UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di filosofia, sociologia, pedagogia,
e psicologia applicata -FISPPA**

**Corso di laurea in Scienze psicologiche
sociali e del lavoro**

Tesi di laurea triennale

ALLENARE LA COMPASSIONE:
I BENEFICI INDIVIDUALI E SOCIALI DEI TRAINING DI COMPASSIONE

COMPASSION TRAINING:
INDIVIDUAL AND SOCIAL BENEFITS OF COMPASSION TRAININGS

Relatrice: Prof.ssa Fuochi Giulia

Laureanda: Rocchi Maddalena

Matricola:1155111

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

Introduzione

Capitolo 1. La Compassione
1.1: Definizioni e origini della compassione
1.2: Paure della compassione
1.3: Benefici della compassione

Capitolo 2. Training di compassione e pratiche meditative
2.1: Sustainable Compassion training
2.2: Compassion cultivation training
2.3: Compassion meditation e loving-kindness meditation

Capitolo 3. Risultati dei training
3.1: Effetti del sustainable compassion training
3.2: Effetti del compassion cultivation training
3.3: Effetti della loving-kindness meditation

Conclusioni

Introduzione

Il presente elaborato si propone di spiegare come la compassione possa essere allenata attraverso training mirati in grado di generare benefici individuali e sociali. La prima parte dell'elaborato, diviso in tre capitoli, si apre attingendo alla letteratura sulla compassione, riportando varie definizioni del costrutto generale della compassione, descrivendo le paure della compassione e i benefici generali. La ricerca bibliografica prosegue con la descrizione di alcune tipologie di training ovvero il sustainable compassion training, il compassion cultivation training e il training di loving kindness, per spiegare come essi costituiscano la metodologia attraverso cui la compassione può essere allenata. I training di compassione sono programmi strutturati costituiti da pratiche meditative che mirano a incrementare nell'individuo la compassione, e i comportamenti prosociali. Tali training rivestono perciò un'importanza fondamentale poiché attraverso lo sviluppo della compassione e dei comportamenti prosociali generano effetti positivi per l'individuo e il contesto sociale. L'ultima parte della tesi è volta a riportare i risultati dei training descritti nel secondo capitolo attraverso l'analisi di alcuni articoli. A questo proposito l'obbiettivo della raccolta di articoli effettuata è stato illustrare, attraverso degli studi, gli effetti positivi che tali training di compassione hanno generato. La presente tesi cercherà di dimostrare come l'allenamento della compassione attraverso i training sia in grado di generare benefici individuali e sociali come l'incremento di emozioni positive, vissuti positivi e soprattutto l'incremento di comportamenti compassionevoli.

CAPITOLO 1: LA COMPASSIONE

1.1: Definizioni e origini della compassione

Il termine «compassione» deriva dal latino «cum patior» (soffrire con) e dal greco συμπα'θεια, «sympatheia» («simpatia», provare emozioni con…) e secondo Di Fabio in generale si riferisce a un sentimento in base al quale un individuo percepisce emozionalmente la sofferenza altrui desiderando alleviarla. Vari autori si sono espressi nel definire il costrutto compassione e si può notare come nel definire il costrutto accordino che essa sia determinata da due componenti: l'una riguardante il percepire la sofferenza altrui, l'altra corrispondente alla motivazione ad aiutare che si traduce in una spinta ad agire. Nonostante ciò, nella comunità scientifica non esiste ancora una definizione univoca e condivisa del costrutto compassione (Strauss et al., 2016). Lazarus (1991) definisce la compassione come "il sentirsi toccati dalla sofferenza altrui e il desiderare di aiutare" (Lucarini, 2020-2021). Successivamente Gilbert (2009) sostiene che la compassione riguardi "la profonda consapevolezza della sofferenza altrui, unita al desiderio di alleviarla". L'anno seguente Goetz (2010) si riferisce alla compassione come al "sentimento che sorge nel momento in cui si assiste alla sofferenza di qualcun altro e che motiva un successivo desiderio di aiutare".

Strauss (2016) ha ulteriormente messo in evidenza la natura multidimensionale del costrutto, e sulla base delle sue conclusioni la compassione comprende cinque dimensioni: la capacità di riconoscere la sofferenza altrui; la capacità di capire che la sofferenza è parte della comune esperienza umana; la capacità di sentirsi emotivamente connessi alla sofferenza altrui; la capacità di tollerare sentimenti spiacevoli derivanti dall'essere esposti alla sofferenza altrui; la capacità di agire o l'essere motivati ad alleviare la sofferenza altrui. Perciò provare compassione non vuol dire solo sentirsi toccati dalla sofferenza altrui, ma nutrire un autentico desiderio di agire per alleviarla.

La compassione richiama alla mente il concetto di empatia ovvero la capacità di identificare mentalmente se stessi con un'altra persona, ma si differenzia da essa in base a quattro caratteristiche: ha una «componente attiva», è un'emozione specifica che emerge in reazione alla sofferenza altrui, è un'emozione più «ampia», è un'emozione propria, non vicaria.

Secondo Di Fabio nell'ambito della psicologia positiva (Seligman, 2002; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), la compassione viene riconosciuta come una risorsa fondamentale per l'individuo, è infatti associata a molteplici esiti positivi come emozioni positive, relazioni positive con gli altri e comportamenti proattivi. Molte religioni danno importanza

alla compassione; il buddismo, per esempio, la considera un aspetto essenziale della natura umana, una delle qualità positive dell'uomo (Lama e Goleman, 2017), ma soprattutto una delle quattro virtù che se coltivate aiutano a raggiungere la strada verso "l'illuminazione". Le quattro virtù sono: l'amorevole gentilezza insieme all'amore altruistico, la Compassione, la Gioia compartecipe, l'Equanimità. Secondo Dalai Lama la vita spesso ci mette di fronte a situazioni difficili che scaturiscono in noi emozioni distruttive come per esempio la rabbia. Il modo migliore per superare queste avversità secondo Dalai Lama è l'utilizzo della pratica spirituale, mantenendo la mente calma e lucida. Al contrario, farsi coinvolgere dalle emozioni distruttive porta alla perdita del controllo e della capacità di discernere. Dalai Lama afferma quindi che è necessario purificare la visione interiore delle situazioni attraverso la pratica della compassione. Inoltre, sostiene che la pratica della compassione dev'essere rivolta non solo alle persone a cui siamo legati affettivamente ma anche ai nemici attraverso le azioni, l'unico strumento capace di convincere gli altri della bontà dei propri valori. La compassione, quindi, viene considerata una sorgente di pace che produce generosità insieme all'altruismo e all'amore (Lama, 2013).

1.2: Le paure della compassione

Gilbert è stato il primo che ha concettualizzato le paure della compassione. Egli definisce le paure della compassione come risposte di paura o di evitamento di fronte alla possibilità di sperimentare o evocare in altre persone sentimenti compassionevoli (Gilbert et al., 2011). Secondo Gilbert le paure della compassione possono essere sperimentate in tre direzioni o flussi: la paura di provare compassione per gli altri, la paura di ricevere compassione e la paura dell'auto-compassione, ovvero di provare compassione per sé stessi. La paura di provare compassione per gli altri si riferisce alla convinzione che le altre persone possano trarre vantaggio dal ricevere compassione da sé, sia in termine di espressione delle emozioni che di comportamento. Perciò le persone che hanno alti livelli di paura di esprimere compassione verso gli altri temono di perdere le proprie energie nel momento in cui mettono in atto un comportamento compassionevole. Queste persone sono fortemente guidate dall'interesse personale nelle interazioni sociali perché si sentono minacciate di fronte alla possibilità di esprimere compassione e quando si trovano di fronte alla sofferenza altrui scelgono risposte di ritiro o evitamento.
Il secondo flusso, ovvero la paura di ricevere compassione da parte degli altri, ha origine da pensieri e sentimenti legati alla paura e al sospetto riguardo la gentilezza altrui. Quindi gli individui che hanno alti livelli di paura di ricevere compassione dagli altri potrebbero aver

paura di mostrare le proprie debolezze per evitare di sentirsi vulnerabili, esposti e minacciati e soprattutto perché temono di dipendere dall'aiuto altrui. Queste persone potrebbero percepire l'aiuto degli altri come qualcosa di non autentico o genuino, per esempio, basato su aspettative di reciprocità o secondi fini e quindi preferiscono mettere in atto risposte di evitamento perché sono imbarazzate all'idea di essere il bersaglio dei sentimenti e comportamenti compassionevoli degli altri.

L'ultimo flusso riguarda la paura dell'auto-compassione, il quale rappresenta un rifiuto dei sentimenti compassionevoli verso sé stessi, sentimenti che la persona ritiene di non meritare o comunque crede siano degli ostacoli alla crescita personale. Questa paura deriva dal voler evitare di sentirsi e percepirsi deboli e tristi o comunque dal fatto che molti individui non sono abituati ad essere compassionevoli con sé stessi; perciò, potrebbero considerare questi sentimenti di gentilezza e compassione verso il sé come sconosciuti e invalidanti perché considerati espressione di debolezza. Il costrutto delle paure della compassione nasce in ambito clinico nel 2011, sulla base dell'esperienza dello stesso Gilbert come terapeuta. Le disposizioni che sviluppano alcune persone ad avere paura della compassione vengono ricondotte al sistema di attaccamento dell'individuo. Infatti, Gilbert sostiene che la capacità di provare compassione è fortemente radicata e si sviluppa all'interno del sistema di attaccamento. I sentimenti negativi associati agli stili di attaccamento insicuri come l'attaccamento ansioso ed evitante potrebbero favorire e far scaturire le paure della compassione. I motivi alla base della relazione tra stili di attaccamento insicuri e paure della compassione possono variare a seconda del flusso specifico delle tre paure. Nel caso della paura di esprimere compassione per gli altri, gli individui caratterizzati da attaccamento ansioso o evitante tendono a reagire negativamente di fronte alle debolezze e al bisogno di sostegno degli altri. Per esempio, gli individui evitanti potrebbero considerare il disagio di altre persone con disprezzo, concependo la compassione come una debolezza ed equiparandola alla sottomissione quindi reagendo con risposte di distacco ed evitamento di fronte al bisogno di compassione altrui che è giudicato come una debolezza. Mentre le persone con un attaccamento ansioso potrebbero sperimentare disagio personale ed eccessiva preoccupazione di fronte alla sofferenza di altre persone proprio perché non in grado di gestire la sofferenza altrui.

Per quanto riguarda la paura di ricevere compassione da parte degli altri, gli individui con un attaccamento ansioso, di fronte all'aiuto altrui, non sperimentano sollievo, mentre gli individui con attaccamento evitante rifiutano l'espressione di compassione altrui perché mancano di fiducia verso gli altri e cercano l'indipendenza. Gli individui con attaccamento evitante potrebbero mettere in atto strategie difensive o distanziarsi da quegli individui che desiderano aiutarli.

Nel caso dell'ultimo flusso ovvero la paura dell'auto-compassione, gli individui con un attaccamento insicuro hanno difficoltà a provare compassione verso sé stessi poiché hanno una capacità compromessa di sentire come prezioso il bisogno di auto-cura o auto-accudimento verso il sé (Lucarini, 2020-2021).

1.3: I benefici della compassione

È stato dimostrato che la compassione genera benefici in tre ambiti: individuale, interpersonale, e sociale/organizzativo. In ambito individuale si è riscontrato come la compassione migliori la regolazione delle emozioni (Jazaieri et al., 2014), riduca i biomarcatori dello stress (Pace et al., 2009) e aumenti felicità e autostima (Mongrain et al., 2011). Nell'ambito interpersonale si è visto come possa portare benefici quali motivare le persone a comportarsi in modo prosociale (Leiberg, Klimecki e Singer, 2011), supportare lo sviluppo di relazioni cooperative tra pari (Crocker e Canevello, 2008), e ridurre le azioni aggressive e il desiderio di punire e vendicarsi (Condon e DeSteno, 2011). In ambito organizzativo, la compassione aumenta la performance organizzativa oggettiva e soggettiva (Cameron, Bright e Caza, 2004) ed è un fattore di protezione del downsizing aziendale (Bright, Cameron e Caza, 2006). Inoltre, la compassione è una delle qualità fondamentali di chi lavora nelle professioni sanitarie. Nel 1927 Francis Weld Peabody, docente alla Harvard University scriveva "perché il segreto della cura del paziente è aver a cuore il paziente" (Canali, 2018). In questa frase si cela la compassione ovvero l'essere in grado di accogliere la sofferenza del paziente, e attivarsi per cercare di alleviarla. Il gran numero di ricerche sperimentali e cliniche suggerisce l'esistenza di una base scientifica e di una qualche efficacia clinica di certi aspetti dei processi fisiologici correlati alla compassione, che sembra coerente con alcuni principi e spiegazioni fisiologiche, neuroscientifiche e psicologiche (Canali, 2018). Alcune ricerche, infatti, sembrano dimostrare che la compassione può avere diversi benefici fisiologici e psicologici. La compassione può ad esempio influenzare l'espressione genica, che rappresenta la base fondamentale dei processi patogenetici delle malattie, soprattutto di quelle cronico-degenerative correlate alle cattive abitudini e agli stili di vita, come il diabete, le malattie cardiovascolari e anche le tossicodipendenze (Fredrickson et al., 2013). Alcuni studi sperimentali sembrano dimostrare che la compassione è associata con una maggiore variabilità della frequenza cardiaca (Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman e Glover, 2008) e con l'attivazione delle aree della corteccia prefrontale (Klimecki, Leiberg, Ricard e Singer, 2014; Weng et al., 2013). Una più ampia variabilità della frequenza cardiaca e una maggiore attivazione della corteccia prefrontale correlano a loro volta con funzioni esecutive e di autocontrollo più efficaci, i

quali sono elementi cruciali per la gestione del comportamento e la regolazione dei processi impulsivi che possono favorire l'insorgenza di disturbi somatici (come effetto della cattiva alimentazione, della sedentarietà, ad esempio) e comportamentali, come ad esempio l'uso problematico di sostanze (Canali, 2018). Inoltre, per queste ragioni la compassione migliora la regolazione delle emozioni e di conseguenza la salute mentale (Keltner, Kogan, Piff, e Saturn, 2014; MacBeth e Gumley, 2012; Seppala, Rossomando, e Doty, 2012), le relazioni interpersonali e il funzionamento sociale (Crocker e Canevello, 2012). Alla luce di questi benefici associati alla compassione, sono stati sviluppati diversi interventi terapeutici e preventivi che mirano a sviluppare le capacità compassionevoli attraverso diversi training (Canali, 2018).

CAPITOLO 2: TRAINING DI COMPASSIONE E PRATICHE MEDITATIVE

Al giorno d'oggi i programmi di meditazione continuano a diffondersi, con una crescente partecipazione di scienziati e studiosi che cercano di migliorare il benessere fisico, mentale, relazionale e sociale degli individui (Condon e Makransky, 2020). Nello sviluppo di tali programmi, vengono utilizzate le pratiche di meditazione, talvolta adattate dal buddismo, per soddisfare le esigenze delle culture moderne. È ampiamente riconosciuto che la compassione è una capacità apprezzata ma non è ancora chiaro come possa essere coltivata nel contesto di un programma di training (Jazaieri, 2013). È stato recentemente suggerito che gli individui possono "opporsi attivamente a esperienze o comportamenti compassionevoli" (Gilbert et al. 2010, p. 252) e che potrebbe esserci una resistenza alla compassione generata dalla paura. Ma, nonostante ciò, grazie ai numerosi benefici associati all'aumento degli stati positivi come la compassione, alcuni studiosi hanno voluto indagare se è un'abilità che può essere allenata e coltivata attraverso dei training focalizzati sulla compassione. I training di compassione sono programmi mirati di intervento e prevenzione costituiti da pratiche meditative, volti allo sviluppo e all'acquisizione di qualità positive e comportamenti compassionevoli a sostegno della salute e del benessere proprio e degli individui.

2.1: Sustainable Compassion Training

Il "Sustainable Compassion Training" (SCT) è un programma di formazione alla compassione e alla mindfulness, che si pone l'obbiettivo di aiutare le persone a coltivare un'assistenza sempre più incondizionata, inclusiva e sostenibile per sé e per gli altri. È stato ideato con l'intenzione di insegnare a coltivare un'assistenza efficace ed empatica verso gli altri, attraverso una scelta consapevole di provare empatia verso gli altri per generare compassione e agire per alleviare le sofferenze altrui piuttosto che lasciare che l'empatia si trasformi in disagio empatico. Questa visione si allinea con le teorie della scelta motivata dell'empatia (Cameron e Payne, 2011; Zaki, 2014, 2019), che affermano che l'empatia non è una risorsa limitata, ma piuttosto attraverso una scelta consapevole, le persone possono provare empatia per espandere la portata della loro cura nei confronti degli altri (Schumann et al., 2014; Cameron et al., 2019).

In SCT, viene adottata questa prospettiva con la risorsa aggiuntiva del punto di partenza relazionale della meditazione, che fornisce la base sicura esterna e interna e le risorse necessarie per trasformare la propria empatia nei confronti della sofferenza altrui in

compassione piuttosto che in disagio empatico. Il Sustainable Compassion Training è costituito da una serie di pratiche meditative che sono state adattate da tradizioni pratiche del buddismo tibetano, in interazione con la scienza psicologica e altre tradizioni religiose. Il Sustainable Compassion Training mira a recuperare importanti fattori contestuali della meditazione che soddisfano in modo flessibile le diverse esigenze dei partecipanti laici e religiosi moderni (Paul Condon e John Makransky, 2021). Sebbene sia stato originariamente adattato dal buddismo, ha continuato a relazionarsi con partecipanti che lavorano in molti campi di servizio, tra cui l'assistenza sanitaria, la salute mentale, l'istruzione. Inoltre, è stato implementato in molti contesti che includono persone provenienti da quattro gruppi diversi:

- persone che lavorano in professioni di assistenza o attivismo sociale che cercano di migliorare le loro capacità di supporto e compassione, in modo da migliorare la loro vita e il loro lavoro.
- buddisti moderni che cercano la riunificazione con lo stato di consapevolezza non duale e primordiale che fonda quelle qualità di cura.
- persone di altre tradizioni spirituali e religiose che desiderano approfondire la propria spiritualità attraverso incontri esperienziali con pratiche di meditazione buddista.
- scienziati che desiderano indagare gli effetti dell'allenamento alla meditazione e attingere a tali pratiche per generare nuove ipotesi sulla mente e sul potenziale umano.

Il Sustainable Compassion training è strutturato e presentato in modo da raggiungere gli obiettivi di tutti i gruppi partecipanti. In ambito sanitario, per esempio, è stato implementato con l'obbiettivo di aiutare gli operatori sanitari ad acquisire una capacità di assistenza e compassione sostenibile, inclusiva e incondizionata per sé e gli altri allo scopo di contrastare il disagio empatico, il trauma secondario, e il burnout (Paul Condon e John Makransky, 2021). Tre diverse modalità di pratica contemplativa sono alla base del Sustainable compassion training:

- modalità ricettiva
- modalità di approfondimento
- modalità inclusiva

Ciascuna di queste modalità, include una o due meditazioni. La modalità ricettiva aiuta i praticanti a trovare un nuovo accesso alle qualità di amore, compassione, sicurezza interiore, accettazione e saggezza. Essa include due pratiche: una prima pratica fondamentale chiamata "campo di cura" e una seconda che consiste nel diventare più ricettivi all'amore e alla compassione. La pratica chiamata "campo di cura" implica lo stabilire un proprio campo di assistenza, identificando e rivivendo un momento di connessione premurosa con qualcuno che al ricordo inneschi felicità nella persona, o

ricordando un benefattore ispiratore o una figura spirituale profondamente significativa. Questa pratica fornisce l'accesso alle qualità amorevoli. Successivamente, una volta che il praticante si è stabilizzato nel senso sentito di quelle qualità amorevoli - come profonda accettazione, calore, amore, sicurezza interiore, e gioia-, viene istruito a rilasciare la visualizzazione del campo di assistenza e a rilassare la sua mente sperimentando un senso di amore, calore e accettazione. Questa parte finale della meditazione consiste nella "fase di rilascio", che supporta l'approfondimento della fiducia e l'unificazione con la fonte delle qualità di cura nella propria consapevolezza fondamentale, da cui possono emergere ulteriori qualità (a questo scopo, tutte le meditazioni SCT terminano con la fase di rilascio).
Una caratteristica importante delle pratiche in modalità ricettiva è la loro coerenza con le prospettive attuali sulla cognizione fondata e situata (Barsalou, 2008, 2016). Secondo le teorie della cognizione radicata, quando ricordiamo un ricordo della nostra vita, esso viene rievocato in molteplici sistemi del cervello: motorio, visivo, cinestesico, affettivo e così via. Durante la modalità ricettiva di pratica, quando i praticanti rivivono un momento premuroso del loro passato, stanno vivendo quel momento come un'esperienza pienamente incarnata, con tutte le qualità di cura, amore, calore, accettazione, pace e benessere che ne derivano.
Conclusa la prima meditazione in modalità ricettiva, il praticante è incoraggiato a nominare le qualità di cura che ha sperimentato durante la meditazione cosicché tutti i praticanti inizino a coltivare una crescente consapevolezza e ricettività alle loro innate capacità di assistenza. Nella seconda pratica di meditazione della modalità ricettiva, i praticanti iniziano nuovamente richiamando alla mente un momento di assistenza o un benefattore come nella pratica di meditazione precedente, ma con l'istruzione aggiuntiva di notare eventuali difficoltà che sorgono all'interno della meditazione e di lasciarle andare accettandole con benevolenza. In questo modo, viene fornito uno spazio di profonda accettazione, cura e compassione per tutte le reazioni e i sentimenti difficili che sono generati dai propri copioni di attaccamento e innescati dalla meditazione. Quello spazio di cura e accettazione consente a tutti i sentimenti di rilassarsi profondamente, stabilizzarsi e guarire. Qualsiasi difficoltà vissuta all'interno della meditazione diventa materiale da portare avanti nella pratica durante la modalità di approfondimento. Come con la prima meditazione, questa seconda pratica di meditazione si conclude con la fase di rilascio.
La modalità di approfondimento include la pratica meditativa chiamata "Presenza compassionevole ai sentimenti" e la pratica chiamata "lasciar andare".
Queste meditazioni aiutano i praticanti a diventare consapevoli di qualsiasi sentimento fisico o emotivo, accogliendolo in uno spazio non giudicante che gli consente di stabilirsi nel modo più adeguato. Nella pratica della presenza compassionevole ai sentimenti, il praticante impara ad accogliere tutti i sentimenti che sperimenta, sia quelli piacevoli che

quelli spiacevoli e neutri, in uno spazio compassionevole dove hanno la possibilità di stabilirsi e se necessario, guarire in modo naturale. Durante questa pratica il praticante impara ad essere più a suo agio con i propri sentimenti emotivi e le emozioni difficili, e a non rifiutarli, negarli o evitarli. Questo trasforma il suo modo di stare con gli altri, poiché la sua capacità di stare con i propri sentimenti, in modo aperto, compassionevole e non giudicante e ciò che gli consente di fare lo stesso nei confronti dei sentimenti degli altri. La seconda pratica meditativa invece aiuta il praticante a lasciare che la sua consapevolezza si stabilizzi in modo naturale all'interno delle sensazioni corporee, come il respiro e nella mente, notando anche sensazioni di tensione. Questa pratica attinge al potere naturale del corpo e del respiro per portare sempre più il praticante in unità con la sua esperienza somatica. Uno scopo primario delle meditazioni in modalità ricettiva e in modalità di approfondimento è quello di potenziare e rafforzare il proprio nucleo interiore di sicurezza e la corrispondente capacità di riconoscere e relazionarsi con l'umanità (Condon e Makransky, 2020). Infine, le meditazioni in modalità inclusiva mirano a rendere il praticante più consapevole delle impressioni riduttive ovvero quei giudizi sugli altri che rappresentano una barriera per una compassione sostenibile e inclusiva, e ad imparare a relazionarsi agli altri al di là di quelle impressioni.
Quest'ultima modalità include la pratica meditativa chiamata "estendere l'amore".
Inoltre, nel sustainable compassion training sono presenti altre due pratiche meditative. La prima mira a trasformare i propri sentimenti di sofferenza in compassione per gli altri, la seconda a generare una forte volontà di compassione per l'azione. Durante le pratiche del sustainable compassion training il praticante inizia sempre dalla modalità ricettiva poiché è necessario che torni alla sua base sicura in modo ricorrente durante tutti gli aspetti dell'allenamento. Quattro caratteristiche chiave contraddistinguono il SCT da altri moderni programmi di training alla meditazione. In primo luogo, invita i praticanti ad attingere alle proprie visioni del mondo e al proprio sfondo religioso o scientifico per trovare la propria pratica di meditazione attraverso uno spazio secolare aperto. Questo viene attuato invitando i partecipanti a trovare il proprio modo di stabilire il modello relazionale di pratica. Ciò contrasta con lo spazio secolare chiuso di molti moderni programmi di meditazione, che impongono un quadro scientifico specifico che tutti devono accettare (Gleig, 2019). Uno spazio secolare aperto, consente ai praticanti di impegnarsi più profondamente nella pratica della meditazione, perché i partecipanti sono invitati a collocare il modello del SCT nella loro particolare visione del mondo, sia religiosa, che scientifica o entrambe. Per le persone di diverse religioni, il modello di SCT può essere collocato direttamente nel proprio quadro religioso; per le persone non religiose invece può essere inserito in prospettive e modelli scientifici (Condon e Makransky, 2020). La seconda caratteristica distintiva di SCT è la sua

esplicita enfasi sul punto di partenza relazionale della meditazione (Condon e Makransky, 2020). Il punto di partenza relazionale per lo sviluppo della compassione consiste nella capacità di visualizzare sé stessi accuditi entro un campo assistenziale, il quale dà la possibilità a sua volta di enfatizzare e supportare gli altri nello stesso modo in cui si è stati aiutati e assistiti. Questo campo relazionale funge da base esterna sicura che evoca la base interna sicura delle capacità di assistenza di cui il professionista ha bisogno per estendere la cura agli altri. Questo punto di partenza relazionale del training, in grado di stabilire una base sicura da cui estendere l'assistenza, rispecchia il modello di sviluppo emotivo nella teoria dell'attaccamento (Cassidy, 2016; Shaver et al., 2016). Inoltre, questo modello di pratica si allinea anche con la teoria della linea di base sociale (Beckes e Coan, 2011; Coan e Sbarra, 2015), che suggerisce che la presenza di supporto altrui migliora le capacità di regolazione delle emozioni. Il modello relazionale di SCT concorda anche con le teorie della cognizione attiva, che suggeriscono che le capacità cognitive sono incorporate in contesti culturali e sociali più ampi, dove i praticanti all'interno delle comunità di pratica possono appoggiarsi a praticanti che hanno più esperienza e che hanno sperimentato e superato sfide simili. In terzo luogo, SCT attinge alle tradizioni Dzogchen e Mahamudra del buddismo tibetano per fornire ai praticanti modi di stabilirsi nella profondità del loro essere in stati di consapevolezza non duali. Dal punto di vista della teoria dell'attaccamento, questo tipo di consapevolezza è visto come una base sicura illimitata (Condon e Makransky, 2020), ovvero la fonte primordiale di amore e compassione inesauribile (Makransky, 2007, pp. 33–68; Thondup, 1996 ; Rinpoche, 2012, pp. 41–80; Varela, 1999, pp. 65– 75) che può funzionare come ambiente di contenimento definitivo (Winnicott, 1960; Hoffman, 2015) in cui i sentimenti e i pensieri difficili possono profondamente rilassarsi, guarire e essere rilasciati. In linea con questa visione SCT adotta la prospettiva che le capacità di cura sono una caratteristica innata della mente umana. La quarta caratteristica distintiva di SCT è la visione teorica che la liberazione è disponibile all'interno della sofferenza.

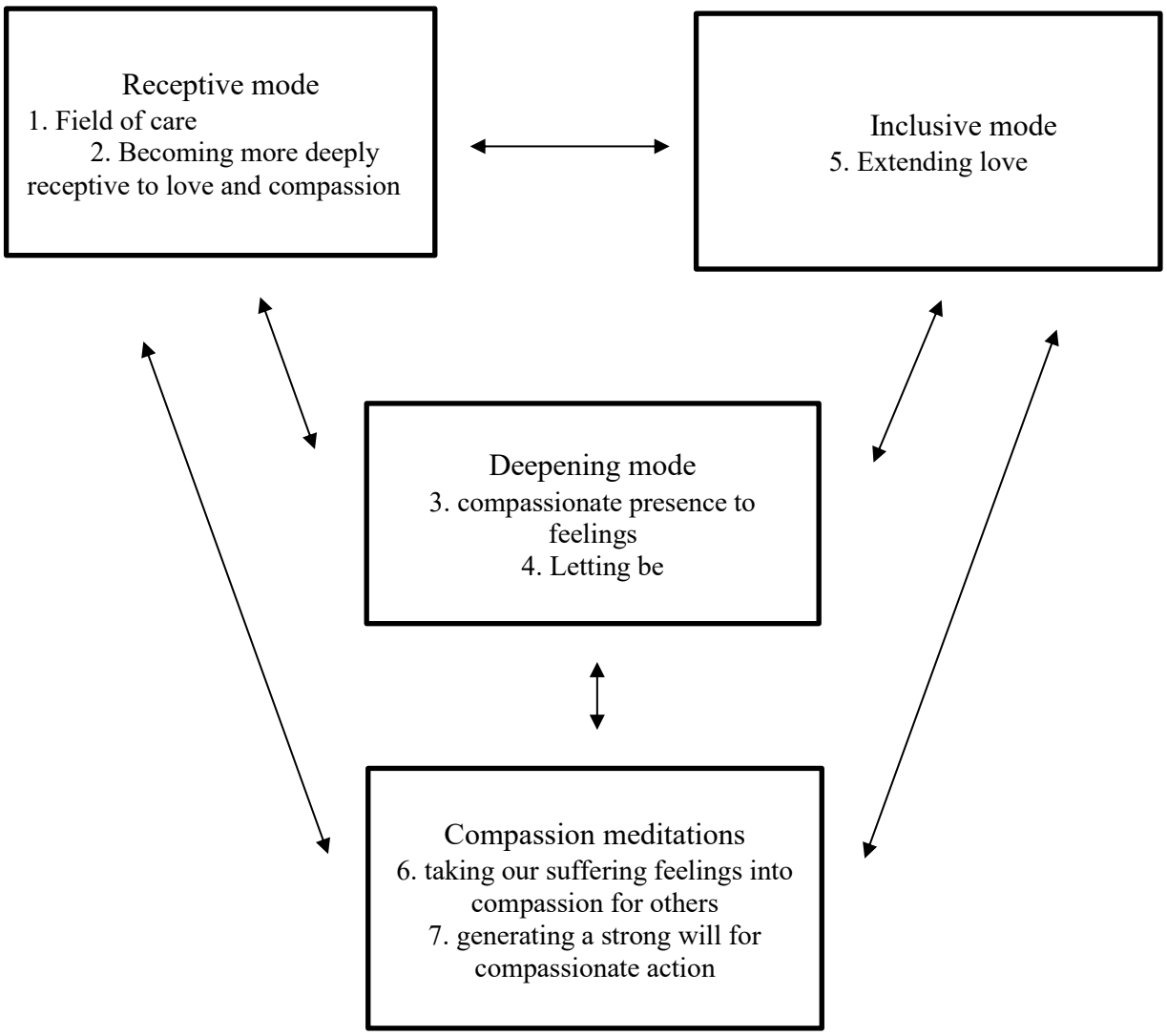

Figura 1 | Sustainable Compassion Training Meditations

2.2: Compassion Cultivation Training (CCT)

Il Compassion Cultivation Training (CCT) è un programma sviluppato da un team della Stanford University che si focalizza sul come ci si relaziona alla sofferenza e come si generano intenzionalmente sentimenti positivi per sé stessi e gli altri (loving-kindness). Da un lato, mira a sviluppare la compassione, qui intesa come una capacità mentale di regolare il disagio (ad esempio, stress e ansia) e mantenere la calma in risposta alla sofferenza (per sé stessi e gli altri). D'altra parte, mira a generare loving kindness (gentilezza amorevole), ovvero la capacità mentale di generare stati positivi come connessione e apprezzamento per sé stessi e gli altri (Jazaieri et al., 2018). La compassione e la loving kindness sono coltivate nel tentativo di impegnarsi più volentieri ed efficacemente con qualsiasi sofferenza che si sta sperimentando. Inoltre, il compassion cultivation training attraverso l'utilizzo di pratiche meditative ha lo scopo di aiutare le persone a relazionarsi alle emozioni e alle esperienze difficili in un modo nuovo (Jazaieri et al., 2014). Le pratiche si concentrano sul miglioramento della consapevolezza della propria sofferenza e di quella altrui per sostenere la coltivazione della compassione per sé e gli altri, il quale porta alla comparsa di una spinta motivazionale tale da far sì che la persona senta il bisogno di agire per alleviare la situazione dannosa dell'altro (Jazaieri et al., 2014). Questo viene fatto con un atteggiamento di volontà e curiosità senza aggrapparsi, allontanarsi o negare qualsiasi aspetto della propria esperienza del momento presente. Inoltre, il compassion cultivation training innesca l'esperienza emotiva, facilitando la motivazione alla compassione, ma anche la creazione di uno stato fisiologico (ad esempio, respiro calmo, corpo fermo) che supporta la compassione, per mezzo di immagini in meditazioni, storie e poesie. Le meditazioni utilizzate derivano dalle pratiche contemplative buddhiste tibetane come nel soustainable compassion training e da alcuni degli esercizi esperienziali dalla psicologia occidentale. Il compassion cultivation training include anche la pratica della Loving-kindness, utilizzata per aumentare i sentimenti calorosi e la cura per sé stessi e gli altri (Salzberg 1995). Il Compassion cultivation training consiste in un orientamento introduttivo di due ore, otto lezioni settimanali di due ore una volta alla settimana e pratiche quotidiane di meditazione incentrate sulla compassione (Jazaieri et al., 2014). Per integrare queste pratiche nella vita quotidiana i partecipanti sono incoraggiati a praticare la meditazione quotidiana a casa per almeno 15 minuti, utilizzando meditazioni guidate preregistrate. Il contenuto del programma include lezioni progettate per fornire sia una formazione didattica che esperienziale nelle pratiche di compassione attraverso la progressione di sei passaggi sequenziali che mirano alla coltivazione della self-compassion e della compassione per gli altri (compassion for others):

- prima fase: prevede le abilità di base necessarie per qualsiasi pratica contemplativa o riflessiva, vale a dire, imparare a concentrarsi e calmare la mente.
- seconda fase: prevede la sperimentazione della loving kindness una tecnica per aumentare i sentimenti di cura e calore per sé stessi e gli altri (Salzberg 1995), e della compassione per una persona cara e, su questa base, imparare a diventare consapevoli delle esperienze psicosomatiche associate a questi.
- terza fase: coinvolge la loving kindness e la compassione per sé stessi.
- quarta fase: coinvolge la compassione verso gli altri, augurando loro che possano stare bene ed essere felici e apprezzando l'interconnessione tra sé e gli altri.
- quinta fase: coinvolge la compassione verso tutti gli esseri, coltivando la compassione per gli altri.
- sesta fase: comporta una pratica di compassione attiva dove si immagina di rimuovere il dolore agli altri e di offrire loro gioia e felicità (Jazaieri et al., 2013).

Infine, i partecipanti vengono introdotti a una pratica integrata in cui tutti e sei i passaggi sono inclusi in una meditazione completa quotidiana incentrata sulla compassione (Jinpa, 2010). Ogni passo nel compassion cultivation training si basa sul precedente, iniziando sempre con l'assestamento e la messa a fuoco della mente.

2.3: Compassion and loving kindness meditation

La meditazione della Loving kindness (Loving Kindness Meditation, LKM) e la meditazione della compassione (Compassion Meditation, CM) sono due pratiche di meditazione orientate a migliorare gli stati emotivi positivi e incondizionati di gentilezza e compassione. La loving-kindness, nota anche come “metta”, deriva dal buddismo e si riferisce a uno stato mentale di gentilezza disinteressata e incondizionata verso tutti gli esseri, una gentilezza che contiene in sé la vicinanza dell’amicizia, l’apertura della gentilezza, la gratuità dell’amore. Allo stesso modo, la compassione può essere definita come un’emozione che suscita “il sincero desiderio che gli esseri senzienti siano liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza”. La compassion meditation focalizza la consapevolezza sull'alleviamento della sofferenza di tutti gli esseri, e la loving kindness meditation sull’amore e la preoccupazione gentile volta al benessere degli individui. Questi esercizi possono essere praticati in qualsiasi momento e in diverse posizioni, ad esempio, mentre si è seduti o sdraiati, e anche mentre si cammina (Buddharakkhita, 1995; Dalai Lama, 2001). Le pratiche possono essere molto semplici, e consistono nel dirigere questi sentimenti verso sé stessi, verso altri specifici o verso tutti gli esseri. In molte pratiche buddhiste e nella maggior parte degli studi psicologici, LKM e CM sono combinate (Kabat-

Zinn, 1990; Lutz, Greischar, Perlman, & Davidson, 2009). In ogni fase l'esercizio di meditazione consiste nel pensare a desideri specifici per l'altro, tra cui:

- che la persona sia libera dall'inimicizia
- che la persona sia libera dalla sofferenza mentale
- che la persona sia libera dalla sofferenza fisica
- che la persona possa prendersi cura di sé stessa (Chalmers, 2007; Dalai Lama, 2001).

Si può iniziare indirizzando questo sentimento di compassione verso sé stessi o verso gli altri, a seconda di ciò che è più facile. Durante la loving kindness meditation, la persona solitamente procede attraverso una serie di fasi che differiscono nel focus dell'esercizio di LKM e da tipi di contemplazione più facili a quelli più impegnativi. Le fasi includono:

- concentrarsi su sé stessi
- concentrarsi su un buon amico
- concentrarsi su una persona neutrale (cioè, una persona che in genere non suscita sentimenti particolarmente positivi o negativi, ma che si incontra comunemente durante una giornata normale).
- concentrarsi su una persona "difficile" (cioè, una persona che è tipicamente associata a sentimenti negativi)
- concentrarsi su sé stessi, un buon amico, una persona neutrale e una persona difficile (con l'attenzione equamente divisa tra di loro)
- concentrarsi sull'intero universo (Buddharakkhita, 1995; Dalai Lama, 2001).

In queste fasi i sentimenti calorosi sono inizialmente diretti verso sé stessi, successivamente vengono estesi ad un cerchio sempre più ampio di persone, e infine vengono irradiati in tutte le direzioni. Ogni pratica, che si tratti di LKM o CM, rappresenta un esercizio che impiega l'immaginazione o l'esperienza reale dello stato emotivo come oggetto di attenzione e consapevolezza consapevole. Le pratiche non devono essere viste come semplici ripetizioni meccaniche di immagini o frasi, ma consistono nell’indagare consapevolmente ciò che accade dentro di sé. Questo avviene con un atteggiamento gentile, aperto, paziente e tollerante, il quale produce un cambiamento negli stati affettivi verso una maggiore loving-kindness e compassione.

CAPITOLO 3: RISULTATI DEI TRAINING

3.1: Effetti del sustainable compassion training

Vari autori attraverso i loro studi hanno voluto dimostrare come i training per lo sviluppo della compassione, possano generare benefici positivi per l'individuo e il contesto sociale. A questo proposito ho deciso di prendere in esame tre tipi di training ovvero il sustainable compassion training, il compassion cultivation training e il training di loving kindness, per mostrare come sono stati implementati nei vari studi e illustrare i benefici che hanno generato.

Paul Condon e John Makransky hanno descritto come il Sustainable compassion training sia stato implementato per dare sostegno agli operatori sanitari e contrastare un problema sistemico derivato dalla loro routine di lavoro quotidiana. L'utilizzo dell'empatia e della compassione da parte degli operatori sanitari può promuovere benefici fisici e mentali per i pazienti come la riduzione del dolore, un più rapido recupero fisico, e una migliore salute mentale. Ma d'altra parte, l'essere empatici comporta stress, poiché empatizzare con i pazienti può portare a sperimentare sentimenti ricorrenti di disagio empatico. Ciò mette a rischio la salute fisica e mentale degli operatori sanitari che possono sperimentare l'esaurimento emotivo o il trauma secondario, riducendo così la loro capacità di assistenza, rendendoli meno compassionevoli, fino a culminare nel burnout. Per questo motivo molti operatori sanitari scelgono di non entrare in empatia con i pazienti e di conseguenza non stabiliscono con loro una connessione empatica e compassionevole. Inoltre, medici e operatori sanitari sostengono che il burnout è un problema sistemico che dev'essere affrontato a livello organizzativo. Per contrastare questo problema viene ideato il sustainable compassion training, con la finalità di aiutare gli operatori sanitari a riappropriarsi della propria capacità empatica e acquisire una capacità di assistenza e compassione sostenibile, inclusiva e incondizionata per sé e gli altri, per contrastare il disagio empatico, il trauma secondario e il burnout. Le pratiche meditative del sustainable compassion training in questo contesto sono volte a soddisfare due scopi: potenziare la capacità di stare con le proprie emozioni e con i sentimenti difficili in modo curativo e cercare di estendere l'empatia e la compassione agli altri con sempre maggior sostenibilità e inclusività. Evidenze iniziali suggeriscono che i programmi di meditazione basati sulla compassione possono beneficiare sulla salute mentale degli operatori sanitari e di conseguenza l'utilizzo di tali programmi migliora la relazione tra operatori sanitari e pazienti. La ricerca ispirata all'attaccamento e alle teorie della base sociale suggeriscono che gli esseri umani funzionano in modo ottimale quando sono integrati all'interno di una rete di relazioni e connessioni sociali di supporto. Queste forme di connettività migliorano

la capacità di regolamentazione delle emozioni e aiutano a stabilire un nucleo di sicurezza che diviene necessario per offrire assistenza ad altri in modo inclusivo ed efficace. È stato dimostrato che la coltivazione della compassione e delle qualità di assistenza nei confronti degli altri può aiutare a potenziare in un modo più autentico la compassione e le cure verso gli altri (Paul Condon e John Makransky, 2021). Attraverso l'utilizzo delle pratiche meditative si è potuto dimostrare come nella meditazione ci possa essere un potere curativo. Le meditazioni del SCT, infatti, possono portare benefici agli operatori sanitari poiché offrono loro una via di guarigione per elaborare emozioni e sentimenti difficili, potenziando al contempo la possibilità di estendere l'empatia e la compassione agli altri con una maggiore sostenibilità. Inoltre, sono progettate per dare accesso a capacità innate di amore, compassione, equanimità e discernimento. L'acquisizione di queste capacità attraverso le pratiche meditative permette agli operatori sanitari di incrementare le proprie capacità di assistenza in modo sempre più incondizionato, inclusivo, e sostenibile per sé e gli altri. Tali pratiche inoltre sono potenzialmente utili a supportare gli operatori sanitari e i pazienti poiché essi imparano ripetutamente a portarle avanti nella quotidianità. Familiarizzando con queste meditazioni attraverso la pratica ripetuta, la compassione e le qualità di assistenza che vengono evocate possono integrarsi nelle interazioni con i pazienti. In un secondo tempo se gli operatori sanitari lo ritengono necessario possono condividere queste pratiche con i pazienti interessati. Ricerche recenti hanno suggerito che la compassione è un predittore di salute e benessere psicologico. Scientificamente, è stata associata a una diminuzione delle emozioni negative e delle risposte allo stress, e anche a un aumento delle emozioni positive, della connessione sociale e della gentilezza verso sé stessi e gli altri (Fredrickson et al. 2008; Hutcherson et al. 2008; Lutz et al. 2008; Lutz et al. 2004; Pace et al. 2009; Pace et al. 2010). Attraverso l'utilizzo di questo training è stato dimostrato come la coltivazione della compassione e delle qualità di assistenza nei confronti degli altri possa aiutare a potenziare in un modo più autentico la compassione e i comportamenti prosociali di assistenza verso gli altri.

3.2: Effetti del Compassion cultivation training

Hooria Jazaieri e altri studiosi invece hanno condotto uno studio con l'obbiettivo di esaminare l'impatto che il training sullo sviluppo della compassione (CCT) ha su tre dimensioni della compassione: la compassione verso gli altri, sul ricevere compassione da parte degli altri e sull'auto-compassione (self-compassion) (Jazaieri et al., 2013). In questo studio sono stati presi in considerazione 100 soggetti adulti, di cui una parte è stata assegnata casualmente a un training sulla compassione (CCT) della durata di 9 settimane (n = 60) mentre la rimanente è stata assegnata a ad un gruppo di controllo (n = 40). Prima e

dopo questo periodo di nove settimane, i partecipanti hanno completato questionari che misuravano: la compassione per gli altri, la compassione ricevuta dagli altri e la compassione verso sé stessi (self-compassion). I ricercatori si aspettavano che, rispetto al gruppo di controllo, il compassion cultivation training avrebbe portato a un aumento della: compassione nei confronti degli altri, della disponibilità a ricevere compassione dagli altri e della compassione verso sé stessi. Inoltre, si aspettavano che una maggiore quantità di tempo speso nella pratica della meditazione focalizzata sulla compassione nei partecipanti sottoposti al training sarebbe stata associata a un maggiore miglioramento in tutti e tre gli orientamenti della compassione. Alla fine dello studio si è potuto dimostrare come il gruppo che ha partecipato al training ha mostrato miglioramenti su tutti i tre orientamenti della compassione. In particolare, coloro che hanno completato la CCT hanno riportato riduzioni della paura della compassione (per gli altri, dagli altri e per sé stessi) e un aumento della self-compassion. Inoltre, la quantità di meditazione formale praticata durante il CCT era associata a una maggiore compassione per gli altri. In conclusione, quindi, si è potuto affermare che specifici domini della compassione possono essere intenzionalmente coltivati in un programma di training. Questi risultati possono avere importanti implicazioni per la salute mentale e il benessere, e dimostrano che la compassione può essere insegnata e appresa attraverso il compassion cultivation training.

Inoltre, è stato dimostrato, in uno studio successivo svolto da Doty, Jazaieri e altri studiosi, come il CCT possa generare ulteriori benefici. In questo studio gli autori hanno voluto verificare gli effetti che il CCT ha, sulla regolazione affettiva, emotiva e della mindfulness (Jazaieri et al., 2014). Gli obiettivi di questo studio in questo caso sono di estendere i risultati del precedente studio, secondo cui il Compassion cultivation training migliora le molteplici sfaccettature della compassione (Jazaieri et al., 2012). Sono stati presi in considerazione 100 soggetti adulti come nello studio precedente, casualmente scelti in una comunità e assegnati in modo altrettanto random o ad un gruppo sottoposto a CCT verso sé e verso gli altri, di nove settimane (n = 60) o, al contrario, ad un gruppo di controllo con lista d'attesa (n = 40). I soggetti sono stati sottoposti a test di misurazione di affettività, regolazione emotiva e mindfulness, prima e al termine dello studio, mediante l'utilizzo di questionari, self-report; inoltre, ai soggetti assegnati al gruppo sperimentale è stato affidato il compito di compilare un diario per tutta la durata dell'esperimento in cui riportavano gli appunti riguardo le pratiche meditative della CCT.

Confrontando i risultati dei due gruppi, in questo studio si è potuto notare come il gruppo CCT, rispetto al gruppo di controllo, riportasse maggiori punteggi di mindfulness, e emozioni positive (felicità), e minori punteggi di emozioni negative, in particolare di preoccupazione e repressione emotiva. Questi risultati suggeriscono che il CCT influenza i

processi di regolazione emotiva riducendo la soppressione emotiva e incoraggiando gli individui a provare emozioni senza doverle inibire o bloccare, e ad esprimere un genuino desiderio di vedere alleviata la sofferenza altrui. La Loving-kindness meditation invece, utilizzata nel CCT ha dimostrato di migliorare il senso di connessione con gli altri (Hutcherson et al., 2008), e ciò probabilmente aumenta i sentimenti di calore e assistenza verso gli altri. In conclusione, si è potuto affermare, che il CCT abbia effetti positivi sui fattori emotivi, cognitivi e psicologici che influenzano e guidano le capacità adattive degli individui.

3.3: Effetti della loving-kindness meditation

Molteplici risultati sperimentali suggeriscono che le emozioni morali come la compassione possono essere incrementate usando varie forme di meditazione come la loving-kindness meditation. Coltivando la compassione, si aumenta la probabilità di sviluppare un comportamento compassionevole (Bankard, 2015). Quindi si pensa che l'abitudine alla meditazione coltivi il comportamento prosociale affinando le intuizioni compassionevoli (Bankard, 2015). L'obiettivo della meditazione della loving kindness è quello di produrre uno stato mentale nel quale un sentimento incondizionato di amorevole gentilezza e compassione pervade tutta la mente come un modo di essere (Lutz, A., et al. 2008). Si ritiene che questi esercizi di meditazione amplino l'attenzione, aumentino le emozioni positive, l'empatia e la compassione, e diminuiscano gli stati emotivi negativi (Dalai Lama e Cutler, 1998). All'interno della pratica buddhista tradizionale, inoltre, la meditazione della loving kindness è considerata particolarmente utile per le persone che hanno una forte tendenza all'ostilità o alla rabbia (es. Analayo, 2003; Sheng-Yen, 2001). Secondo la tradizione della Loving kindness meditation, tale training aiuta i sentimenti e le azioni che beneficiano gli altri a sorgere in modo più naturale. Vari studi infatti hanno dimostrato l'impatto che la meditazione della loving kindness ha sullo sviluppo emotivo e sul comportamento prosociale (Bankard, 2015). Il primo studio che ho deciso di riportare a sostegno di questi risultati è quello di Barbara Fredrickson e colleghi, del 2008, il quale ha testato gli effetti che la loving kindness meditation produce sulle emozioni positive e sulle risorse psicologiche e sociali dell'individuo. I ricercatori hanno reclutato 139 partecipanti dalla Compuware Corporation, descrivendo lo studio come un'indagine scientifica sulla capacità della meditazione di "ridurre lo stress". Sessantasette dei volontari hanno accettato di partecipare allo studio di sette settimane che ha coinvolto la meditazione della loving-kindness. Ai partecipanti è stato anche richiesto di fornire rapporti quotidiani sui loro stati emotivi e sul tempo trascorso nella pratica meditativa. I restanti 72 partecipanti facevano parte di un gruppo di controllo con lista d'attesa ed erano tenuti a compilare rapporti

giornalieri senza prendere parte al training LKM.
I risultati di questo studio hanno mostrato che la meditazione settimanale ha aumentato le esperienze soggettive di emozioni positive, tra cui amore, gioia, gratitudine, contentezza, speranza (Fredrickson et al., 2008).
Altre importanti ricerche provengono da Antoine Lutz, Richard Davidson e altri studiosi (2008) che con il loro studio hanno voluto evidenziare la connessione tra l'allenamento della LKM e l'aumento dei sentimenti compassionevoli (Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., e Davidson, R. J. 2008). Recenti dati di risonanza magnetica funzionale (fMRI) hanno collegato l'esperienza di compassione e simpatia all'attività nell'insula e nelle cortecce cingolate anteriori. Tuttavia, non si sa praticamente nulla dell'impatto della generazione volontaria di compassione su questa rete neurale. Per indagare questo aspetto gli studiosi hanno valutato tramite tecniche fMRI l'attività cerebrale di praticanti di meditazione esperti e alle prime armi, mentre meditavano con pratica di loving kindness. Per sondare la reattività affettiva, hanno presentato suoni emotivi e neutri durante la meditazione e i periodi di confronto. La loro ipotesi principale era che la preoccupazione per gli altri coltivata durante la LKM migliorasse l'elaborazione affettiva, in particolare in risposta a suoni di angoscia, e che questa risposta ai suoni emotivi fosse modulata dal grado di allenamento alla meditazione. Gli autori avevano anche ipotizzato che i sentimenti di compassione sarebbero stati positivamente correlati al grado di allenamento della meditazione. Per testare queste ipotesi, hanno condotto uno studio nel quale hanno partecipato 30 persone. Una metà dei partecipanti sono stati classificati come meditatori "esperti" (oltre 10.000 ore di esperienza di meditazione buddista), mentre la restante metà come meditatori alle prime armi. Ad ogni partecipante è stato chiesto di entrare in uno stato di LKM diverse volte. Queste sessioni di meditazione sono durate circa 10 minuti. Durante ogni blocco di meditazione, sono stati presentati suoni uditivi a intervalli casuali. Alcuni dei suoni avevano una valenza emotiva negativa (un bambino che piangeva per chiedere aiuto), alcuni avevano una valenza positiva (un bambino che rideva) e altri erano emotivamente neutri (una porta che si chiudeva). Ci sono stati anche momenti di riposo tra le sessioni LKM. Durante questi periodi di riposo, sono stati presentati suoni simili ai partecipanti.
I risultati hanno mostrato che in contrasto con gli stati di riposo, gli stati meditativi hanno prodotto un aumento dell'attività neurale nelle regioni limbiche associate a emozioni come simpatia e compassione (insula, cortecce cingolate anteriori e amigdala) sia per gli esperti che per i meditatori alle prime armi. L'attività neurale associata a queste regioni è stata intensificata durante i suoni uditivi con valenza positiva, ma è stata significativamente più alta durante i suoni con valenza negativa di angoscia. Il fatto che tutti i partecipanti abbiano mostrato risposte neurali più forti durante la LKM rispetto ai periodi di riposo suggerisce

che la LKM aiuta a generare simpatia e compassione. Pertanto, si può concludere che le emozioni morali come la compassione possono essere stimolate attraverso l'azione volontaria. Questo è vitale per l'allenamento emotivo e la coltivazione del comportamento prosociale (Bankard, 2015).

Inoltre, gli esperti di meditazione hanno sperimentato un'attività neurale molto più forte sia per i suoni positivi che negativi rispetto ai meditatori alle prime armi, e hanno mostrato una maggiore sensibilità ai suoni di angoscia e gioia. Ciò suggerisce che la partecipazione abituale a LKM aumenta i sentimenti di compassione. Pertanto, questi risultati portano a concludere che un training LKM aiuta ad affinare l'esperienza della compassione. Se l'allenamento abituale in LKM può sia stimolare che migliorare l'esperienza emotiva della compassione, allora può aiutare a motivare anche il comportamento compassionevole (Bankard, 2015).

Per quanto riguarda il comportamento prosociale, l'evidenza empirica mostra che la preoccupazione empatica motiva il comportamento prosociale (Batson, 1991). Inoltre, i dati neurologici mostrano che l'allenamento LKM aumenta la preoccupazione empatica (Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., e Davidson, R. J. 2008). Uno studio condotto da Susanne Leiberg e altri studiosi (2011) suggerisce che la LKM aumenti, il comportamento prosociale. Per testare questa ipotesi, Leiberg et al. (2011) hanno progettato un nuovo gioco per computer chiamato Zurich Prosocial Game (ZPG), nel quale il partecipante ha il compito di far spostare il personaggio virtuale attraverso un labirinto per raggiungere un tesoro in un periodo di tempo limitato (Leiberg, S., et al. 2011). Ogni tesoro raggiunto entro il limite di tempo dato vale cinquanta centesimi. Nella stessa schermata, i partecipanti vedono un apparente co-giocatore che cerca di spostarsi in un labirinto separato. I co-giocatori rappresentano i partecipanti di un'università separata collegata via Internet. Mentre ogni soggetto muove il proprio personaggio virtuale attraverso il labirinto, i cancelli rossi e blu cadono sui percorsi bloccando la via da seguire. Ogni giocatore è dotato di chiavi rosse e blu che sbloccano i cancelli corrispondenti. Se un co-giocatore esaurisce le chiavi, i partecipanti possono utilizzare le proprie chiavi per aprire i cancelli per loro. Tuttavia, aiutare i co-giocatori non è l'obiettivo dichiarato del gioco. L’obbiettivo del gioco è quello di finire il labirinto il più rapidamente possibile. Più labirinti si completano, più denaro si riceve. Inoltre, se una chiave viene data a un co-giocatore, non può essere riutilizzata. Pertanto, la condivisione delle chiavi pone un giocatore in netto svantaggio. Ogni partecipante gioca il gioco indossando le cuffie. Ciò consente loro di ricevere segnali di "soccorso" dai co-giocatori. Ad esempio, quando un co-giocatore è bloccato a un cancello, inizierà a piangere e sudare. Diversi round vengono giocati durante ogni sessione, e ogni round porta un nuovo co-giocatore. Una delle caratteristiche importanti dello ZPG è che

consente una valutazione ripetuta del comportamento prosociale della stessa persona nel tempo. I giocatori partecipano a molti round con giocatori sempre diversi durante i giorni. Ciò fornisce ai ricercatori dati longitudinali migliori per aiutare a valutare il carattere di una persona e la volontà generale di prendere parte al comportamento prosociale. Leiberg e colleghi hanno reclutato 60 partecipanti senza alcuna formazione precedente in LKM. Di questi partecipanti, 28 sono stati sottoposti a un addestramento alla compassione a breve termine di LKM (gruppo sperimentale) e i restanti 32 hanno ricevuto un training di memoria a breve termine (gruppo di controllo). Lo scopo era quello di dare a un gruppo di partecipanti una formazione affettiva, mentre l'altro riceveva una formazione cognitiva. Le giornate di meditazione e di allenamento della memoria a breve termine sono durate circa 6 ore ed entrambi i gruppi sono stati incoraggiati a continuare i rispettivi allenamenti durante le 7 settimane precedenti l'analisi post-test, oltre che a tenere un diario delle loro abitudini di pratica. I risultati conseguiti danno un forte sostegno all'ipotesi di Leiberg. Nella prova pre-test (prima dell'allenamento), c'era poca differenza tra quelli del gruppo di memoria e quelli del gruppo di compassione, mentre i risultati post-test (dopo l'allenamento) hanno mostrato un cambiamento significativo. L'esperimento mostra che il comportamento di aiuto nello ZPG è aumentato nei partecipanti che avevano ricevuto un addestramento alla compassione (LKM) a breve termine, ma non nei partecipanti che avevano ricevuto un allenamento della memoria a breve termine. Allo stesso modo, il comportamento d'aiuto in situazioni ad alto costo (non abbastanza chiavi per andare in giro) è fortemente cresciuto nel gruppo sperimentale dal pre-test al post-test. Non sono stati invece rilevati cambiamenti significativi nel gruppo di controllo. Inoltre, l'aumento del comportamento di aiuto osservato nel gruppo LKM era ancora evidente 3-5 giorni dopo durante l'analisi post-test. Questi risultati sono importanti per tre motivi. In primo luogo, mostrano che l'allenamento di meditazione a breve termine può portare ad un aumento del comportamento prosociale durante un nuovo compito completamente estraneo all'allenamento stesso (ZPG). In secondo luogo, mostrano che l'allenamento di LKM aumenta il comportamento prosociale nei confronti di persone che non sono state specificamente prese di mira durante l'allenamento (co-giocatori sconosciuti). Infine, dimostra che l'allenamento LKM può avere effetti duraturi sul comportamento compassionevole. Ciò suggerisce il training LKM può portare a un aumento duraturo di sentimenti compassionevoli che trascendono la situazione specifica e possono essere estesi a persone al di fuori della situazione in cui i sentimenti compassionevoli sono stati evocati.

Un ulteriore supporto viene da uno studio del 2013 condotto da Condon e De Steno (Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., e DeSteno, D. 2013). L'obiettivo dello studio era vedere se un training di meditazione di otto settimane avrebbe avuto un impatto sulle

risposte compassionevoli alla sofferenza. Una metà dei partecipanti è stata inserita in modo casuale in un gruppo di controllo (lista d'attesa), l'altra metà (gruppo sperimentale) ha ricevuto un training di meditazione di otto settimane, che includeva incontri settimanali e pratica quotidiana. Al termine delle otto settimane, ogni partecipante è stato riportato in laboratorio per compilare questionari. Successivamente è stata costruita una situazione di test al di fuori del laboratorio, nel quale gli individui si sono confrontati con una persona sofferente. Gli studiosi avevano ipotizzato che i partecipanti del gruppo sperimentale avrebbero agito per alleviare il dolore della persona sofferente più frequentemente del gruppo di controllo, cioè di coloro che non avevano completato il corso. Per ottenere una misura naturalistica delle risposte alla sofferenza, gli studiosi hanno utilizzato dei confederati ignari alle condizioni sperimentali e di controllo, e hanno implementato un test al di fuori del laboratorio. Prima dell'arrivo di un partecipante, due donne confederate si sono sedute su due di tre sedie presenti in un'area di attesa designata. Successivamente è arrivato il partecipante che si è seduto sulla sedia rimanente. Infine, dopo che il partecipante è rimasto seduto per un minuto, una terza confederata, è entrata nella stanza interpretando il ruolo di una persona sofferente. Per valutare la risposta compassionevole, gli studiosi hanno misurato se il vero partecipante ha offerto il suo posto alla persona sofferente per alleviare il suo dolore.

Come previsto i risultati hanno mostrato che, il training ha migliorato la risposta compassionevole: i meditatori offrivano i loro posti alla persona sofferente più frequentemente di quanto non facessero i non meditatori del gruppo di controllo della lista d'attesa (Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. 2013). Questo studio ha mostrato chiaramente il potere della meditazione nell’incrementare la risposta compassionevole alla sofferenza. Inoltre, fornisce credibilità scientifica agli antichi insegnamenti buddhisti, il quale sostengono che la meditazione aumenta il comportamento compassionevole spontaneo.

Conclusioni

Grazie al presente lavoro di ricerca si è potuto dimostrare che la compassione può essere coltivata attraverso training mirati, i quali sono in grado di generare benefici individuali e sociali. Attraverso la raccolta di articoli effettuata, è stato possibile analizzare alcune tipologie di training per capire in che modo si può allenare la compassione. Attingendo agli studi di vari autori, si è potuto dimostrare come alcune tipologie di training prese in esame ovvero: il sustainable compassion training, il compassion cultivation training e il training di loving kindness, possano generare effetti positivi nell'individuo. Infatti, per quanto riguarda il sustainable compassion training, i risultati degli studi, hanno dimostrato come abbia portato a un incremento della compassione e delle qualità di assistenza nei confronti degli altri aiutando così gli operatori sanitari a potenziare la compassione e i comportamenti prosociali di assistenza verso gli altri. Nel caso del compassion cultivation training invece, è stato dimostrato che la compassione può essere insegnata e appresa poiché l'allenamento al compassion cultivation training ha prodotto negli individui miglioramenti nella generazione di compassione nei confronti degli altri e verso sé stessi. Inoltre, l'utilizzo del compassion cultivation training ha generato un aumento di emozioni positive e una diminuzione di quelle negative, ed è stato dimostrato come sia in grado di:

- influenzare i processi di regolazione emotiva, riducendo la soppressione emotiva e incoraggiando gli individui a provare emozioni senza doverle inibire o bloccare.
- suscitare negli individui un genuino desiderio di vedere alleviata la sofferenza altrui.

Attraverso questi risultati si è potuto affermare che il CCT abbia effetti positivi sui fattori emotivi, cognitivi e psicologici individuali. I risultati degli studi riguardanti la loving kindness meditation hanno evidenziato che tale allenamento migliora il senso di connessione con gli altri e aumenta le esperienze soggettive di emozioni positive. Inoltre, evidenze neuroscientifiche attraverso l'utilizzo della risonanza magnetica funzionale, hanno dimostrato come gli stati meditativi producano un aumento dell'attività neurale nelle regioni limbiche associate a emozioni come simpatia e compassione. Perciò secondo queste evidenze, le emozioni morali come la compassione possono essere stimolate attraverso l'azione volontaria. Infine, grazie ai risultati degli studi sul training della loving kindness si è potuto dimostrare come l'allenamento della meditazione a breve termine aumenti il comportamento prosociale e possa avere effetti duraturi sul comportamento compassionevole. In conclusione, grazie a questi studi ho potuto dimostrare l'importanza della compassione e dell'impatto positivo che può avere su gli individui nella vita di tutti i

giorni.

Ritengo che al giorno d'oggi si riscontri freddezza nelle relazioni, e una perdita di connessione sociale. Le emozioni sono messe in secondo piano a favore della razionalità e di conseguenza avviene un allontanamento tra le persone e nei rapporti sociali. Inoltre, nella società di oggi si punta sempre di più all'individualismo e al perseguimento del proprio benessere talvolta a scapito del benessere altrui. Ne consegue che in questo scenario, dove l'individualismo è preponderante, vengano meno le dimensioni legate all'aiuto dell'altro e si riscontra indifferenza nei confronti delle altre persone. Per questo motivo ritengo sia importante recuperare le dimensioni interne positive proprie dell'essere umano, ovvero quegli aspetti che generano connessione umana e di conseguenza benessere per l'individuo come per esempio l'altruismo, l'empatia e la compassione. Queste dimensioni producono benefici positivi per la comunità e di conseguenza per l'individuo, stimolando un continuo benessere e migliorando il vissuto sociale e individuale. Secondo la mia visione è importante recuperare tali dimensioni poiché è proprio dell'essere umano creare relazioni e legami positivi di aiuto e positività nei confronti delle altre persone per generare solidarietà. Inoltre, due motivazioni mi hanno spinto ad approfondire il tema "compassione": in primis credo fortemente sia necessario spingersi oltre la propria zona comfort e cerchia sociale, impegnandosi ad essere solidali e spinti all'aiuto anche nei confronti di individui che non sono legati a noi da un rapporto di sangue o affetto poiché in quanto esseri umani abbiamo il dovere di aiutarci. In secondo luogo, ritengo che la dimensione dell'aiuto sia molto importante al giorno d'oggi soprattutto nei confronti di quelle persone più vulnerabili a causa di disagi psichici o fisici poiché talvolta vengono escluse e lasciate al margine anche a causa dell'indifferenza sociale. A questo proposito attraverso un'esperienza lavorativa ho potuto sperimentare la dimensione dell'aiuto nei confronti di una persona affetta da Dsa. Il tempo trascorso insieme ha sviluppato in me qualità positive come il senso di responsabilità e un più forte desiderio nell'aiutare altre persone in difficoltà. Inoltre, grazie a questa esperienza ho potuto realizzare maggiormente, che contribuire al benessere altrui è un valore fondamentale dell'essere umano che genera positività interiore e nei confronti degli altri portando miglioramenti nelle dinamiche collettive sociali.

BIBLIOGRAFIA

- Bankard, J. (2015). Training emotion cultivates morality: How loving-kindness meditation hones compassion and increases prosocial behavior. Journal of Religion and Health, 54(6), 2324-2343.
- Batson, C. (1991). The altruism question: Towards a social-psychological answer. New Jersey: Erlbaum
- Canali, S. La compassione come medicina: sostiene la guarigione e aiuta chi cura.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. Psychological science, 24(10), 2125-2127.
- Condon, P., & Makransky, J. (2020). Sustainable compassion training: Integrating meditation theory with psychological science. *Frontiers in Psychology*, 2249.
- Condon, P., & Makransky, J. (2021). Compassion practices.
- Di Fabio, A. (2021). Compassione nelle organizzazioni e psicologia positiva.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of personality and social psychology, 95(5), 1045.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, *15*(3), 199-208.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, *84*(3), 239-255.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological bulletin*, *136*(3), 351.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1113-1126.
- 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.

- Jazaieri, H., McGonigal, K., Lee, I. A., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2018). Altering the trajectory of affect and affect regulation: The impact of compassion training. *Mindfulness*, *9*(1), 283-293.

- Lama, D. (2013). *L'arte della pace interiore*. Edizioni Mondadori.

- Lama, D., & Goleman, D. (2017). Le emozioni che fanno guarire. Edizioni Mondadori.

- Leiberg, S., et al. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS ONE, 6*, 1

- Lucarini, A. (2020-2021). La Compassione: cos'è e come la si misura.

- Lucarini, A. (2020-2021). Le paure della compassione.

- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. Plos *one*, *3*(3), e1897.