minear e Park, 2004). Le immagini per le attività IAT sono state prese dal *Multi-Category Implicit Association Test* (MC-IAT; Nosek et al. 2014), che presenta immagini a colori personalizzate di volti bianchi, neri e asiatici.

I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale alla meditazione sulla gentilezza amorevole (LKM) o ad una condizione di visualizzazione (*Imagery*). Ambedue le indicazioni, di circa sette minuti, sono state fornite in cuffia. Replicando l'induzione di Hutcherson et al. (2008), ai partecipanti è stato chiesto di chiudere gli occhi, rilassarsi e fare alcuni respiri profondi. Nella condizione LKM i partecipanti sono stati poi istruiti ad immaginare persone che “si prendono cura di loro profondamente” e ad inviare loro amore; poi è stato chiesto loro di aprire gli occhi, re-indirizzare i sentimenti d'amore verso la persona nera mostrata nella fotografia ed augurarle salute, felicità e benessere. Nella condizione *Imagery* i partecipanti sono stati prima orientati a pensare alle caratteristiche fisiche di due conoscenti per i quali non provavano sentimenti intensi, poi ad aprire gli occhi e prestare molta attenzione alle caratteristiche fisiche di una persona nera dello stesso sesso mostrata in una fotografia. Dopo la manipolazione, ai partecipanti sono stati presentati gli IAT e la mDES.

I risultati hanno mostrato che il *training* meditativo LKM diretto ad un membro di un gruppo razziale esterno erano sufficienti per ridurre il pregiudizio razziale nei confronti di quell'*outgroup*: è stato efficace, dunque, nel ridurre solo il pregiudizio per la razza *target* della meditazione (i neri), mentre i punteggi relativi ai pregiudizi impliciti nei confronti del gruppo non *target* (gli asiatici) non sono stati influenzati. Anche le valutazioni esplicite verso gli altri miglioravano e si estendevano dal singolo *target* dell'intervento verso quelli appartenenti alla categoria correlata (la razza *target*). Inoltre,

emerge che sia il luogo sociale dell'emozione positiva (ossia che riguardi o meno l'altro), e non la valenza, a determinare se tale emozione ridurrà il pregiudizio: infatti, lo studio evidenzia come solo le emozioni orientate all'altro correlavano coi cambiamenti nei pregiudizi impliciti. Ciò indica che sentirsi bene per sé —nonostante sia uno degli esiti della *loving kindness meditation*— probabilmente non è il meccanismo che attenua il *racial bias*.

La procedura di dissociazione del processo (PDP) e l'analisi della mediazione hanno mostrato che le emozioni positive indotte dalla LKM facevano decrescere i pregiudizi attraverso la riduzione dell'elaborazione automatica e l'incremento di quella controllata, probabilmente perché la LKM ha una forte associazione con la *mindfulness* (meditazione cognitiva che focalizza l'attenzione sulla consapevolezza del momento presente, coltivando un atteggiamento non giudicante). Il ruolo della LKM nell'attenuare l'automaticità è stato interpretato dagli autori in termini di capacità di tali emozioni, rispetto alle altre emozioni positive misurate, di diminuire la dipendenza dall'euristica.

## CAPITOLO 2

### Gli esiti positivi dei *compassion training*

#### 2.1 Gli effetti interpersonali

Trovandoci in un mondo sempre più interconnesso e, quindi, in cui siamo maggiormente esposti alla sofferenza altrui, Skwara et al. (2018) mettono in risalto che questo possa portare a due vie: essere delusi e sopraffatti dalla propria impotenza nei confronti di tale sofferenza o concentrarsi per costruire capacità che permettano di impegnarsi abilmente ed in modo adattivo, come, ad esempio, allenare la compassione. Tale addestramento è stato indagato in due filoni: (1) studi di meditatori esperti, come i monaci buddisti, od esperti con ampia formazione in pratiche meditative della compassione; (2) studi longitudinali di soggetti sottoposti ad interventi di *compassion training*. Gli approcci più recenti utilizzano *training* derivanti dal Buddismo, che differiscono per durata e intensità o per diverse componenti dell'addestramento (e.g., se la meditazione è individuale o di gruppo, se viene richiesta la scrittura di una riflessione individuale o se è prevista una discussione di gruppo).

Leiberg et al. (2011) hanno dimostrato che l'induzione di compassione ha incrementato il comportamento cooperativo verso uno sconosciuto in un gioco economico pro-sociale. La ricercatrice ed i suoi colleghi hanno progettato un'attività al computer chiamata "*Zurich Prosocial Game*" (ZPG). Nello ZPG il compito del partecipante è quello di far navigare un personaggio virtuale attraverso un labirinto per raggiungere un tesoro in un tempo limitato. Ogni tesoro raggiunto entro il limite di tempo stabilito vale cinquanta centesimi. Sullo stesso schermo gli individui vedono un co-giocatore (fittizio) di un'altra università collegato tramite Internet, che percorre un labirinto separato. Mentre ogni soggetto muove il proprio personaggio, dei cancelli rossi e blu cadono sui percorsi, bloccando la strada. Ciascun giocatore è dotato di chiavi rosse e blu che sbloccano i cancelli dei colori corrispondenti. Se un co-giocatore esaurisce le chiavi, i partecipanti possono utilizzare le proprie per aprire loro i cancelli; aiutare i co-giocatori non è l'obiettivo dichiarato del gioco: le istruzioni informano che lo scopo è uscire dal labirinto il più rapidamente possibile. Più labirinti si completano, più soldi si ricevono. Inoltre, se

una chiave viene consegnata ad un co-giocatore non può essere riutilizzata. Ogni partecipante gioca indossando le cuffie: ciò consente loro di ascoltare segnali di “angoscia” dei co-giocatori; ad esempio, quando un co-giocatore è fermo davanti ad un cancello, inizia a piangere e sudare. Durante ogni sessione vengono giocati diversi *round*, ma ogni *round* porta con sé un nuovo co-giocatore: questo elimina il comportamento di aiuto motivato dalla reciprocità. Una delle caratteristiche importanti dello ZPG è che, non trattandosi di un’unica partita, consente una valutazione ripetuta del comportamento prosociale di una stessa persona nel tempo, in quanto i giocatori partecipano a vari *round* con molti *partner* diversi in più giorni. Ciò fornisce ai ricercatori dati longitudinali per meglio valutare il carattere di una persona e la volontà generale di attuare un comportamento prosociale. I partecipanti reclutati sono stati assegnati casualmente al gruppo con *training* di meditazione alla compassione (formazione affettiva) o sulla memoria (formazione cognitiva), entrambi della durata di sei ore. In ambedue le condizioni, i soggetti sono stati incoraggiati a continuare la rispettiva formazione durante le sette settimane precedenti l'analisi *post-test* e a tenere un diario delle loro abitudini pratiche.

Nel *pre-test* la differenza tra i due gruppi è minima. I risultati *post-test* mostrano che i beneficiari del *training* compassionevole hanno riportato un aumento significativo del loro comportamento prosociale rispetto a quelli del gruppo della memoria. Allo stesso modo, l’aiuto in situazioni ad alto costo (non avere abbastanza chiavi per spostarsi) è cresciuto notevolmente nel gruppo della compassione dal *pre-test* al *post-test*; non sono stati rilevati cambiamenti significativi, invece, nella condizione di memoria. È importante sottolineare che l'aumento del comportamento di aiuto osservato nel gruppo con formazione affettiva perdurava dai tre ai cinque giorni successivi al *post-test*; questi risultati sono notevoli per tre motivi: in primo luogo, mostrano che l’allenamento a breve termine alla compassione può portare ad un incremento del comportamento prosociale durante un compito completamente estraneo al *training* stesso (in questo caso, nel corso del ZPG). In secondo luogo, evidenzia che la formazione compassionevole estende il comportamento cooperativo nei confronti di persone non specificamente *target* della formazione (co-giocatori sconosciuti). Infine, rivela che la formazione alla compassione può avere effetti duraturi sul comportamento di aiuto.

Un'indagine condotta nel 2013 da Weng et al. ha portato a risultati simili. In questo studio, i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi: il primo ha ricevuto due settimane di *training* di meditazione alla compassione (verso una persona amata, un estraneo ed una persona con cui si ha un rapporto difficile), mentre il gruppo di controllo ha ricevuto due settimane di addestramento alla re-interpretazione di eventi personali stressanti, per ridurre l'impatto negativo (*training*, quindi, auto-focalizzato). Dopo le sessioni di formazione, a ciascun partecipante è stato chiesto di prendere parte ad un gioco economico *online* chiamato "gioco della redistribuzione". Questo compito decisionale manipola sia il trattamento ingiusto nei confronti di una vittima sia la costosa redistribuzione dei fondi alla stessa. Attraverso interazioni *online* anonime, i partecipanti hanno osservato un dittatore (dotato di dieci dollari) trasferire una somma di denaro ingiusta (un dollaro) ad una vittima (che non aveva soldi). A questo punto, i soggetti potevano scegliere di spendere qualsiasi importo della propria quota (che ammontava a cinque dollari) per redistribuire una seconda volta i fondi dal dittatore alla vittima. I partecipanti venivano remunerati con la quota restante dopo la decisione presa.

I risultati hanno mostrato che le persone del gruppo della meditazione compassionevole davano in media più soldi (quasi il doppio) rispetto a quelli del gruppo di controllo. Questo dimostra che la redistribuzione altruistica è un atto compassionevole e che l'addestramento alla compassione aiuta ad attivare risposte di aiuto e ad aumentare il comportamento prosociale.

Nello studio di Condon et al. (2013) gli individui si confrontavano con una persona sofferente. Se, come suggerito dalla teoria buddista, la meditazione migliora la risposta compassionevole, i partecipanti che hanno completato un breve corso di meditazione dovrebbero agire per alleviare la sofferenza di tale persona più frequentemente rispetto a coloro che non hanno effettuato il *training*. I soggetti sono stati assegnati casualmente ai gruppi sperimentale e di controllo; quelli assegnati alla condizione di meditazione sono stati ulteriormente suddivisi in modo randomico per ricevere uno dei due protocolli: consapevolezza o compassione; i partecipanti nel gruppo di controllo erano in lista d'attesa. Sebbene le tecniche per focalizzare e calmare la mente fossero insegnate in entrambi i protocolli, la discussione diretta sulla compassione e sulla sofferenza di altre persone avveniva solo nella meditazione compassionevole. Le lezioni, presenti una volta

a settimana per un periodo di otto settimane, erano tenute da un formatore buddista esperto ed erano divise in trenta minuti di pratica e trenta di discussione. Gli individui del gruppo sperimentale hanno anche ricevuto esercizi di meditazioni audioguidate di venti minuti da completare in maniera autonoma al di fuori della classe. terminate le otto settimane, i soggetti dei due gruppi tornavano in laboratorio con il pretesto di completare un test di abilità cognitiva. I ricercatori hanno utilizzato dei complici per costruire una situazione di prova al di fuori del laboratorio. Tali complici, però, erano *blinded* sia circa l'ipotesi testata sia sul gruppo di appartenenza di ciascun individuo. Prima dell'arrivo di un partecipante, due donne confederate sedevano in un'area di attesa adibita con tre sedie. All'arrivo, il soggetto si sedeva sulla sedia libera rimasta. Dopo qualche minuto, la terza donna complice, che interpretava il ruolo del sofferente, entrava con le stampelle, sussultando visibilmente, e poi, sospirando, si appoggiava al muro con evidente disagio. I due complici seduti avevano ricevuto istruzioni di non rinunciare ai loro posti, poiché i ricercatori volevano osservare se il partecipante selezionato lo avrebbe ceduto. Per valutare la risposta compassionevole, gli sperimentatori hanno misurato se il soggetto offriva il proprio posto alla donna malata per alleviare il suo dolore: se dopo due minuti il partecipante non lo cedeva, la prova terminava e veniva codificata come risposta di non aiuto. Come previsto dai ricercatori, la meditazione ha migliorato direttamente la compassione e la reazione alla sofferenza: la propensione ad aiutare del gruppo sperimentale era cinque volte più grande rispetto a quella del controllo. I meditatori, infatti, hanno offerto il loro posto più frequentemente rispetto ai non meditatori del gruppo di controllo. Questa maggiore risposta prosociale non differiva, però, in funzione del protocollo di meditazione: i partecipanti che praticavano il *training* di consapevolezza avevano la stessa probabilità di aiutare di coloro che praticavano quello sulla compassione. La presenza dei complici ed il fatto che questi non siano intervenuti per alleviare il dolore del sofferente costituiscono una manipolazione dell'“effetto spettatore”, in cui vengono accentuate sia la diffusione di responsabilità che le norme che suggeriscono l'accettazione del non intervento. Per la ricerca futura sarà necessario indagare il meccanismo causale specifico per l'effetto osservato, poiché i diversi mediatori (maggiore consapevolezza e maggiore compassione) si presentano entrambi come possibili candidati. Questo studio mostra comunque il potere della meditazione di aumentare la risposta compassionevole alla sofferenza, anche di fronte alle pressioni

sociali per evitare di farlo, e fornisce credibilità scientifica agli antichi insegnamenti buddisti secondo cui la meditazione aumenta il comportamento compassionevole spontaneo.

Nella sua rassegna, Klimecki (2019) ha analizzato studi empirici precedenti e mostrato come l'utilizzo di *compassion trainings* abbia portato a risultati positivi: diverse settimane di meditazione regolare sulla gentilezza incrementava il grado in cui i partecipanti esperivano emozioni positive nella vita quotidiana; coltivare la compassione, inoltre, aumentava le loro emozioni positive ed i comportamenti di aiuto verso estranei sofferenti e riduceva pregiudizio e *schadenfreude* (gioia maliziosa) nei confronti delle persone con le quali entravano in conflitto. Dati tali esiti, la ricercatrice propone dei meccanismi con cui allenare la compassione, affinché apportino un impatto favorevole nelle relazioni intergruppi: aumentare l'assunzione di prospettiva e le emozioni positive verso gli altri, rafforzare la motivazione a provare compassione, rivalutare e regolare le emozioni, rendere meno saliente la percezione di entità dei gruppi.

## **2.2 Gli effetti intergruppi**

Sono stati condotti vari studi per comprendere quali effetti avesse la compassione nei contesti intergruppi. Un esempio è dato dagli studi di Sinclair et al. (2016), che hanno come obiettivo quello di dimostrare che l'amore compassionevole verso immigrati e gruppi stigmatizzati è associato ad una riduzione di pregiudizio e discriminazione, con l'inclusione dell'altro nel sé come possibile mediatore. Attraverso due studi Sinclair et al. (2016) hanno analizzato la correlazione tra compassione e pregiudizio verso alcuni gruppi stigmatizzati, misurato l'empatia per garantire che l'effetto principale fosse della compassione e testato l'ipotesi della mediazione. I risultati hanno mostrato che compassione ed empatia sono correlate, ma che la relazione tra alta induzione di amore compassionevole e conseguente diminuzione del pregiudizio è più forte rispetto a quella fra alta empatia e diminuzione del pregiudizio. Inoltre, l'effetto indiretto dell'inclusione dell'altro nel sé è significativo, quindi questa risulta essere un mediatore. L'analisi di regressione ha evidenziato che l'amore compassionevole era associato al pregiudizio verso tre gruppi su cinque, e che, quando la compassione era presente, l'effetto dell'empatia risultava non significativo per tutti i gruppi.

Il loro terzo studio aveva lo scopo di replicare i risultati ottenuti in precedenza e consisteva in un esperimento con quattro condizioni: induzione di amore compassionevole (1), di empatia (2), di umore positivo (3) o neutro (4, condizione di controllo). I risultati hanno mostrato che i partecipanti della condizione 1 avevano livelli di pregiudizio inferiore verso l'*outgroup* rispetto alle altre tre, le quali non differivano significativamente tra loro e sono state condensate nell'unica condizione di "amore non compassionevole". È stata, inoltre, testata la mediazione: l'effetto indiretto dell'inclusione dell'*outgroup* nel sé era significativo.

Nell'ultimo studio il focus dei ricercatori era indagare se l'induzione di compassione aumentasse la probabilità di impegnarsi in intenzioni comportamentali non discriminatorie verso gli immigrati. Sono stati quindi somministrati tre questionari: il primo misurava amore compassionevole ed empatia, il secondo come i partecipanti intendessero distribuire un taglio del venti per cento di fondi in dieci gruppi di studenti per l'anno successivo e l'ultimo la volontà e l'impegno nell'aiutare gli studenti immigrati ad adattarsi alla vita universitaria. I risultati hanno mostrato che empatia e compassione sono moderatamente correlate e che quest'ultima era associata a minore detrazione di soldi dal gruppo di studenti immigrati e a maggiore impegno nel tutoraggio degli immigrati. Inoltre, la compassione era associata a tagli al *budget* e alla disponibilità di volontariato, mentre l'empatia no.

Da questo studio di Sinclair et al. (2016), quindi, si evince che le persone ricche di amore compassionevole sono più propense ad includere gli immigrati nel sé ed hanno atteggiamenti più positivi verso tale *outgroup*.

Berger et al. (2018) hanno studiato l'impatto positivo che la consapevolezza e gli interventi basati sulla compassione hanno sugli atteggiamenti intergruppi. In particolare, i ricercatori hanno utilizzato il programma *Call to Care* (C2C) per testare la sua efficacia nel ridurre a breve e lungo termine il pregiudizio di alunni Israelo-Ebrei verso gli Israelo-Palestinesi. Il campione è stato reclutato da tre scuole elementari i cui presidi erano favorevoli al programma ed hanno ottenuto il consenso informato da entrambi i genitori di ciascun allievo. I partecipanti sono stati suddivisi casualmente in gruppo sperimentale, che riceveva il programma C2C, e gruppo di controllo, ovvero studenti in lista d'attesa e che hanno frequentato le lezioni come di consueto. Il C2C si compone di ventiquattro

sessioni, una a settimana, in cui erano presenti brevi meditazioni, attività guidate dagli insegnanti ed alcuni esercizi da svolgere a casa. Nella condizione sperimentale venivano proposte pratiche di consapevolezza ed autoaffermazione, tecniche di flessibilità cognitiva e assunzione di prospettiva per facilitare la costruzione di empatia e brevi meditazioni che inducevano consapevolezza e compassione. Il pregiudizio è stato misurato in termini di intento comportamentale, emozione e cognizione, attraverso un questionario somministrato prima dell'implementazione del programma, appena dopo il suo completamento e sei mesi dopo l'intervento. Nel *pre-test* non si rilevano differenze significative tra le due condizioni. Dopo il *training*, rispetto alla condizione di controllo, quello sperimentale aveva più alta disponibilità al contatto intergruppi e pregiudizio affettivo meno negativo verso l'*outgroup* sia al *post-test* che al *follow up* e tali livelli erano più bassi rispetto a quelli riscontrati nel *pre-test*. Infine, mentre nel gruppo di controllo aumentavano gli stereotipi negativi verso l'*outgroup*, in quello sperimentale questo veniva stereotipato meno negativamente sia nel *post-test* che nel *follow up* rispetto al *pre-test*.

Nello studio di Rosenberg et al. (2015) ai partecipanti è stato chiesto di guardare filmati emozionalmente evocativi della sofferenza umana prima e dopo un intenso ritiro di meditazione di tre mesi. Le espressioni facciali dei partecipanti sono state registrate (previo consenso dei soggetti) e successivamente codificate utilizzando il *Facial Action Coding System* (FACS, Hager et al., 2002) per identificare le emozioni provate dai soggetti. Le espressioni delle cosiddette "emozioni di rifiuto", come rabbia, disprezzo e disgusto, sono state concettualizzate come indicanti avversione o difesa nei confronti delle rappresentazioni grafiche della sofferenza contenute nei film.

Le misurazioni ed il *training* meditativo sono stati svolti presso lo Shambhala Mountain a Red Feather Lakes, dove i partecipanti al gruppo sperimentale risiedevano durante i tre mesi di ritiro, mentre quelli del gruppo di controllo, che erano in lista d'attesa per la formazione, tornavano a casa tra una valutazione e l'altra. Questi ultimi hanno ricevuto il *training* meditativo tre mesi dopo il completamento del primo periodo di formazione. I risultati ottenuti dal gruppo sperimentale e quello di controllo abbinato durante il ritiro iniziale di tre mesi mostrano che: i partecipanti assegnati alla condizione sperimentale con formazione hanno mostrato più espressioni facciali di tristezza e meno di emozioni

di rifiuto in risposta alle immagini di sofferenza rispetto al controllo. Inoltre, nel gruppo che aveva svolto il *training* le esperienze auto-riferite *post-test* di simpatia, ma non di tristezza o angoscia, erano positivamente correlate alle espressioni facciali di tristezza e negativamente alle manifestazioni facciali di emozioni di rifiuto. Questi esiti suggeriscono che l'addestramento intensivo alla compassione promuove coinvolgimento ed impegno nei confronti della sofferenza degli altri.

Un risultato correlato è stato ottenuto dallo studio di Kemeny et al. (2012), in cui nel gruppo sperimentale le partecipanti ricevevano una formazione intensiva di più di cinque settimane su tre categorie di pratiche meditative: (1) concentrazione e attenzione; (2) consapevolezza fisica e mentale; (3) empatia, compassione ed orientamento verso l'altro. Nel *follow-up*, somministrato cinque mesi dopo l'intervento formativo, tali donne hanno dimostrato un accesso implicito più rapido a concetti relativi alla compassione in un compito di decisione lessicale computerizzato dopo l'esposizione subliminale a immagini raffiguranti la sofferenza, anche quando queste includevano caratteristiche progettate per suscitare disgusto. Per le illustrazioni di sofferenza che non includevano un elemento di disgusto, risulta che il gruppo sperimentale in un compito di decisione lessicale impiegava più tempo rispetto al controllo per accedere ai concetti relativi al disgusto. Questo dato indica ancora una volta la possibile diminuzione delle reazioni avverse alla sofferenza a seguito di un addestramento alla compassione.

A volte, la resistenza a provare o mettere in atto la compassione può derivare non dall'avversione per la sofferenza stessa, ma da un'ostilità per l'individuo che soffre. Quindi un altro obiettivo fondamentale dell'allenamento alla compassione è quello di ampliare la cerchia di individui verso i quali possiamo rispondere compassionevolmente. Tendiamo a provare più compassione per coloro che percepiamo come simili a noi stessi e a provare meno preoccupazione, o addirittura gioia maliziosa (*schadenfreude*), verso la sofferenza dei membri di un gruppo sociale esterno (Goetz et al., 2010).

I risultati ottenuti nei vari studi citati suggeriscono che la formazione alla compassione può ridurre le risposte avverse alla sofferenza testimoniata, nonché ampliare la portata degli individui verso i quali si può provare compassione.

### 2.3 Comportamento verso *target* negativi

Come citato nel primo capitolo, il Buddismo definisce la compassione come una delle virtù necessarie al raggiungimento del *nirvana*. Inoltre, ne distingue due tipi: una basata sulla biologia e sull'affetto e l'altra sulla ragione. La prima nasce dall'amore dei propri cari, che viene poi esteso a tutti gli esseri umani; questa tipologia è potenzialmente soggetta a *bias*. L'altra, invece, è più stabile, deriva dalla comprensione e dal rispetto degli altri, che vengono percepiti come simili a noi, con gli stessi diritti di essere felici e di non soffrire; quindi, comporta equanimità di base ed è più probabilmente *unbiased*. Secondo il Buddismo, infatti, quest'ultimo è il vero atteggiamento compassionevole verso gli altri, il quale non è una semplice risposta emotiva, ma un impegno focalizzato sui bisogni dell'altro, indipendentemente da chi esso sia.

Un metodo per testare il comportamento prosociale degli individui verso un *target* negativo, ad esempio un loro nemico, è l'utilizzo di giochi economici: nell'indagine di McCall et al. (2014), quando i meditatori esperti erano essi stessi vittime di un trattamento illecito punivano il giocatore che era stato scorretto con minore severità rispetto al gruppo di controllo. Tuttavia, quando altri erano vittime di un'ingiustizia, la punizione da parte dei meditatori esperti era uguale a quella del controllo, suggerendo una motivazione più forte per imporre un trattamento equo degli altri rispetto a sé stessi. Nonostante le valutazioni uguali di ingiustizia percepita, rispetto al controllo, i meditatori esperti hanno anche riferito di provare meno rabbia per il comportamento ingiusto. Questi risultati supportano l'idea che l'addestramento alla compassione possa incoraggiare l'azione altruistica per alleviare l'iniquità testimoniata.

Nello studio di Koopman-Holm et al. (2019) i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale ad una delle quattro condizioni: una lezione di meditazione consapevole, una di meditazione compassionevole, una di teatro di improvvisazione (gruppo di controllo attivo) ed una senza istruzioni (gruppo di controllo passivo). Mentre la meditazione sulla consapevolezza si concentra sull'essere presenti nel momento che si sta vivendo, la meditazione sulla compassione si focalizza sul riconoscere che tutti desiderano essere felici e liberi dalla sofferenza; infine, il teatro di improvvisazione consiste in un gioco di

ruolo volto ad aumentare l'empatia e la teoria della mente. È stato assunto un approccio multidimensionale alla valutazione della compassione per tenere conto delle differenze individuali e culturali in ciò che le persone considerano sia una risposta compassionevole. L'idea dei ricercatori è che se le persone leggono il *post* di un detenuto che sta scontando l'ergastolo per omicidio, che scrive delle sue sofferenze e chiede ai lettori di inviargli lettere, l'atto di soddisfare la richiesta di tale reo è un gesto compassionevole. Quindi, sono stati esaminati il contenuto e la lunghezza delle lettere come misure indirette di quanto tempo e/o impegno le persone hanno investito nell'aiutare: alcuni partecipanti potrebbero manifestare empatia e/o simpatia, altri ottimismo, altri ancora persino perdono. Pertanto, sono stati valutati anche quanta empatia, simpatia, ottimismo e perdono i partecipanti hanno espresso nelle loro lettere.

Inoltre, gli autori hanno previsto che, poiché la meditazione alla compassione insegna alle persone che tutti vogliono essere felici e liberi dalla sofferenza, questo *training* le avrebbe portate a concentrarsi di più sul desiderio di sentirsi positivi rispetto agli altri interventi. Credere che tutti abbiano il desiderio di essere felici, compresi i trasgressori, può umanizzare *target* percepiti come inaffidabili e, di conseguenza, aumentare la compassione nei loro confronti. L'attenzione dei partecipanti al desiderio di felicità degli altri dovrebbe portare dunque alla riduzione dell'ostilità che può emergere nei contesti di trasgressione e violazione. Gli sperimentatori hanno esaminato la valutazione dell'affettività positiva come possibile mediatore tra la meditazione compassionevole e le espressioni di compassione verso un trasgressore.

Le ipotesi dello studio sono le seguenti: (1) i partecipanti alla classe di improvvisazione teatrale dovrebbero mostrare più compassione (cioè scrivere più lettere, lettere più lunghe e più empatiche, comprensive, ottimiste e indulgenti) rispetto a quelli del controllo passivo; (2) i partecipanti al corso di meditazione consapevole dovrebbero provare più compassione di quelli del corso di teatro di improvvisazione e del controllo senza istruzioni; (3) nei partecipanti al corso di meditazione sulla compassione dovrebbe emergere la massima compassione rispetto agli altri tre gruppi; (4) la valutazione degli stati positivi dovrebbe mediare l'aumento della compassione attraverso la meditazione alla compassione, rispetto agli altri tre gruppi.

I risultati hanno mostrato che nel desiderio di aiutare non ci sono state differenze statisticamente significative tra le diverse condizioni: in ogni gruppo almeno la metà dei

partecipanti ha scritto lettere; inoltre, non differivano in modo rilevante il tempo impiegato e/o la lunghezza delle lettere né quanto i soggetti erano empatici, comprensivi o indulgenti verso il detenuto. I partecipanti nella condizione di meditazione alla compassione, tuttavia, hanno scritto lettere più ottimistiche rispetto a quelli delle altre condizioni, in parte perché l'affettività positiva è stata misurata dopo il *training*, in parte perché probabilmente l'incremento di compassione può aver portato a riflettere sul fatto che tutti, compreso il trasgressore, hanno il desiderio di sentirsi felici.

Gli effetti relativamente piccoli dello studio, ad esempio quelli della meditazione su empatia e simpatia, potrebbero essere dovuti al fatto che la compassione è stata esaminata nei riguardi di un assassino condannato, per il quale può essere difficile da manifestare. Allo stesso modo, considerando che nessun partecipante ha espresso perdono, suggerisce che quest'ultimo è la forma di compassione più difficile da provare o che i soggetti non si sentivano nella posizione di perdonare. Inoltre, sebbene le espressioni di empatia, simpatia ed ottimismo fossero tutte associate alla lunghezza delle lettere, non erano statisticamente correlate tra loro, a sostegno dell'ipotesi che la compassione è multidimensionale. Queste scoperte sollevano la possibilità che alcuni *training* meditativi possano aiutare ad aumentare la compassione verso gli altri, compresi coloro con i quali non si è in sintonia. La ricerca futura dovrebbe esaminare se l'ottimismo verso il futuro di qualcuno che ha commesso un crimine possa costituire il primo passo per provare empatia, simpatia e perdono nei suoi confronti e se per ottenere risultati più significativi siano necessari *training* meditativi più lunghi.

# CAPITOLO 3

## Metodo

### 3.1 Obiettivi e ipotesi

Questo studio nasce dalla volontà di approfondire gli effetti che l'induzione alla compassione ha nelle relazioni interpersonali ed intergruppi. Lo scopo è quello di osservare l'esito di tre *training* verso un *target* negativo appartenente all'*ingroup* (italiani) o all'*outgroup* (tunisini) che commette una trasgressione interpersonale: in particolare, di rilevare l'impatto delle meditazioni affettiva e razionale-affettiva di induzione alla compassione rispetto alle istruzioni del gruppo di controllo e le eventuali differenze negli *outcomes* prodotti dai due *training*. La distinzione tra i due è esplorativa: ipotizziamo che entrambi abbiano effetti più forti rispetto a quelli del controllo.

Le variabili dipendenti considerate in questo studio sono: percezione di similarità con il trasgressore, reazioni compassionevoli provate nei suoi confronti, intenzioni prosociali verso il *target*, percezione del suo dolore fisico ed emotivo, perdono del reo, opinioni, emozioni, percezione di *common humanity* (un costrutto che rileva quanto il *target* viene percepito simile agli altri esseri umani), *gravity* (cioè quanto il partecipante reputa grave il comportamento del soggetto).

Inoltre, viene analizzato il ruolo di alcune disposizioni individuali: la *Social Dominance Orientation* (SDO, una variabile di personalità e un orientamento individuale di carattere generale che porta a desiderare che la propria categoria sociale sia superiore alle altre, al punto da dominarle) e la compassione di tratto.

Infine, viene chiesto ai partecipanti di indicare il loro orientamento politico spostando un cursore lungo una scala che va da 0=Estrema sinistra a 100=Estrema destra, e le loro caratteristiche socio-anagrafiche.

Le ipotesi che tale indagine si propone di testare sono le seguenti:

H1. I partecipanti nelle condizioni con *training* meditativi rispetto al gruppo di controllo esibiranno in misura maggiore nei confronti del trasgressore reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, percezione di dolore fisico e psicologico,

perdono, opinioni positive, emozioni positive, percezione di similarità, *common humanity* e minore *gravity*; inoltre, i punteggi medi relativi alla volontà di supporto e aiuto concreto all'associazione saranno più alti nei due *training* rispetto a quelli del gruppo di controllo;

H2. Gli effetti sopra citati dei *training* saranno più forti per il *target ingroup*;

H3. Gli effetti del *training*, eventualmente moderati dall'appartenenza etnica, saranno presenti anche controllando il livello di SDO e compassione di tratto;

H4. Oltre all'effetto dei *training*, SDO si assocerà negativamente alle percezioni e alle emozioni verso il *target*, soprattutto se membro dell'*outgroup*;

H5. Oltre all'effetto del *training*, la compassione di tratto si assocerà positivamente alle percezioni e alle emozioni verso il *target*, a prescindere dalla sua appartenenza di gruppo.

Il Comitato Etico della Ricerca Psicologica dell'Università degli studi di Padova ha approvato la procedura di questo studio.

### **3.2 Partecipanti**

L'obiettivo iniziale era di ottenere un campione di almeno centottanta partecipanti, così da poter avere almeno sessanta persone per ogni *training* meditativo. In totale, i dati raccolti sono di N=246 partecipanti; tuttavia, il campione considerato e di cui sono stati analizzati i dati si è ridotto a N=190, essendo stati stabiliti dei criteri di esclusione: (1) le risposte sulla comprensione della storia presentata e sul contenuto del *training* meditativo iniziale sono errate, altrimenti non potrebbero essere esplorati gli effetti della manipolazione; (2) il tempo impiegato per ascoltare il *training* è superiore a quattrocentosettanta secondi (ossia otto minuti); (3) il tempo trascorso per leggere l'articolo di giornale è inferiore a trenta secondi; (4) i soggetti non hanno completato lo studio o hanno ritirato il consenso *post-sperimentale*. Trattandosi di un'indagine *online*, non avevamo alcun tipo di controllo: quindi, per rendere più affidabili i risultati, abbiamo stabilito otto minuti come limite massimo per procedere dopo aver terminato l'ascolto del *training* che, in base alla condizione sperimentale, varia da cinque minuti e mezzo a sei minuti e mezzo (criterio di esclusione 2) e trenta secondi come valore minimo per la

lettura della storia (criterio di esclusione 3). Tali due *cut-off* hanno comportato l'omissione rispettivamente di trentuno e venticinque partecipanti.

Le caratteristiche degli individui selezionati sono presenti nella Tabella 2, mentre quelle del campione di partenza nella Tabella 1; dai dati risulta che non ci sono cambiamenti sostanziali tra i due campioni.

**Tabella 1: Statistiche descrittive del campione originario (N=246)**

(N = 246)	
Uomini (%)	33.7%
Donne (%)	65.9%
Età (M, SD)	28.21 (9.562)
Età min e max	18; 62
Orient. politico (M)	35.00%
Codice professioni	
0	1.2%
1	2.0%
2	4.5%
3	15.0%
4	4.1%
5	4.9%
6	2.4%
7	4.5%
8	60.2%
9	
Livello di istruzione	
2	0.36%
3	4.66%
4	60.22%
5	2.5%

N.B.: un partecipante (0.4%) non ha indicato il proprio genere, un altro (0.4%) il proprio livello di istruzione, tre (1.2%) non hanno inserito la loro professione, mentre sedici non hanno riportato il proprio orientamento politico.

Orientamento politico: da 0=estrema sinistra a 100=estrema destra.

Codifica delle professioni: 0=casalingo/a; 1=livello inferiore-basso (operaio, facchino); 2=livello inferiore-alto (barbiere, parrucchiera, libero professionista, dipendente pubblico); 3=livello medio-basso (artigiano, impiegato, insegnante); 4=livello medio-alto (barista, programmatore, infermiere); 5=livello superiore-basso (assistente sociale, dottorando, consulente); 6=liv. Superiore-alto (geologo, ingegnere, ostetrica, architetto); 7=pensionato, disoccupato; 8=non so; 9=studenti.

Livello di istruzione: 2=scuola secondaria inferiore (licenza media); 3=scuola secondaria superiore (licenza superiore); 4=laurea triennale; 5=laurea magistrale, master, dottorato.

**Tabella 2: Statistiche descrittive del campione selezionato (N=190)**

(N = 190)	
Uomini (%)	33.7%
Donne (%)	65.8%
Età (M, SD)	27.24 (8.587)
Età min e max	18; 59
Orient. politico (M)	33.57%
Codice professioni	
0	0.5%
1	0.5%
2	4.7%
3	13.2%
4	3.7%
5	5.8%
6	2.1%
7	4.2%
8	64.2%
9	
Livello di istruzione	
2	1.1%
3	34.2%
4	46.3%
5	18.4%

N.B.: un partecipante (0.5%) non ha indicato il proprio genere, due non hanno inserito la loro professione, mentre dodici non hanno riportato il proprio orientamento politico

Orientamento politico: da 0=estrema sinistra a 100=estrema destra.

Codifica delle professioni: 0=casalingo/a; 1=livello inferiore-basso (operaio, facchino); 2=livello inferiore-alto (barbiere, parrucchiera, libero professionista, dipendente pubblico); 3=livello medio-basso (artigiano, impiegato, insegnante); 4=livello medio-alto (barista, programmatore, infermiere); 5=livello superiore-basso (assistente sociale, dottorando, consulente); 6=liv. Superiore-alto (geologo, ingegnere, ostetrica, architetto); 7=pensionato, disoccupato; 8=non so; 9=studenti.

Livello di istruzione: 2=scuola secondaria inferiore (licenza media); 3=scuola secondaria superiore (licenza superiore); 4=laurea triennale; 5=laurea magistrale, master, dottorato.

### 3.3 Procedura e strumenti

La raccolta dati è avvenuta *online*, tramite la diffusione di un *link* che indirizzava il ricevente su una pagina della piattaforma *Qualtrics*, il software su cui è stato costruito il questionario. Ho utilizzato vari *social network* per mettermi in contatto con amici, parenti, compagni di classe di scuole media e superiore e, grazie al loro passaparola, la rete si è intensificata; in circa un mese e mezzo ho raggiunto e superato il numero minimo di partecipanti e, dunque, terminato la raccolta dati.

Nella pagina iniziale sul consenso informato, ai soggetti è stato riferito che lo scopo dello studio era quello di analizzare la percezione e le reazioni di fronte ad articoli di giornale che descrivono persone in difficoltà, in relazione ad una serie di variabili psicosociali. Sono stati poi informati alla fine del questionario sulle reali finalità dell'indagine, concedendo loro la possibilità di revocare il consenso al trattamento dei dati. La storia fittizia, presentata come articolo di giornale di un quotidiano locale della città di Bologna, riguarda un detenuto italiano (Silvano Donini) o tunisino (Karim Mousa)<sup>1</sup> che, dopo essere stato due mesi nella Casa Circondariale per aver derubato un anziano, è stato protagonista di un incidente in carcere, in quanto si è accidentalmente rovesciato addosso una pentola di acqua bollente che stava trasportando da un lato all'altro della cucina. Questo ha comportato gravi ustioni di secondo grado su torace ed arti. A distanza di una settimana, l'individuo, ancora ricoverato, riferisce di avere forti dolori in tutto il corpo e di sperare che questa sofferenza finisca il prima possibile (vedi Appendice).

La presente indagine ha un disegno sperimentale 3x2: abbiamo attuato da un lato la manipolazione del *training* meditativo iniziale (razionale-affettivo, affettivo, di controllo) e dall'altro del gruppo di appartenenza del *target* negativo (*ingroup*: italiano, *outgroup*: tunisino). Le istruzioni dei tre *training* sono state presentate tramite altoparlante o cuffie, sottoforma di esercizi audioguidati in cui all'inizio i partecipanti venivano invitati a chiudere gli occhi e fare respiri profondi. Di seguito le combinazioni possibili ottenute incrociando le due manipolazioni:

- *Razionale-affettivo x Ingroup* (N=31): il partecipante ascolta la meditazione

---

<sup>1</sup> Il nome ed il cognome del detenuto sono stati scelti con un generatore *online* di nomi casuale, sia per l'uomo appartenente all'*ingroup* (italiano) che per quello dell'*outgroup* (tunisino).

razionale-affettiva alla compassione (vedi Appendice), che ha attivato la compassione basata sulla ragione: si richiede di visualizzare in piedi di fronte a lui/lei una persona cara, uno sconosciuto per il quale non prova intensi sentimenti (né positivi né negativi) ed un *target* difficile, ad esempio che trova fastidioso o per cui serba rancore. Poi è stato invitato ad allontanarsi da tali categorizzazione e giudizio, per rendersi progressivamente conto che questi ultimi sono solo costruzioni della mente. Quindi, al partecipante è stato chiesto di entrare in contatto con la sofferenza che quelle tre persone potrebbero provare o aver sperimentato nella vita. Di conseguenza, concentrandosi sulle somiglianze condivise, il soggetto deve ragionare sul fatto che, proprio come lui/lei e tutti gli altri esseri umani, anche loro commettono errori e desiderano una vita felice. La parte finale del *training* domanda di immaginare che quelle persone possano essere libere dalla sofferenza e che lui/lei può agire per facilitarlo. Infine, viene chiesto di estendere tali sentimenti verso tutti gli esseri umani. Successivamente, il partecipante legge l'articolo di giornale sul detenuto italiano Silvano Donini;

- *Affettivo x Ingroup* (N=32): il partecipante ascolta la meditazione affettiva alla compassione (vedi Appendice), che ha innescato la compassione basata sulla biologia: viene invitato a visualizzare in piedi accanto a lui/lei tre persone per le quali nutre profondi sentimenti di amore ed affetto e poi di concentrarsi su tali sentimenti positivi per entrare in contatto cognitivo ed emotivo con la sofferenza che queste persone potrebbero esperire o avere nella vita. Successivamente viene chiesto di immaginare che quelle persone possano essere libere dalla sofferenza e che lui/lei possa agire per facilitarlo. Infine, viene chiesto di estendere tali sentimenti verso tutti gli esseri umani. In seguito, il partecipante legge l'articolo di giornale sul detenuto italiano Silvano Donini;
- *Controllo x Ingroup* (N=33): il partecipante ascolta la meditazione con le istruzioni di controllo (vedi Appendice), in cui il compito richiesto era cognitivo neutro: viene invitato a visualizzare in piedi di fronte a lui/lei tre estranei verso cui non prova forti sentimenti (né positivi né negativi) e di focalizzarsi sul loro aspetto fisico, partendo dal viso, fino ai loro corpi e alle caratteristiche dei vestiti. Nella parte conclusiva, la meditazione prevede una fase di rilassamento cognitivo. Successivamente, il partecipante legge l'articolo di giornale sul detenuto italiano

Silvano Donini;

- *Razionale-affettivo x Outgroup* (N=29): il partecipante ascolta la meditazione razionale-affettiva alla compassione (vedi Appendice) e legge l'articolo di giornale sul detenuto tunisino Karim Mousa;
- *Affettivo x Outgroup* (N=30): il partecipante ascolta la meditazione affettiva alla compassione (vedi Appendice) e legge l'articolo di giornale sul detenuto tunisino Karim Mousa;
- *Controllo x Outgroup* (N=35): il partecipante ascolta la meditazione con le istruzioni di controllo (vedi Appendice) e legge l'articolo di giornale sul detenuto tunisino Karim Mousa.

Dopo aver letto l'articolo di giornale, i partecipanti hanno completato le seguenti misure.

### ***Controllo della manipolazione sperimentale***

A ciascun partecipante sono stati somministrati:

- Due *item* sulla comprensione del testo appena presentato (*manipulation check story 1, 2*). 1, “Qual è la ragione per cui Silvano Donini/ Karim Mousa si trova in carcere?”; la risposta è a scelta tra due (Ha rubato un'automobile; Ha derubato un anziano). 2, “Come mai Silvano Donini/ Karim Mousa è stato ricoverato?”; la risposta è a scelta tra due (Ha avuto un incidente nelle cucine del carcere, rovesciandosi addosso una pentola di acqua bollente; Ha avuto una lite con un altro detenuto, che lo ha aggredito);
- *Percezione di similarità con il target*: viene presentato il singolo *item* “Quanto percepisci Silvano Donini/Karim Mousa, protagonista dell'articolo, come simile a te?”; la risposta è su scala Likert a sette punti, 1=Per nulla simile a me, 7=Estremamente simile a me;
- *Reazioni compassionevoli verso il target* (6 *item*): un esempio di *item* è “Sento compassione nei suoi confronti”; la risposta è su scala Likert a sette punti, 1=Per niente, 7=Moltissimo;
- *Intenzioni prosociali verso il target* (4 *item*, Voci & Pagotto, 2009): e.g., “Impiegherei del tempo per aiutarlo o pensare a come aiutarlo”; la risposta è su scala Likert a sette punti, 1=Sicuramente no, 7=Sicuramente sì;

- *Percezione del dolore fisico ed emotivo*: si tratta di due *item* con risposta su scala Likert a sette punti, 1=Per nulla, 7=Moltissimo: “Secondo te, a seguito dell’incidente...
  - Silvano Donini/Karim Mousa ha sperimentato molto dolore fisico
  - Silvano Donini/Karim Mousa ha sperimentato molti sentimenti dolorosi come frustrazione e infelicità”;
- *Perdono del target* (adattato da Krause & Ellison, 2003): al partecipante viene posto il seguente *item*: “Ti sentiresti risentito/a e indignato/a per ciò che ha fatto”; la risposta è su scala Likert a sette punti, 1=Per nulla, 7=Moltissimo;
- *Opinioni*: è stato utilizzato un cursore con scala di risposta da 0 a 100 per esplorare cinque aspetti del comportamento del trasgressore (0=Negativo – 100=Positivo, 0=Egoista – 100=Altruista, 0=Immorale – 100=Morale, 0=Di danno – 100=Di beneficio per la società, 0=Minaccioso – 100=Di beneficio per il bene comune) e sulla sua persona in generale (0=Negativa, 100=Positiva).
- *Emozioni*: la scala di risposta va da 1=Per nulla a 7=Moltissimo per ciascuna delle emozioni presentate: “Pensando al comportamento di Silvano Donini/ Karim Mousa, indica quanto hai provato ciascuna delle seguenti emozioni:
  - Disprezzo
  - Gratitudine
  - Rabbia
  - Ammirazione
  - Disgusto”;
- *Percezione di common humanity*: si tratta di due *item* la cui risposta è su scala Likert a sette punti, da 1=Per niente a 7=Moltissimo: 1 “Silvano Donini/Karim Mousa sta attraversando un momento di sofferenza, che lo rende simile a me e a tutti gli esseri umani”, 2 “In fondo Silvano Donini/Karim Mousa è simile a me, dato che la sua sofferenza è parte della comune esperienza umana”;
- *Gravità del comportamento del target*: al partecipante viene presentato un cursore, con scala di risposta da 0=Per nulla grave a 100=Estremamente grave, per rispondere al seguente quesito: “Quanto ritieni grave il comportamento di Silvano Donini/Karim Mousa?”;
- *Supporto all’associazione*: al partecipante viene chiesto di rispondere all’*item*:

- “Saresti interessato/a a supportare l’associazione ONE TO ONE?” su scala dicotomica Sì/No;
- *Aiuto concreto all’associazione*: al partecipante viene chiesto di rispondere alla domanda “In che modo vorresti supportare l’associazione? Seleziona la tua risposta, pensando a ciò che vorresti fare da ora ai prossimi 6 mesi” per ciascuno dei seguenti *item*, con risposta dicotomica Sì/No: “Diventare volontario/a; Iscriverti alla newsletter dell’associazione; Donare il 5x1000 all’associazione; Fare una donazione libera; Offrire visibilità all’associazione (es: condivisione ai propri conoscenti, sui social media”;
  - *SDO* (versione breve di 8 *item*, Ho et al., 2015; versione italiana di Aiello et al., 2019): e.g., “Dovremmo fare in modo che tutti i gruppi abbiano le stesse opportunità di successo.”; la scala di risposta va da 1=Completamente contrario a 7=Completamente d’accordo;
  - *Compassione di tratto* (*Compassion Scale*, versione con 16 *item*, Pommier et al., 2020; versione italiana di Lucarini et al., 2023): e.g., “Presto molta attenzione quando le altre persone mi parlano dei loro problemi”; la scala di risposta va da 1=Quasi mai a 5=Quasi sempre.

Infine, al termine del questionario e prima di fornire il consenso *post*-esperimento al trattamento dei dati, è stata presentata ai partecipanti una domanda di controllo sulla manipolazione, al fine di valutare se hanno prestato attenzione al contenuto del *training* ascoltato all’inizio dello studio: “Quando stavi svolgendo l’esercizio, ti è stato chiesto di visualizzare:

- a) tre persone di cui una per cui provi affetto, una che non conosci, una per cui provi sentimenti negativi
- b) tre persone che non conosci
- c) tre persone per cui provi affetto”.

Se le risposte fornite ai controlli delle manipolazioni (*manipulation check story 1,2* e contenuto del *training*) sono errate, il soggetto viene escluso dall’analisi dei dati (criterio di esclusione 1).

## CAPITOLO 4

### Risultati

#### 4.1 Attendibilità e Alpha di Cronbach

La prima analisi che abbiamo compiuto è stata la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate per rilevare i dati, ossia il grado di accuratezza con cui il questionario riesce a misurare il costrutto in esame. In particolare, abbiamo considerato l'attendibilità come coerenza interna, cioè come il grado di accordo tra gli *item* del questionario, misurandola attraverso il coefficiente Alpha di Cronbach. Tale indice può assumere valori che vanno da 0 a 1: se supera .60 la coerenza interna è sufficiente, se è al di sopra di .70 è buona, mentre un valore uguale o superiore a .80 è indice di un'ottima coerenza interna.

Prima di calcolare questo coefficiente è stato necessario ricodificare i punteggi di alcuni *item* perché espressi in forma negativa rispetto alla scala di appartenenza. Sono stati ricodificati, per le seguenti scale, gli *item*:

- Reazioni compassionevoli: *item* 2, 6;
- Intenzioni prosociali: *item* 2, 4;
- Perdono: *item* 1, 2;
- Emozioni: *item* 1, 3, 5;
- SDO: *item* 1, 2, 3, 7;
- *Compassion Scale*: *item* 3, 7, 11, 15.

I punteggi dell'Alpha di Cronbach di ogni scala o dimensione sono riportati in Tabella 3.

**Tabella 3: Attendibilità delle scale**

<b>Scala o dimensione</b>	<b>Numero di item</b>	<b>Alpha</b>
Reazioni compassionevoli (c. di stato)	6	.78
Intenzioni prosociali	4	.73
Perdono	3	.58
Opinioni	6	.73
Emozioni	5	.66
<i>Common Humanity</i>	2	.84
SDO	8	.74
<i>Compassion Scale</i>	16	.83

Le scale che compongono il questionario risultano essere tutte attendibili, tranne quella che rileva il Perdono del *target* ( $\alpha = .580$ ) che comunque ha un valore molto vicino a .60. Per le altre scale, i valori dell'Alpha di Cronbach sono nella maggior parte dei casi superiori a .70. Solo in un caso abbiamo un valore di poco superiore a .60, ossia nella scala delle Emozioni, con  $\alpha = .657$ .

Nel complesso, le scale risultano avere una buona coerenza interna e siamo quindi autorizzati a fondere gli item di ogni scala in un unico indice.

Informazioni interessanti sono emerse analizzando la relazione che ciascun *item* ha con l'intera scala a cui appartiene, in particolare i valori della correlazione tra il singolo *item* e gli altri e quanto cambierebbe il valore dell'Alpha di Cronbach se quell'*item* venisse eliminato.

Di seguito sono riportate le tabelle con i risultati più significativi, ovvero quelle riguardanti rispettivamente: Perdono (perdono-1r, -2r, -3), Opinioni (op1, -2, -3, -4, -5, -6), Emozioni (emo-1r, -2, -3r, -4, -5r), Aiuto concreto all'associazione (ac-1, -2, -3, -4, -5).

### Statistiche item-totale

	Correlazione item-totale corretta	Alpha di Cronbach se viene eliminato l'item
perdono1r	0.317	0.579
perdono2r	0.577	0.144
perdono3	0.301	0.606

	Correlazione item-totale corretta	Alpha di Cronbach se viene eliminato l'item
op1	0.540	0.669
op2	0.485	0.681
op3	0.637	0.632
op4	0.593	0.657
op5	0.199	0.792
op6	0.462	0.691

	Correlazione item-totale corretta	Alpha di Cronbach se viene eliminato l'item
emo1r	0.588	0.505
emo2	0.197	0.679
emo3r	0.515	0.551
emo4	0.136	0.691
emo5r	0.627	0.477

	Correlazione item-totale corretta	Alpha di Cronbach se viene eliminato l'item
ac1	0.357	0.518
ac2	0.260	0.574
ac3	0.188	0.598
ac4	0.424	0.478
ac5	0.481	0.447

## 4.2 Analisi della varianza

Successivamente abbiamo svolto l'analisi della varianza univariata 3x2 per testare gli effetti delle manipolazioni; i due fattori *between subjects* sono il tipo di *training* e l'appartenenza di gruppo della persona sofferente (nelle successive tabelle indicata con "Target"). Tale operazione è stata svolta per ciascuna delle variabili dipendenti, a partire dalle reazioni compassionevoli. La seguente Tabella 4 mostra le medie e tra parentesi le deviazioni standard delle diverse celle del disegno sperimentale.

### Effetti delle manipolazioni sulle reazioni compassionevoli

Tabella 4: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup		Outgroup	Totale
Affettivo	3.44 a (0.91)	*	3.95 a (0.79)	3.68 a (0.89)
Razionale- affettivo	4.50 b (0.99)		4.11 a (1.13)	4.31 b (1.07)
Controllo	3.72 a (1.14)	((*))	4.18 a (1.14)	3.96 (a) (1.19)
Totale	3.88 (1.11)		4.09 (1.05)	3.98 (1.08)

Note: per riga: \* indica che  $p < .05$ ; ((\*)) indica che  $p < .11$ ; per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$ ; se la lettera è tra parentesi, allora sono marginalmente diverse, con  $p < .06$

Per quanto riguarda le reazioni compassionevoli, risulta significativo l'effetto principale del *training*,  $F(2,183) = 5.25$ ,  $p = .006$ . È possibile osservare come la media nel *training* razionale-affettivo sia più alta rispetto alle altre: il livello di compassione presente, dunque, è più elevato. Dall'analisi *post hoc* che consente di confrontare tra loro le medie delle diverse celle osserviamo infatti che risultano significativamente diversi tra loro i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .001$ , mentre razionale-affettivo e controllo sono quasi diversi,  $p = .056$ ; affettivo e controllo non sono diversi,  $p = .135$ .

È significativo anche l'effetto dell'interazione tra *training* e gruppo di appartenenza,  $F(2,183) = 3.58, p = .030$ . Dai risultati del *test T* per campioni indipendenti, le medie di *ingroup* ed *outgroup* risultano significativamente diverse per il *training* affettivo, con  $p = .022$ , e marginalmente per il *training* di controllo, con  $p = .11$ .

Dal *test post hoc* con il fattore *target*, inoltre, emerge che a livello dell'*ingroup* il *training* affettivo è diverso da quello razionale-affettivo,  $p < .001$ , e che il *training* razionale-affettivo è diverso dal controllo,  $p = .003$ , mentre non sono significativamente diversi quello affettivo ed il controllo. A livello dell'*outgroup* non ci sono differenze significative. Questo implica che per l'*ingroup* il *training* razionale-affettivo, rispetto all'affettivo e al controllo, porta ad un aumento delle reazioni compassionevoli, aspetto che non avviene con il *training* affettivo.

Inoltre, il *training* affettivo porta ad avere più reazioni compassionevoli verso il membro dell'*outgroup* rispetto a quello dell'*ingroup*, aspetto che non si presenta negli altri *training*.

Nel *training* di controllo c'è una lieve tendenza compassionevole verso l'*outgroup*, che si accentua nel *training* affettivo e resta invariata in quello razionale-affettivo; la propensione verso l'*ingroup*, invece, parte con un valore più basso nel controllo, che poi si innalza nel *training* razionale-affettivo e non in quello affettivo.

Tali risultati non sono in linea con le nostre ipotesi, ma sono comunque indicativi: considerando che i partecipanti sono tendenzialmente di sinistra (orientamento politico medio=33.57%, su una scala che va da 0=Estrema sinistra a 100=Estrema destra), è possibile che abbiano una propensione particolarmente positiva nei confronti del membro dell'*outgroup*, aspetto che risulta ancor più evidente nel *training* affettivo, dove i sentimenti accentuano tale propensione. Nella meditazione razionale-affettiva, invece, tale tendenza verso il membro dell'*outgroup* rimane invariata e vi è un aumento notevole delle reazioni compassionevoli verso il membro dell'*ingroup*.

## Effetti delle manipolazioni sulle intenzioni prosociali

Tabella 5: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup		Outgroup	Totale
Affettivo	5.00 a (1.22)	((*))	5.45 a (0.93)	5.22 (1.10)
Razionale- affettivo	5.69 b (0.86)	((*))	5.22 a (1.14)	5.46 (1.02)
Controllo	5.06 a (1.07)	(*)	5.51 a (0.88)	5.29 (0.99)
Totale	5.24 (1.09)		5.40 (0.98)	5.32 (1.04)

Note: per riga: \* indica che  $p < .05$ ; (\*) indica che  $p < .07$ ; ((\*)) indica che  $p < .11$ ; per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$ .

Relativamente alla intenzioni prosociali, è significativo l'effetto dell'interazione tra *training* e gruppo di appartenenza,  $F(2,184) = 4.21, p = .016$ .

Dai risultati del *test T* per campioni indipendenti, le differenze tra le medie di *ingroup* ed *outgroup* risultano tutte marginalmente o tendenzialmente significative.

Nel gruppo di controllo il valore medio di intenzioni prosociali verso l'*outgroup* è più alto rispetto alla condizione *ingroup*. Questo dato tende a ridursi nel *training* affettivo, mentre si inverte in quello razionale-affettivo, in cui le intenzioni prosociali sono maggiori verso il membro dell'*ingroup*. Nella condizione *ingroup*, il *training* razionale-affettivo porta a livelli medi maggiori di intenzioni prosociali rispetto alle altre due meditazioni.

## Effetti delle manipolazioni sul perdono

Tabella 6: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup		Outgroup	Totale
Affettivo	3.10 a (1.18)	*	3.76 a (0.92)	2.42 (1.11)
Razionale- affettivo	3.63 ((b)) (1.16)		3.34 a (1.24)	3.49 (1.20)
Controllo	3.42 ab (1.27)		3.69 a (1.39)	3.56 (1.33)
Totale	3.39 (1.21)		3.60 (1.21)	3.49 (1.21)

Note: per riga: \* indica che  $p < .05$ ; per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$ ; se la lettera è tra due parentesi, allora è marginalmente diversa, con  $p < .11$

Per quanto concerne il perdono, è marginalmente significativo l'effetto dell'interazione tra *training* e appartenenza di gruppo,  $F(2,183) = 2.32, p = .10$ .

Dal *T test* per campioni indipendenti emerge una differenza significativa tra le medie di *ingroup* e *outgroup* all'interno del *training* affettivo,  $p = .020$ : il perdono è maggiore verso l'*outgroup*. Inoltre, dal *test post hoc* con fattore *target*, per l'*ingroup* risulta marginalmente significativa la differenza tra i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .084$ .

## Effetti delle manipolazioni sulle opinioni

Tabella 7: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	25.07 (17.41)	30.64 (15.32)	27.72 (16.56)
Razionale- affettivo	27.85 (14.90)	26.30 (12.22)	27.10 (13.57)
Controllo	28.71 (14.96)	31.80 (13.98)	30.30 (14.44)
Totale	27.22 (15.71)	29.723 (13.95)	28.45 (14.89)

Dall'analisi sulle opinioni non emergono effetti significativi da riportare.

Il punteggio medio totale delle opinioni è 28.45, su una scala che va da 0=Estremamente negativo a 100=Estremamente positivo; l'opinione, dunque, è mediamente negativa.

## Effetti delle manipolazioni sulle emozioni

Tabella 8: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	3.16 a (0.92)	3.51 a (0.90)	3.33 (0.92)
Razionale- affettivo	3.43 ab (0.84)	3.29 a (12.22)	3.36 (0.89)
Controllo	3.64 b (0.69)	3.53 a (1.01)	3.58 (0.87)
Totale	3.41 (0.84)	3.44 (0.96)	3.43 (0.90)

Note: per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$

Per quanto riguarda le emozioni, non ci sono effetti significativi.

A scopo puramente esplorativo, abbiamo effettuato un *test post hoc* con fattore *target* per il confronto tra le medie: per l'*ingroup* le meditazioni affettiva e di controllo risultano significativamente diverse,  $p = .021$ . Il valore medio di emozioni morali verso il membro dell'*ingroup* è più elevato nel controllo rispetto che nel *training* affettivo.

## Effetti delle manipolazioni sulla *common humanity*

Tabella 9: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	4.48 a (1.65)	4.80 a (1.74)	4.64 (1.69)
Razionale- affettivo	5.23 (b) (1.59)	4.95 a (1.53)	5.09 (1.55)
Controllo	4.95 ab (1.42)	4.77 a (1.66)	4.86 (1.54)
Totale	4.89 (1.57)	4.84 (1.63)	4.86 (1.60)

Note: per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$ ; se la lettera è tra parentesi, allora è marginalmente diversa, con  $p < .07$

Relativamente alla *common humanity* non sono presenti effetti significativi.

Effettuando a scopi esplorativi il *test post hoc* con fattore *target*, per l'*ingroup* emerge una differenza marginale tra i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .062$ . La media più elevata è nella condizione razionale-affettiva.

## Effetti delle manipolazioni sulla *gravity*

**Tabella 10: Analisi varianza univariata 3x2**

	Ingroup		Outgroup	Totale
Affettivo	67.66 a (21.40)	*	55.30 a (18.72)	61.68 (20.93)
Razionale- affettivo	53.06 b (17.43)		58.24 a (22.90)	55.57 (20.25)
Controllo	54.48 b (18.71)		57.60 a (24.20)	56.09 (21.60)
Totale	58.42 (24.17)		57.06 (21.97)	57.75 (21.03)

Note: per riga: \* indica che  $p < .05$ ; per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$

Dall'analisi sulla *gravity*, risulta significativo l'effetto principale dell'interazione tra *training* e gruppo di appartenenza,  $F(2,184) = 3.31, p = .039$ .

Il punteggio medio più elevato risulta per l'*ingroup* nel *training* affettivo: i partecipanti hanno valutato più gravemente il comportamento del trasgressore se italiano, dopo che la meditazione ha attivato la compassione affettiva. Infatti, dal *T test* per campioni indipendenti emerge una differenza significativa tra le medie di *ingroup* e *outgroup* per il *training* affettivo,  $p = .019$ .

Inoltre, svolgendo il *test post hoc* con fattore *target*, per l'*ingroup* il *training* affettivo risulta significativamente diverso sia dal razionale-affettivo,  $p = .003$ , sia dal controllo,  $p = .007$ .

## Effetti delle manipolazioni sulla percezione di somiglianza

Tabella 11: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	1.75 a (0.98)	2.03 a (1.27)	1.89 a (1.13)
Razionale- affettivo	2.77 b (1.59)	2.55 a (1.45)	2.67 b (1.51)
Controllo	2.24 ((a)) (1.35)	2.20 a (1.32)	2.22 (a) (1.33)
Totale	2.25 (1.38)	2.26 (1.35)	2.25 (1.36)

Note: per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$ ; se la lettera è tra parentesi, la differenza è marginalmente significativa,  $p < .07$ ; se la parentesi è doppia,  $p < .11$

Per quanto concerne la percezione di somiglianza, risulta significativo l'effetto principale del *training*,  $F(2,183) = 5.05$ ,  $p = .007$ .

La media più alta per la percezione di somiglianza è stata rilevata nel *training* razionale-affettivo: dunque, i partecipanti che hanno ascoltato la meditazione razionale-affettiva hanno percepito il trasgressore più simile a loro rispetto a quanto emerso nelle altre due condizioni.

Dall'analisi *post hoc* con fattore *training* emerge che il *training* affettivo è significativamente diverso da quello razionale-affettivo,  $p = .002$ : il valore medio di percezione di somiglianza al trasgressore è più elevato per il *training* razionale-affettivo rispetto a quello affettivo; inoltre, la meditazione razionale-affettiva è marginalmente diversa da quella del controllo,  $p = .061$ : la media nella condizione razionale-affettiva è maggiore ma non significativamente diversa da quella nella condizione di controllo.

Infine, considerando in modo esplorativo il *test post hoc* con fattore *target*, per l'*ingroup* è presente una differenza significativa tra i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .003$ , ed una marginale tra razionale-affettivo e controllo,  $p = .11$ . Quindi, sembra che l'effetto del *training* razionale-affettivo si verifichi soprattutto quando il *target* è l'*ingroup*.

## Effetti delle manipolazioni sulla percezione del dolore fisico

Tabella 12: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	6.41 (0.84)	6.48 (0.83)	6.44 (0.83)
Razionale- affettivo	6.29 (0.82)	6.66 (0.72)	6.47 (0.79)
Controllo	6.09 (1.04)	6.29 (1.07)	6.19 (1.05)
Totale	6.26 (0.91)	6.46 (0.90)	6.36 (0.90)

Per quanto riguarda la percezione di dolore fisico, non ci sono effetti significativi.

Il punteggio totale medio è 6.36, su una scala che va da 1=Per nulla a 7=Moltissimo; dunque, la percezione media dei partecipanti circa il dolore fisico del trasgressore è alta.

## Effetti delle manipolazioni sulla percezione del dolore psicologico

Tabella 13: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	5.31 (1.73)	5.37 (1.35)	5.34 (1.55)
Razionale- affettivo	5.55 (1.46)	5.48 (1.55)	5.52 (1.49)
Controllo	5.55 (1.35)	5.57 (1.40)	5.56 (1.36)
Totale	5.47 (1.51)	5.48 (1.42)	5.47 (1.46)

Relativamente alla percezione di dolore psicologico, non ci sono effetti significativi.

Il punteggio totale medio è 5.47, su una scala che va da 1=Per nulla a 7=Moltissimo; dunque, la percezione media dei partecipanti circa il dolore psicologico del trasgressore è alta.

Confrontando le medie totali ottenute nella percezione di dolore fisico e di dolore psicologico del reo, è interessante notare come quella del dolore psicologico abbia quasi un punto in meno rispetto alla percezione di dolore fisico.

**Effetti delle manipolazioni sull'aiuto concreto all'associazione -  
opzioni**

**Tabella 14: Analisi varianza univariata 3x2**

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	1.39 (1.26)	1.97 (1.50)	1.67 (1.40)
Razionale- affettivo	2.10 (1.42)	2.25 (1.43)	2.17 (1.42)
Controllo	2.18 (1.53)	1.97 (1.14)	2.07 (1.34)
<b>Totale</b>	<b>1.89</b> <b>(1.44)</b>	<b>2.05</b> <b>(1.35)</b>	<b>1.97</b> <b>(1.39)</b>

Dall'analisi sulle varie opzioni di aiuto concreto all'associazione non emergono effetti significativi.

Le stesse analisi sono state condotte sulle variabili personali, ovvero SDO e compassione di tratto.

Un ulteriore controllo sulle variabili soggettive è quello di verificare che non siano diverse nelle celle, poiché eventuali differenze implicherebbero che i risultati ottenuti non dipenderebbero dalla manipolazione, ma da tali valori individuali.

### Effetti delle manipolazioni sulla *Social Dominance Orientation*

**Tabella 15: Analisi varianza univariata 3x2**

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	2.14 a (0.96)	1.77 a (0.84)	1.96 (0.91)
Razionale- affettivo	1.71 b (0.78)	1.79 a (0.77)	1.75 (0.77)
Controllo	1.81 ab (0.68)	1.76 a (0.73)	1.78 (0.70)
Totale	1.89 (0.82)	1.77 (0.77)	1.83 (0.80)

Note: per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$

Per quanto concerne la SDO, non sono presenti effetti significativi.

Per scopi esplorativi, dall'analisi *post hoc* con fattore *target* emerge per l'*ingroup* una differenza significativa tra i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .039$ .

## Effetti delle manipolazioni sulla compassione di tratto

Tabella 16: Analisi varianza univariata 3x2

	Ingroup	Outgroup	Totale
Affettivo	4.63 a (0.46)	4.65 a (0.56)	4.64 a (0.50)
Razionale- affettivo	4.90 b (0.45)	4.80 a (0.39)	4.85 b (0.42)
Controllo	4.79 a (0.41)	4.77 a (0.39)	4.78 a (0.40)
Totale	4.77 (0.45)	4.74 (0.45)	4.76 (0.45)

Note: per riga: per colonna: medie con lettera diversa sono diverse tra loro, con  $p < .05$

Relativamente alla compassione disposizionale, è significativo l'effetto principale del *training*,  $F(2,184) = 3.43$ ,  $p = .034$ .

Dal *test post hoc* con fattore *training* risultano significativamente diversi tra loro i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .010$ : la compassione disposizionale media risulta più alta nella condizione con meditazione razionale-affettiva, rispetto a quella con *training* affettivo.

Svolgendo l'analisi *post hoc* con fattore *target*, per l'*ingroup* risultano significativamente diversi i *training* affettivo e razionale-affettivo,  $p = .017$ : i livelli di compassione di tratto per l'*ingroup* sono maggiori nel gruppo con *training* razionale-affettivo rispetto a quello con meditazione affettiva.

È stata successivamente effettuata una analisi della varianza con SDO e compassione di tratto come covariate: gli effetti fino ad ora osservati non vengono alterati. È possibile, dunque, che gli effetti sopra rilevati dai *test post hoc* per SDO e compassione disposizionale siano legati al fatto di aver misurato tali variabili di personalità, seppur stabili, dopo le manipolazioni: queste ultime possono aver portato a delle variazioni nei loro punteggi, in quanto fattori contestuali.

Nelle seguenti Tabelle 17 e 18 consideriamo rispettivamente SDO e compassione di tratto come predittori; sono riportate rispettivamente le significatività degli effetti di SDO e di compassione di tratto e, per ogni variabile dipendente, anche quelle di effetto principale del *training*, effetto principale del *target* ed effetto dell'interazione tra *training* e *target*.

**Tabella 17: Analisi covarianza (Covariata: SDO)**

	SDO	Training	Target	Training x Target
comp.react	.001	.014	.273	.049
pros.intent	.001	.599	.505	.028
perdono	.145	.899	.279	.139
opinioni	.607	.455	.301	.456
emozioni	.179	.241	.880	.297
common.hum	.005	.450	.673	.734
gravità	.167	.284	.730	.059
somiglianza	.387	.006	.926	.520
dolore.fisico	.731	.143	.117	.662
dolore.psico	.001	.885	.766	.945
supp.opzioni	.030	.425	.723	.904

Note: comp.react = abbreviazione per indicare reazioni compassionevoli; pros.intent = intenzioni prosociali; common.hum = common humanity; dolore.psico = dolore psicologico; supp.opzioni = opzioni di aiuto concreto all'associazione

La Tabella 17 mostra che SDO ha un effetto significativo su reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, *common humanity*, percezione di dolore psicologico e aiuto concreto all'associazione. Tale impatto, però, non altera in modo sostanziale la significatività degli altri effetti presenti.

**Tabella 18: Analisi covarianza (Covariata: Compassione di tratto)**

	Compassione di tratto	Training	Target	Training x Target
comp.react	.003	.027	.150	.039
pros.intent	.001	.797	.225	.020
perdono	.760	.829	.244	.099
opinioni	.125	.445	.287	.344
emozioni	.087	.175	.853	.196
common.hum	.001	.703	.954	.633
gravità	.843	.218	.661	.039
somiglianza	.039	.002	.957	.503
dolore.fisico	.001	.091	.076	.551
dolore.psico	.001	.901	.851	.999
supp.opzioni	.002	.665	.561	.837

Note: comp.react = abbreviazione per indicare reazioni compassionevoli; pros.intent = intenzioni prosociali; common.hum = common humanity; dolore.psico = dolore psicologico; supp.opzioni = opzioni di aiuto concreto all'associazione

La Tabella 18 mostra che la compassione di tratto ha un effetto significativo su reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, *common humanity*, percezione di dolore fisico, di dolore psicologico e aiuto concreto all'associazione. Tale impatto, però, non altera in modo sostanziale la significatività degli altri effetti presenti.

### 4.3 Correlazioni tra le scale

La successiva analisi svolta riguarda la correlazione tra le varie scale, per verificare se tra i costrutti indagati esistono relazioni significative. I risultati sono riportati nella Tabella 19.

**Tabella 19: Correlazioni tra i costrutti**

	comp.react	pros.intent	perdono	opin	emoz	com.hum	gravità	somigl	dol.fis	dol.psi	supp.ass	supp.opz	sdo	comp.scale
comp.react	1													
pros.intent	.535**	1												
perdono	.403**	.242**	1											
opinioni	.172*	.136	.266**	1										
emozioni	.237**	.164*	.352**	.427**	1									
common.hum	.497**	.369**	.110	.183*	.209**	1								
gravità	-.251**	-.222**	-.372**	-.307**	-.481**	-.135	1							
somiglianza	.438**	.163*	.158*	.198**	.241**	.307**	-.207**	1						
dolore.fisico	.181*	.230**	-.102	-.194**	-.065	.225**	.137	.041	1					
dolore.psico	.305**	.316**	.095	.117	.061	.245**	-.076	.044	.318**	1				
supp.assoc	.245**	.246**	.076	-.010	.154*	.197**	-.168*	.080	.050	.138	1			
supp.opzioni	.347**	.251**	.164*	-.012	.210**	.223**	-.100	.091	.097	.218**	.716**	1		
sdo	-.323**	-.363**	-.164*	-.059	-.159*	-.233**	.152*	.011	-.017	-.292**	-.221**	-.255**	1	
comp.scale	.250**	.374**	-.010	-.104	-.109	.301**	-.018	-.098	.221**	.300**	.225**	.250**	-.377**	1
pol.orient 1	-.161*	-.022	-.196**	-.023	-.146	-.132	-.006	-.089	.024	.032	-.159*	-.204**	.225**	-.023

Note: \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ; comp.react = abbreviazione per indicare reazioni compassionevoli; pros.intent = intenzioni prosociali; common.hum = common humanity; dolore.psico = dolore psicologico; supp.assoc = supporto all'associazione; supp.opzioni = opzioni di aiuto concreto all'associazione; comp.scale = compassione di tratto; pol.orient 1 = orientamento politico

Come si nota in Tabella 19, le reazioni compassionevoli e le intenzioni prosociali correlano positivamente tra loro e con perdono, opinioni, emozioni, *common humanity*, percezione di somiglianza, di dolore fisico, di dolore psicologico, supporto all'associazione, aiuto concreto alla stessa e con la compassione di tratto, mentre negativamente con gravità e SDO.

Il perdono e le emozioni si associano positivamente a reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, opinioni, *common humanity*, percezione di somiglianza, di dolore psicologico, supporto all'associazione, aiuto concreto alla stessa, mentre negativamente a gravità, percezione di dolore fisico, SDO e compassione di tratto. Le opinioni hanno correlazioni positive simili, eccetto per le seguenti che, a differenza di perdono ed emozioni, sono negative: supporto all'associazione ed aiuto concreto alla stessa.

La *common humanity* è associata negativamente a gravità, SDO ed orientamento politico e positivamente alle altre variabili dipendenti. La percezione di somiglianza, invece, è connessa negativamente con gravità, compassione di tratto ed orientamento politico.

La gravità del comportamento correla positivamente solo con la percezione di dolore fisico, la quale è legata negativamente a perdono, opinioni, emozioni ed SDO e positivamente alle altre variabili; la percezione di dolore psicologico, invece, è associata negativamente a gravità e SDO.

Il supporto all'associazione e l'aiuto concreto alla stessa correlano positivamente con reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, perdono, emozioni, *common humanity*, percezione di somiglianza, di dolore fisico e psicologico, aiuto concreto all'associazione e con la compassione disposizionale, mentre negativamente con opinioni, gravità, SDO ed orientamento politico.

La *Social Dominance Orientation* è associata positivamente solo a gravità, somiglianza ed orientamento politico.

La compassione disposizionale correla negativamente solo con perdono, opinioni, emozioni, gravità, percezione di somiglianza, SDO ed orientamento politico.

L'orientamento politico è legato positivamente a percezione di dolore fisico e psicologico e SDO, mentre negativamente a tutte le altre variabili.

Riassumendo tali risultati, le persone che mostrano più reazioni compassionevoli hanno anche maggiori livelli di intenzioni prosociali, perdono, opinioni, emozioni, *common humanity*, percezione di somiglianza, del dolore fisico e psicologico, supporto all'associazione ed aiuto concreto alla stessa.

Infine, si può notare come quanto più l'orientamento politico è di destra, meno sono associate reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, perdono, *common humanity* e percezione di somiglianza.

Successivamente, separatamente per *ingroup* ed *outgroup* e tralasciando il tipo di *training*, abbiamo analizzato le correlazioni tra le variabili dipendenti dello studio e SDO, compassione di tratto ed orientamento politico. I risultati sono presentati in Tabella 20.

**Tabella 20: Correlazioni tra costrutti per *ingroup* e *outgroup***

	TargetN	sdo	compassion scale	orientamento politico
ingroup	comp.react	-.289**	.422**	-.188
	pros.intent	-.288**	.420**	-.160
	perdono	-.143	.106	-.111
	opinioni	.014	-.019	-.047
	emozioni	-.194	.008	-.193
	common.hum	-.193	.473**	-.166
	gravità	.155	-.107	.013
	somiglianza	.049	.014	-.047
	dolore.fisico	-.088	.243*	-.044
	dolore.psico	-.292**	.336**	.087
	supporto.assoc	-.183	.321**	-.228*
	supporto.opz	-.317**	.378**	-.246*

outgroup	comp.react	-.356**	.074	-.155
	pros.intent	-.449**	.331**	.122
	perdono	-.178	-.123	-.309**
	opinioni	-.140	-.209*	-.007
	emozioni	-.125	-.213*	-.109
	common.hum	-.277**	.132	-.090
	gravità	.147	.063	-.015
	somiglianza	-.030	-.215*	-.135
	dolore.fisico	.073	.210*	.070
	dolore.psico	-.292**	.263*	-.029
	supporto.assoc	-.255*	.117	-.114
	supporto.opz	-.218*	.109	-.172

Note: \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ; comp.react = abbreviazione per indicare reazioni compassionevoli; pros.intent = intenzioni prosociali; common.hum = common humanity; dolore.psico = dolore psicologico; supporto.assoc = supporto all'associazione; supporto.opzioni = opzioni di aiuto concreto all'associazione

La SDO è risultata una variabile maggiormente associata alle variabili considerate quando il *target* appartiene all'*outgroup* ed è associata a minori livelli di intenzioni prosociali, reazioni compassionevoli, *common humanity*, percezione di dolore psicologico verso il trasgressore, supporto ed aiuto concreto all'associazione.

È interessante notare che la compassione di tratto ha particolare rilevanza quando il reo appartiene all'*ingroup*, meno se all'*outgroup*: in particolare, in questo secondo caso, è correlata negativamente a percezione di somiglianza, opinioni ed emozioni positive verso il trasgressore. Qualora il membro sia dell'*ingroup*, invece, è connessa a maggiore identità comune, supporto e aiuto concreto all'associazione, reazioni compassionevoli ed intenzioni prosociali, percezione di dolore fisico e psicologico.

L'orientamento politico non ha forte impatto: entra in gioco solo nel supporto e nell'aiuto effettivo all'associazione quando il membro è dell'*ingroup* e nel perdono se il trasgressore è dell'*outgroup*. È importante sottolineare, però, che vari partecipanti hanno omesso il proprio orientamento politico nel questionario.

# CAPITOLO 5

## Conclusioni

### 5.1 Discussione

La compassione è un costrutto multidimensionale comprendente gentilezza e preoccupazione empatica verso la sofferenza altrui, unite al desiderio di alleviarla. Nella presente ricerca, il quesito fondamentale riguardava come viene percepito e valutato un *target* negativo, dopo che i partecipanti hanno svolto una breve meditazione guidata affettiva, razionale-affettiva o con istruzioni di controllo. La domanda di partenza, infatti, è stata: la compassione innescata dal *training* ha effetti anche quando il soggetto sofferente ha commesso una trasgressione? Se sì, i suoi effetti cambiano in base all'etnia di provenienza del reo? Le manipolazioni attuate in questo studio, quindi, sono state due: il tipo di *training* meditativo (affettivo, razionale-affettivo, di controllo) e l'etnia del trasgressore (italiano vs tunisino) e costituivano un disegno sperimentale 3x2.

Dai risultati ottenuti con l'analisi della varianza univariata 3x2, si evince che l'ipotesi H1 è stata parzialmente confermata, in quanto il valore medio della gravità del comportamento del *target* (*gravity*) è più basso e i valori medi nel *training* razionale-affettivo di reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, percezione di dolore fisico, percezione di similarità, *common humanity* e aiuto concreto all'associazione sono più alti rispetto a quelli ottenuti per le stesse variabili dopo la meditazione di controllo; al contrario di quanto ipotizzato, i valori medi ottenuti in perdono, opinioni, emozioni e percezione di dolore psicologico sono più bassi nel *training* razionale-affettivo rispetto al controllo. Il *training* affettivo, invece, ha rilevato punteggi medi leggermente minori in tutte le variabili dipendenti rispetto al controllo, eccetto che per *gravity* e percezione di dolore fisico.

Anche H2 risulta parzialmente confermata: dall'analisi della varianza, i valori medi ottenuti per il *target ingroup* nella condizione di *training* razionale-affettivo sono più alti rispetto al *target outgroup* per le variabili: reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, perdono, opinioni, emozioni, *common humanity*, percezione di somiglianza, percezione di dolore psicologico (minori, invece, per percezione di dolore fisico, *gravity*

e supporto all'associazione). Per quanto concerne la meditazione affettiva, invece, solo *gravity* ha un valore medio più elevato per l'*ingroup* rispetto all'*outgroup*.

H3 è confermata: svolgendo l'analisi della covarianza con SDO e compassione di tratto come covariate, gli effetti osservati non vengono alterati. Emerge che SDO ha un impatto significativo su reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, *common humanity*, percezione di dolore psicologico e aiuto concreto all'associazione, mentre la compassione disposizionale su reazioni compassionevoli, intenzioni prosociali, *common humanity*, percezione di dolore fisico, di dolore psicologico e aiuto concreto all'associazione.

H4 è confermata: dall'analisi delle correlazioni si evince che SDO è una variabile maggiormente legata alle variabili dipendenti considerate quando il *target* appartiene all'*outgroup* ed è associata a minori livelli di intenzioni prosociali, reazioni compassionevoli, *common humanity*, percezione di dolore psicologico verso il trasgressore, supporto ed aiuto concreto all'associazione.

H5 non è confermata: la compassione disposizionale ha particolare rilevanza quando il reo appartiene all'*ingroup*, condizione in cui è connessa a maggiore identità comune, supporto e aiuto concreto all'associazione, reazioni compassionevoli ed intenzioni prosociali, percezione di dolore fisico e psicologico. Quando il membro è dell'*outgroup*, invece, è correlata negativamente a percezione di somiglianza, opinioni ed emozioni positive verso il trasgressore.

Riassumendo i risultati, nel *training* affettivo si osserva che il membro dell'*ingroup* che compie una trasgressione non è percepito positivamente, probabilmente perché la meditazione pone più enfasi sull'emotività; dunque, è possibile che il *focus* dei partecipanti fosse maggiormente direzionato verso la colpa del reo nei confronti dell'anziano.

Il *training* razionale-affettivo, invece, consente una visione più ampia, tanto che si rivela l'unico ad innescare qualcosa a favore del membro dell'*ingroup*. Infatti, non provoca un effetto analogo a quello della meditazione affettiva, bensì porta all'incremento, ad esempio, di reazioni compassionevoli ed intenzioni prosociali verso l'*ingroup*.

Quando il trasgressore appartiene all'*outgroup*, inoltre, l'effetto tende ad annullarsi. Probabilmente questo è legato al fatto che il campione di partecipanti allo studio è politicamente orientato, in media, verso sinistra. È possibile, dunque, che il reo straniero

sia percepito in partenza come svantaggiato ed emarginato e questo ha portato i soggetti ad essere più comprensivi.

Questo studio, attraverso le analisi di correlazione, ci ha permesso inoltre di indagare i correlati della compassione disposizionale e i suoi rapporti con le caratteristiche individuali. In particolare, effetti più significativi emergono quando il reo appartiene all'*ingroup*: è connessa a maggiore identità comune, supporto e aiuto concreto all'associazione, reazioni compassionevoli ed intenzioni prosociali, percezione di dolore fisico e psicologico. Al contrario, se è il membro dell'*outgroup* a trasgredire, è correlata negativamente a percezione di somiglianza, opinioni ed emozioni positive.

Questo studio, inoltre, conferma i risultati di studi precedenti, come l'associazione positiva tra *training* meditativo (non di controllo) e l'aumento di intenzioni prosociali (e.g., Condon et al., 2013).

## 5.2 Limiti e ricerca futura

Il primo limite di questo studio è che il campione utilizzato aveva prevalentemente un'appartenenza politica di sinistra. Studi futuri potrebbero utilizzare campioni più ampi e bilanciati.

In secondo luogo, è importante sottolineare che la somministrazione del questionario è avvenuta *online*, dunque non avevamo controllo sul *setting* e sui partecipanti nel corso della compilazione; questo limite può essere superato svolgendo uno studio in laboratorio. Inoltre, le risposte agli *item* sono di tipo *self-report*: le reazioni compassionevoli indicate, quindi, sono comunque da considerarsi un aiuto a costo zero, poiché non verificate sperimentalmente. Per misurarle in maniera meno soggettiva, è auspicabile osservare e valutare comportamenti di aiuto oggettivi e/o rilevare indicatori fisiologici, come la conduttanza cutanea e l'attivazione di aree cerebrali deputate alle emozioni.

Infine, seppure caratteristiche individuali pressoché stabili, la soluzione migliore per evitare interferenze con le manipolazioni sperimentali è quella di misurare SDO e compassione di tratto, ad esempio, un mese prima della compilazione del questionario e nuovamente alla sua fine, osservando eventuali cambiamenti presenti.

### 5.3 Perché allenare alla compassione?

Oltre agli effetti benefici descritti nei capitoli precedenti, come il fatto che la compassione motiva a comportarsi in modo prosociale verso uno sconosciuto (Leiberg et al., 2011), aumenta i sentimenti di connessione e positività verso uno sconosciuto (Hutcherson et al., 2008) e che l'induzione di compassione verso immigrati e gruppi stigmatizzati è associata ad una riduzione di pregiudizio e discriminazione, con la mediazione dell'inclusione dell'altro nel sé (Sinclair et al., 2016), un'ulteriore dimostrazione che allenare la compassione può avere un impatto positivo sul benessere individuale è mostrata dal lavoro di Mongrain et al. (2011). Gli autori hanno coinvolto *online* un gruppo di partecipanti attraverso annunci su Facebook; una volta cliccato sull'inserzione, i potenziali partecipanti sono stati indirizzati al sito *web* del progetto (<http://www.ProjectHopeCanada.com>). A tutti coloro che si sono registrati è stato prima chiesto di completare una batteria online che comprendeva un questionario demografico, *Steen Happiness Index* (SHI; Seligman et al. 2005), *Center for Epidemiological Studies Depression Scale* (CES-D; Radloff 1977), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES; Rosenberg 1965) ed *Experience in Close Relationships* (ECR; Brennan et al. 1998). Dopo il completamento di queste misure, i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale alla condizione di azione compassionevole o alla condizione di controllo della memoria e sono state loro fornite le istruzioni per gli esercizi giornalieri da svolgere e poi riportare sul sito l'esperienza vissuta. Ai partecipanti nella condizione sperimentale è stato dato il compito di agire in modo compassionevole per una settimana nei confronti di qualcuno per cinque-quindici minuti al giorno, aiutandolo attivamente o interagendovi in modo solidale e premuroso (ad esempio, "parlare con un senzatetto", "essere più amorevoli con chi ti circonda"). Ai partecipanti del gruppo di controllo, invece, è stato chiesto descrivere ed appuntare quotidianamente ed il più dettagliato possibile un vecchio ricordo, in termini di cosa stavano facendo e provando e da chi erano accompagnati.

L'ipotesi centrale era che la condizione sperimentale portasse gli individui a minori sintomi depressivi, più felicità ed autostima nell'arco di sei mesi. Inoltre, gli autori si aspettavano tali miglioramenti nelle persone con attaccamento ansioso.

Terminati i sette giorni, ai soggetti di entrambe le condizioni è stato chiesto di compilare

nuovamente le diverse scale per valutare l'esito del *training*. Dopo un mese, dopo due ed infine a tre e sei mesi dal *test*, sono state inviate loro delle *e-mail* per incoraggiarli a completare *online* una batteria di questionari di *follow-up*, che consisteva in SHI, CES-D, SES e domande che valutavano la loro pratica continua dell'esercizio.

I risultati hanno rilevato che l'esercizio dell'azione compassionevole ha prodotto maggiore benessere negli individui nell'arco dei sei mesi, rispetto al gruppo di controllo. In particolare, i partecipanti hanno riportato livelli statisticamente più alti di autostima e felicità rispetto al controllo e minori sintomi depressivi che, però, non differivano significativamente dalla condizione sulla memoria. Inoltre, è stata analizzata l'influenza dello stile di attaccamento: gli individui con attaccamento ansioso, che si trovavano nella condizione sperimentale di compassione, non hanno mostrato miglioramenti duraturi, ma nel *post-test* (dopo una settimana) hanno riportato una riduzione dei loro sintomi depressivi. Sono necessarie ulteriori ricerche future per determinare se la pratica della compassione può avere benefici a lungo termine per i soggetti con attaccamento ansioso. Questi risultati supportano l'idea che l'uso di brevi esercizi giornalieri di auto-aiuto può avere un impatto positivo sul benessere psicologico.

## Bibliografia

- Aiello, A., Passini, S., Tesi, A., Morselli, D., & Pratto, F. (2019). Measuring support for intergroup hierarchies: Assessing the psychometric proprieties of the Italian Social Dominance Orientation<sub>7</sub> Scale. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 373–383
- Bankard, Joseph (2015). Training Emotion Cultivates Morality: How Loving-Kindness Meditation Hones Compassion and Increases Prosocial Behavior. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2324–2343. doi:10.1007/s10943-014-9999-8
- Batson, C.D., Lishner, D.A., Cook, J. and Sawyer, S. (2005) Similarity and Nurturance: Two Possible Sources of Empathy for Strangers. *Basic and Applied Social Psychology*, 27, 15-25. [https://doi.org/10.1207/s15324834baso2701\\_2](https://doi.org/10.1207/s15324834baso2701_2)
- Berger, R., Brenick, A. & Tarrasch, R. Reducing Israeli-Jewish Pupils' Outgroup Prejudice with a Mindfulness and Compassion-Based Social-Emotional Program. *Mindfulness* 9, 1768–1779 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0919-y>
- Berger R, Benatov J, Cuadros R, VanNattan J, Gelkopf M. Enhancing resiliency and promoting prosocial behavior among Tanzanian primary-school students: A school-based intervention. *Transcult Psychiatry*. 2018 Dec;55(6):821-845. doi: 10.1177/1363461518793749. Epub 2018 Aug 9. PMID: 30091688.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford

- Carson JW, Keefe FJ, Lynch TR, et al. Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain: Results From a Pilot Trial. *Journal of Holistic Nursing*. 2005;23(3):287-304. doi:10.1177/0898010105277651
- Condon, P., & DeSteno, D. (2011). Compassion for one reduces punishment for another. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(3), 698–701. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.11.016>
- 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>
- Dahl CJ, Lutz A, Davidson RJ. Cognitive Processes Are Central in Compassion Meditation. *Trends Cogn Sci*. 2016 Mar;20(3):161-162. doi: 10.1016/j.tics.2015.12.005. Epub 2016 Jan 4. PMID: 26762882.
- Desbordes G, Negi LT, Pace TW, Wallace BA, Raison CL, Schwartz EL. Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Front Hum Neurosci*. 2012 Nov 1;6:292. doi: 10.3389/fnhum.2012.00292. PMID: 23125828; PMCID: PMC3485650.
- DeSteno D., Compassion and altruism: how our minds determine who is worthy of help, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Volume 3, 2015, Pages 80-83, ISSN 2352-1546, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.02.002>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154615000261>)
- DeSteno, David; Lim, Daniel; Duong, Fred; Condon, Paul (2017). *Meditation Inhibits Aggressive Responses to Provocations*. *Mindfulness*, (), –. doi:10.1007/s12671-017-0847-2
- Fazio, R. H., Sanbonmatsu, D. M., Powell, M. C., & Kardes, F. R. (1986). On the automatic activation of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 229–238. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.229>

- Feldman, C. & Kuyken, W. (2011), Compassion in the landscape of suffering, *Contemporary Buddhism*, 12:1, 143-155, DOI: 10.1080/14639947.2011.564831
- Fredrickson BL, Cohn MA, Coffey KA, Pek J, Finkel SM. Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *J Pers Soc Psychol*. 2008 Nov;95(5):1045-1062. doi: 10.1037/a0013262. PMID: 18954193; PMCID: PMC3156028.
- Fultz J, Schaller M, Cialdini RB. Empathy, Sadness, and Distress Three Related but Distinct Vicarious Affective Responses to Another's Suffering. *Pers Soc Psychol Bull*. 1988 Jun;14(2):312-325. doi: 10.1177/014616728801400201. PMID: 30045481.
- Gotto, G. (2021), “Succede sempre qualcosa di meraviglioso”, *Mondadori*
- Gotto, G. (2023), “Profondo come il mare, leggero come il cielo. Un viaggio dentro sé stessi per trovare la serenità”, *Mondadori*
- Gilbert P, McEwan K, Matos M, Rivis A. Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychol Psychother*. 2011 Sep;84(3):239-55. doi: 10.1348/147608310X526511. Epub 2011 Apr 13. PMID: 22903867.
- Gilbert P. Compassion: From Its Evolution to a Psychotherapy. *Front Psychol*. 2020 Dec 9;11:586161. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586161. PMID: 33362650; PMCID: PMC7762265
- Gill MJ, Andreychik MR, Getty PD. More than a lack of control: external explanations can evoke compassion for outgroups by increasing perceptions of suffering (independent of perceived control). *Pers Soc Psychol Bull*. 2013 Jan;39(1):73-87. doi: 10.1177/0146167212460281. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23041610.
- Goetz JL, Keltner D, Simon-Thomas E. Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychol Bull*. 2010 May;136(3):351-74. doi: 10.1037/a0018807. PMID: 20438142; PMCID: PMC2864937.

- Greenwald AG, Nosek BA, Banaji MR. Understanding and using the implicit association test: I. An improved scoring algorithm. *J Pers Soc Psychol*. 2003 Aug;85(2):197-216. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.197. PMID: 12916565.
- Gu J, Baer R, Cavanagh K, Kuyken W, Strauss C. Development and Psychometric Properties of the Sussex-Oxford Compassion Scales (SOCS). *Assessment*. 2020 Jan;27(1):3-20. doi: 10.1177/1073191119860911. Epub 2019 Jul 29. PMID: 31353931; PMCID: PMC6906538.
- Hildebrandt LK, McCall C, Singer T. Differential Effects of Attention-, Compassion-, and Socio-Cognitively Based Mental Practices on Self-Reports of Mindfulness and Compassion. *Mindfulness (N Y)*. 2017;8(6):1488-1512. doi: 10.1007/s12671-017-0716-z. Epub 2017 Apr 6. PMID: 29201246; PMCID: PMC5693975.
- Ho AK, Sidanius J, Pratto F, Levin S, Thomsen L, Kteily N, Sheehy-Skeffington J. Social dominance orientation: revisiting the structure and function of a variable predicting social and political attitudes. *Pers Soc Psychol Bull*. 2012 May;38(5):583-606. doi: 10.1177/0146167211432765. Epub 2012 Jan 3. PMID: 22215697.
- Ho AK, Sidanius J, Kteily N, Sheehy-Skeffington J, Pratto F, Henkel KE, Foels R, Stewart AL. The nature of social dominance orientation: Theorizing and measuring preferences for intergroup inequality using the new SDO<sub>7</sub> scale. *J Pers Soc Psychol*. 2015 Dec;109(6):1003-28. doi: 10.1037/pspi0000033. Epub 2015 Oct 19. PMID: 26479362.
- Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE. Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clin Psychol Rev*. 2011 Nov;31(7):1126-32. doi: 10.1016/j.cpr.2011.07.003. Epub 2011 Jul 26. PMID: 21840289; PMCID: PMC3176989.
- Huntsinger J. R., Sinclair S., Clore G. L. (2009), Affective regulation of implicitly measured stereotypes and attitudes: Automatic and controlled

processes, *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(3), 0–566, DOI: 10.1016/j.jesp.2009.01.007

- Hutcherson CA, Seppala EM, Gross JJ. Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*. 2008 Oct;8(5):720-4. doi: 10.1037/a0013237. PMID: 18837623.
- Jazaieri H., Jinpa G. T., McGonigal K., Rosenberg E. L., Finkelstein J., Simon-Thomas E., Cullen M., Doty J. R., Gross J. J., Goldin P. R. (2013), Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program, *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126, <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Jazaieri H., McGonigal K., Jinpa T., Doty J. R., Gross J. J., Goldin P. R. (2014), A randomized controlled trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, *Motivation and Emotion*, 38(1), 23–35, <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Jordan MR, Amir D, Bloom P. Are empathy and concern psychologically distinct? *Emotion*. 2016 Dec;16(8):1107-1116. doi: 10.1037/emo0000228. Epub 2016 Sep 26. PMID: 27668802.
- Kahneman D, Krueger AB, Schkade DA, Schwarz N, Stone AA. A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science*. 2004 Dec 3;306(5702):1776-80. doi: 10.1126/science.1103572. PMID: 15576620.
- Kang Y, Gray JR, Dovidio JF. The nondiscriminating heart: lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *J Exp Psychol Gen*. 2014 Jun;143(3):1306-1313. doi: 10.1037/a0034150. Epub 2013 Aug 19. PMID: 23957283.
- Kemeny ME, Foltz C, Cavanagh JF, Cullen M, Giese-Davis J, Jennings P, Rosenberg EL, Gillath O, Shaver PR, Wallace BA, Ekman P. Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and

- promotes prosocial responses. *Emotion*. 2012 Apr;12(2):338-50. doi: 10.1037/a0026118. Epub 2011 Dec 12. PMID: 22148989.
- Kim JW, Kim SE, Kim JJ, Jeong B, Park CH, Son AR, Song JE, Ki SW. Compassionate attitude towards others' suffering activates the mesolimbic neural system. *Neuropsychologia*. 2009 Aug;47(10):2073-81. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2009.03.017. Epub 2009 Apr 5. PMID: 19428038.
  - Kirby JN. Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychol Psychother*. 2017 Sep;90(3):432-455. doi: 10.1111/papt.12104. Epub 2016 Sep 24. PMID: 27664071.
  - Klimecki, O. M. (2019). The Role of Empathy and Compassion in Conflict Resolution. *Emotion Review*, 11(4), 310–325. <https://doi.org/10.1177/1754073919838609>
  - Klimecki OM, Leiberg S, Lamm C, Singer T. Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cereb Cortex*. 2013 Jul;23(7):1552-61. doi: 10.1093/cercor/bhs142. Epub 2012 Jun 1. PMID: 22661409.
  - Klimecki OM, Leiberg S, Ricard M, Singer T. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2014 Jun;9(6):873-9. doi: 10.1093/scan/nst060. Epub 2013 Apr 10. PMID: 23576808; PMCID: PMC4040103.
  - Koopmann-Holm B, Sze J, Jinpa T, Tsai JL. Compassion meditation increases optimism towards a transgressor. *Cogn Emot*. 2020 Aug;34(5):1028-1035. doi: 10.1080/02699931.2019.1703648. Epub 2019 Dec 19. PMID: 31852385.
  - Krause N, Ellison CG. Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *J Sci Study Relig*. 2003 Mar 1;42(1):77-94. doi: 10.1111/1468-5906.00162. PMID: 21373377; PMCID: PMC3046863.
  - Laham SM, Chopra S, Lalljee M, Parkinson B. Emotional and behavioural reactions to moral transgressions: cross-cultural and individual variations in

India and Britain. *Int J Psychol*. 2010 Feb;45(1):64-71. doi: 10.1080/00207590902913434. PMID: 22043850.

- Lavelle Heineberg, B.D. (2016). Promoting Caring: Mindfulness- and Compassion-Based Contemplative Training for Educators and Students. In: Schonert-Reichl, K., Roeser, R. (eds) *Handbook of Mindfulness in Education. Mindfulness in Behavioral Health*. Springer, New York, NY.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2\\_18](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3506-2_18)
- Leach CW, Spears R, Branscombe NR, Doosje B. Malicious pleasure: schadenfreude at the suffering of another group. *J Pers Soc Psychol*. 2003 May;84(5):932-43. doi: 10.1037/0022-3514.84.5.932. PMID: 12757139.
- Leiberg, S., Klimecki, O., Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game, *PLoS ONE*, 6(3), e17798-, doi: 10.1371/journal.pone.0017798
- Lim D, DeSteno D. Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion*. 2016 Mar;16(2):175-182. doi: 10.1037/emo0000144. Epub 2016 Jan 11. PMID: 26751630.
- Lucarini, A., Fuochi, G., & Voci, A. (2022). A deep dive into compassion: Italian validation, network analysis, and correlates of recent compassion scales. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000717>
- Martins D, Nicholas NA, Shaheen M, Jones L, Norris K. The development and evaluation of a compassion scale. *J Health Care Poor Underserved*. 2013 Aug;24(3):1235-46. doi: 10.1353/hpu.2013.0148. PMID: 23974394; PMCID: PMC3915801.
- Mascaro JS, Rilling JK, Tenzin Negi L, Raison CL. Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2013 Jan;8(1):48-55. doi: 10.1093/scan/nss095. Epub 2012 Sep 5. PMID: 22956676; PMCID: PMC3541495.

- McCall, C., Steinbeis, N., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Compassion meditators show less anger, less punishment, and more compensation of victims in response to fairness violations. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, Article 424.
- Minear M, Park DC. A lifespan database of adult facial stimuli. *Behav Res Methods Instrum Comput*. 2004 Nov;36(4):630-3. doi: 10.3758/bf03206543. PMID: 15641408.
- Mongrain, Myriam & Chin, Jacqueline & Shapira, Leah. (2011). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal of Happiness Studies*. 12. 963-981. 10.1007/s10902-010-9239-1.
- Navarrete, Jaime & Campos, Daniel & Diego-Pedro, Rebeca & Gonzalez-Hernandez, Edgar & Herrero, Rocio & Baños, Rosa & Cebolla, Ausiàs. (2021). Compassion-Based Meditation Quality Practice and Its Impact on the Positive Attitudes Toward Others. *Mindfulness*. 12. 10.1007/s12671-021-01652-2.
- Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol*. 2013 Jan;69(1):28-44. doi: 10.1002/jclp.21923. Epub 2012 Oct 15. PMID: 23070875.
- Neff KD. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol*. 2023 Jan 18;74:193-218. doi: 10.1146/annurev-psych-032420-031047. Epub 2022 Aug 12. PMID: 35961039.
- Oveis C, Horberg EJ, Keltner D. Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *J Pers Soc Psychol*. 2010 Apr;98(4):618-30. doi: 10.1037/a0017628. PMID: 20307133.
- Pace TW, Negi LT, Adame DD, Cole SP, Sivilli TI, Brown TD, Issa MJ, Raison CL. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Jan;34(1):87-98. doi: 10.1016/j.psyneuen.2008.08.011. Epub 2008 Oct 4. PMID: 18835662; PMCID: PMC2695992.

- Pommier E, Neff KD, Tóth-Király I. The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*. 2020 Jan;27(1):21-39. doi: 10.1177/1073191119874108. Epub 2019 Sep 13. PMID: 31516024.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother*. 2011 May-Jun;18(3):250-5. doi: 10.1002/cpp.702. Epub 2010 Jun 8. PMID: 21584907.
- Riva, P., & Andrighetto, L. (2012). "Everybody feels a broken bone, but only we can feel a broken heart": Group membership influences the perception of targets' suffering. *European Journal of Social Psychology*, 42(7), 801–806. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1918>
- Rosenberg, Erika & Zanesco, Anthony & King, Brandon & Aichele, Stephen & Jacobs, Tonya & Bridwell, David & Maclean, Katherine & Shaver, Phillip & Ferrer, Emilio & Sahdra, Baljinder & Lavy, Shiri & Wallace, B & Saron, Clifford. (2015). *Intensive Meditation Training Influences Emotional Responses to Suffering*. *Emotion* (Washington, D.C.). 15. 10.1037/emo0000080.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston, MA: Shambhala.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, C. D., & Doty, J. R. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.001.0001>

- Sinclair, L., Fehr, B., Wang, W., & Regehr, E. (2016). The Relation Between Compassionate Love and Prejudice: The Mediating Role of Inclusion of Out-Group Members in the Self. *Social Psychological and Personality Science*, 7(2), 176–183. <https://doi.org/10.1177/1948550615609736>
- Singer T, Steinbeis N. Differential roles of fairness- and compassion-based motivations for cooperation, defection, and punishment. *Ann N Y Acad Sci*. 2009 Jun;1167:41-50. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04733.x. PMID: 19580551.
- Singer T, Klimecki OM. Empathy and compassion. *Curr Biol*. 2014 Sep 22;24(18):R875-R878. doi: 10.1016/j.cub.2014.06.054. PMID: 25247366.
- Skwara, A. C., King, B. G., & Saron, C. D. (2017). Studies of training compassion: What have we learned; what remains unknown? In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 219–236). Oxford University Press.
- Snyderman R, Gyatso T the 14th Dalai Lama. Compassion and Health Care: A Discussion With the Dalai Lama. *Acad Med*. 2019 Aug;94(8):1068-1070. doi: 10.1097/ACM.0000000000002709. PMID: 30870154.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629–651. <https://doi.org/10.1177/0265407505056439>
- Strauss C, Lever Taylor B, Gu J, Kuyken W, Baer R, Jones F, Cavanagh K. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clin Psychol Rev*. 2016 Jul;47:15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004. Epub 2016 May 26. PMID: 27267346.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (2004). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. In J. T. Jost & J. Sidanius (Eds.), *Political psychology: Key readings* (pp. 276–293). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203505984-16>

- Voci, A. (2014), “Essere altruisti. Aiutare gli altri e stare meglio”, *il Mulino*
- Weng HY, Fox AS, Shackman AJ, Stodola DE, Caldwell JZ, Olson MC, Rogers GM, Davidson RJ. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychol Sci.* 2013 Jul 1;24(7):1171-80. doi: 10.1177/0956797612469537. Epub 2013 May 21. PMID: 23696200; PMCID: PMC3713090.
- Weng HY, Fox AS, Hesselthaler HC, Stodola DE, Davidson RJ. The Role of Compassion in Altruistic Helping and Punishment Behavior. *PLoS One.* 2015 Dec 10;10(12):e0143794. doi: 10.1371/journal.pone.0143794. PMID: 26655837; PMCID: PMC4675554.
- Witvliet, Charlotte. (2015). Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology.* 10. 248-261.
- Xu X, Zuo X, Wang X, Han S. Do you feel my pain? Racial group membership modulates empathic neural responses. *J Neurosci.* 2009 Jul 1;29(26):8525-9. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2418-09.2009. PMID: 19571143; PMCID: PMC6665679.
- Zeng X, Zheng Y, Gu X, Wang R, Oei TP. Meditation Quality Matters: Effects of Loving-Kindness and Compassion Meditations on Subjective Well-being are Associated with Meditation Quality. *J Happiness Stud.* 2023;24(1):211-229. doi: 10.1007/s10902-022-00582-7. Epub 2022 Nov 5. PMID: 36373088; PMCID: PMC9638456.

## Sitografia

- [https://www.tulliana.eu/documenti/Oniga\\_Humanitas.pdf](https://www.tulliana.eu/documenti/Oniga_Humanitas.pdf)
- <https://philpapers.org/rec/DAVVOG>
- <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/10/Quaglia2020.pdf>

## Appendice

### Condizione con *training* affettivo

Caro partecipante o cara partecipante, chiudi gli occhi. Quando ti senti pronto, cerca di richiamare alla mente tre persone per cui nutri un profondo affetto e amore. Queste tre persone possono essere un familiare, un amico o un'amica, la persona che ami o qualsiasi altra persona a cui vuoi veramente bene. Tieni bene a mente le tre persone che hai scelto e prova a visualizzarle di fronte a te.

Continuando a tenere gli occhi chiusi, respira profondamente, cercando di focalizzarti sui sentimenti positivi che provi per le tre persone da te scelte. Focalizzati sull'amore, la gioia e la gratitudine che queste persone ti trasmettono o ti hanno trasmesso in un determinato momento della tua vita. Lascia le tue emozioni fluire e permetti a te stesso di esplorare la profondità di tali sentimenti positivi. Chi sono queste persone per te? Questi sentimenti cosa ti fanno provare nei loro confronti? Inspirando ed espirando dedica qualche secondo in più ad esplorare la profondità di questi sentimenti.

Avendo esplorato i tuoi sentimenti positivi per loro, tieni a mente la prima, la seconda e la terza persona che hai scelto. Continua a visualizzarle davanti a te, adottando una prospettiva più profonda. Loro hanno sperimentato delle sofferenze nel corso della loro vita. Continua a focalizzarti sul fatto che le tre persone che stai visualizzando davanti a te hanno sperimentato delle sofferenze, magari stanno affrontando o hanno affrontato un momento difficile della loro vita. Potrebbero aver sperimentato perdite, fallimenti, difficoltà a gestire le loro emozioni. Prova ad entrare in contatto con il loro dolore e la loro sofferenza. Riesci a sentirla. Dedica qualche secondo a focalizzarti sulla loro sofferenza. Esplora a fondo le emozioni che ti suscita l'idea che queste tre persone abbiano sofferto o possano soffrire.

Avendo percepito lo stato di sofferenza delle tre persone che stai visualizzando, immagina di relazionarti a queste tre persone con un profondo senso di affetto, immedesimandoti profondamente con loro. Come si saranno sentite in quella situazione? Quanto forte e profondo sarà stato il loro dolore? Quali pensieri avranno avuto in quel momento?

Adesso pensa a come sarebbe bello se queste tre persone fossero libere dalla sofferenza. Immagina quindi di poter fare qualcosa per loro, affinché questo avvenga. Se te la senti,

prova a pensare anche al tuo tono di voce e al genere di cose che diresti, che faresti o che vorresti fare per aiutare le persone di fronte a te. Inspirando ed espirando auguragli di non soffrire. Estendi quindi questo sentimento verso tutti gli esseri umani, concentrandoti sul tuo desiderio di aiuto. Ascolta questa tua sensazione di espansione.

Ora fai un bel respiro profondo e prenditi un momento per osservare qualunque emozione o sensazione tu stia provando. Non c'è nessun giusto o sbagliato. Limitati ad osservare come ti senti.

Quando sei pronto riapri lentamente gli occhi e procedi con il resto del questionario.

## **Condizione con *training* razionale-affettivo**

Caro partecipante o cara partecipante, chiudi gli occhi. Quando ti senti pronto cerca di richiamare alla mente tre persone: la prima è una persona per cui provi un profondo affetto e amore, magari un tuo familiare, un amico o un'amica, la persona che ami o qualsiasi altra persona a cui vuoi veramente bene; la seconda è, invece, una persona che non conosci, che non ti trasmette né sentimenti positivi né negativi, può essere qualcuno che ti è capitato di incontrare di sfuggita durante le tue giornate, ad esempio un compagno di corso, un collega di lavoro che hai sempre visto ma con cui non hai mai avuto occasione di parlare; ora, invece, pensa ad una terza persona che non ti piace, per cui provi dei sentimenti negativi, ad esempio qualcuno che ritieni fastidioso o per cui provi rancore. Tieni bene a mente le tre persone che hai scelto e prova a visualizzarle di fronte a te.

Continuando a tenere gli occhi chiusi, respira profondamente, cercando di abbandonare le categorie in cui classifichi le tre persone da te scelte. Rifletti sul fatto che le categorie in cui classifichi queste tre persone sono solo un artefatto della tua mente. Proprio perché esistono solo nella tua mente, le categorie in cui hai classificato queste tre persone, in realtà, non le definiscono davvero. Pensa che queste categorie dipendono da quello che queste persone hanno fatto o fanno per noi. Infatti, se si comportassero in modo diverso, il nostro atteggiamento probabilmente cambierebbe.

Distaccati quindi dal giudizio che solitamente associ a queste persone nella tua mente. Inspirando ed espirando, nota come, distaccandoti dai giudizi e dalle categorie, le differenze che percepisci di avere con queste tre persone siano sempre più superficiali e meno marcate, fino a sparire.

Avendo abbandonato i tuoi giudizi, continua a visualizzare le tre persone, adottando una prospettiva più profonda. Proprio come te e come tutti gli esseri umani, queste persone hanno sperimentato delle sofferenze nel corso della loro vita. Ora focalizzati sulle similitudini con le tre persone che stai visualizzando davanti a te. Loro, come te e come tutti gli esseri umani, hanno sofferto. Riesci a sentire delle similitudini tra te e loro. Rifletti sul fatto che queste persone, proprio come può succedere a te e a tutti gli esseri umani, probabilmente non riescono ad evitare la sofferenza e a raggiungere la felicità, perché a volte agiscono mosse da confusione e non riescono a pensare chiaramente. L'assenza di consapevolezza e lucidità, infatti, può portarle anche a sbagliare.

Avendo compreso che tutti gli esseri umani, incluso te stesso e le persone che stai visualizzando, cercano di liberarsi dalla sofferenza e di essere felici, immagina di relazionarti a queste tre persone con un profondo senso di affetto, immedesimandoti profondamente con loro. Come si saranno sentite in quella situazione? Quanto forte e profondo sarà stato il loro dolore? Quali pensieri avranno avuto in quel momento? Adesso pensa a come sarebbe bello se queste tre persone fossero libere dalla sofferenza. Immagina, quindi, di poter fare qualcosa per loro, affinché questo avvenga. Se te la senti, prova a pensare anche al tuo tono di voce e al genere di cose che diresti, che faresti o che vorresti fare per aiutare le persone di fronte a te. Inspirando ed espirando auguragli di non soffrire e segni quindi questo sentimento verso tutti gli esseri umani, concentrandoti sul tuo desiderio di aiuto. Ascolta questa tua sensazione di espansione.

Ora fai un bel respiro profondo e prenditi un momento per osservare qualunque emozione o sensazione tu stia provando. Non c'è nessun giusto o sbagliato. Limitati ad osservare come ti senti.

Quando sei pronto riapri lentamente gli occhi e procedi con il resto del questionario.

## **Condizione di controllo**

Caro partecipante o cara partecipante, chiudi gli occhi.

Quando ti senti pronto, immagina tre persone che non conosci bene o che comunque hai visto poche volte, per cui non provi né sentimenti positivi né negativi. Con gli occhi chiusi, focalizzati sui volti delle tre persone che stai visualizzando.

Per prima cosa concentrati sugli attributi principali: parti dal colore dei capelli e degli occhi, dalla forma del naso e della bocca. Svolgi questo esercizio per ciascuna delle tre persone che stai visualizzando, fino a quando non ti saranno date altre istruzioni.

Avendo esplorato le fattezze principali di ciascuna delle tre persone che stai visualizzando, adesso cerca di focalizzarti più nel dettaglio sulle caratteristiche più sottili del loro viso: parti dalla fronte fino ad arrivare al mento. Anche stavolta non avere fretta, passa in rassegna ogni dettaglio che ti viene in mente. Ti diremo noi quando procedere con l'esercizio.

Ora prova a fare lo stesso con le loro caratteristiche corporee: cerca di visualizzare più chiaramente possibile l'aspetto di ciascuna di queste tre persone, partendo dal collo fino ad arrivare ai piedi. Ancora una volta prenditi il tempo necessario per svolgere questo esercizio, per ciascuna delle tre persone che stai visualizzando, fin quando non ti sarà detto di procedere.

Avendo visualizzato nel dettaglio le caratteristiche facciali e corporee di queste tre persone, adesso sposta il focus sul loro abbigliamento: cerca di visualizzare con precisione cosa stanno indossando le tre persone che stai visualizzando, immagina anche i più minimi dettagli, dalla trama del tessuto dei vestiti che indossano, fino al colore dei calzini. Parti dalla testa per poi arrivare ai piedi. Nuovamente, prenditi il giusto tempo per esaminare ogni particolare.

Adesso prova a svuotare la mente. Puoi aiutarti pensando a qualcosa di semplice che non ti richieda impegno. Prenditi qualche minuto per rilassarti, senti la tua mente libera da ogni pensiero. Ci sei solo tu ora, niente e nessuno ti possono disturbare.

Quando te la senti, lentamente, inizia ad aprire gli occhi e procedi con la compilazione del questionario.

**BOLOGNA2000**

PRIMA PAGINA BOLOGNA APPENNINO BOLOGNESE REGIONE

Home > Bologna > Incidente alla Casa Circondariale della Dozza

BOLOGNA CRONACA

# Bologna, incidente nelle cucine del carcere: detenuto riporta gravi ferite da ustione

02 Febbraio 2023

Mi piace 0



Bologna (BO). Si chiama Silvano Donini il detenuto italiano che la scorsa settimana ha avuto un grave incidente nelle cucine della Casa Circondariale della Dozza. L'uomo stava partecipando ad un corso di formazione professionale per addetti alla cucina, un'iniziativa organizzata dal carcere con l'obiettivo di promuovere e facilitare il futuro re-inserimento dei detenuti nel mondo del lavoro. Durante una delle lezioni del corso, Silvano Donini si è accidentalmente rovesciato addosso una pentola di acqua bollente. Il detenuto ha riportato ustioni di secondo grado sul torace e sugli arti ed è stato trasportato rapidamente in ospedale, dove è stato ricoverato in prognosi riservata.

L'uomo era stato arrestato due mesi prima per aver rubato un gratta e vinci risultato vincente per una somma pari a 10 mila euro ad un anziano che stava tentando di incassare l'importo della vincita. Donini era un cliente abituale del bar-tabaccheria in cui si trovava l'anziano quando si è accorto di aver totalizzato la vincita. Dopo essersi offerto di aiutarlo nella procedura di incasso, l'uomo ha sottratto il biglietto fortunato all'anziano ed è scappato via. La polizia, grazie al riconoscimento del soggetto da parte del gestore del bar-tabacchi, ha rintracciato la sua automobile e lo ha arrestato.

A distanza di una settimana dall'incidente Silvano Donini è ancora ricoverato, le sue condizioni sono gravi ma stabili. Riguardo all'incidente, l'uomo si è espresso con le seguenti parole: "Ho dolori molto forti in tutto il corpo, non pensavo si potesse provare un dolore così forte. Spero che questa sofferenza finisca il prima possibile."

**BOLOGNA2000**

PRIMA PAGINA BOLOGNA APPENNINO BOLOGNESE REGIONE

Home > Bologna > Incidente alla Casa Circondariale della Dozza

BOLOGNA CRONACA

# Bologna, incidente nelle cucine del carcere: detenuto riporta gravi ferite da ustione

02 Febbraio 2023

Mi piace 0



Bologna (BO). Si chiama Asafa Sekibo il detenuto tunisino che la scorsa settimana ha avuto un grave incidente nelle cucine della Casa Circondariale della Dozza. L'uomo stava partecipando ad un corso di formazione professionale per addetti alla cucina, un'iniziativa organizzata dal carcere con l'obiettivo di promuovere e facilitare il futuro re-inserimento dei detenuti nel mondo del lavoro. Durante una delle lezioni del corso, Asafa Sekibo si è accidentalmente rovesciato addosso una pentola di acqua bollente. Il detenuto ha riportato ustioni di secondo grado sul torace e sugli arti ed è stato trasportato rapidamente in ospedale, dove è stato ricoverato in prognosi riservata.

L'uomo era stato arrestato due mesi prima per aver rubato un gratta e vinci risultato vincente per una somma pari a 10 mila euro ad un anziano che stava tendendo di incassare l'importo della vincita. Sekibo era un cliente abituale del bar-tabaccheria in cui si trovava l'anziano quando si è accorto di aver totalizzato la vincita. Dopo essersi offerto di aiutarlo nella procedura di incasso, l'uomo ha sottratto il biglietto fortunato all'anziano ed è scappato via. La polizia, grazie al riconoscimento del soggetto da parte del gestore del bar-tabacchi, ha rintracciato la sua automobile e lo ha arrestato.

A distanza di una settimana dall'incidente Asafa Sekibo è ancora ricoverato, le sue condizioni sono gravi ma stabili. Riguardo all'incidente, l'uomo si è espresso con le seguenti parole: "Ho dolori molto forti in tutto il corpo, non pensavo si potesse provare un dolore così forte. Spero che questa sofferenza finisca il prima possibile."