



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di
Psicologia dello Sviluppo
e della Socializzazione**

**Corso di laurea in Psicologia di Comunità,
della Promozione del Benessere e del
Cambiamento Sociale**

Tesi magistrale

Gentilezza e Benessere Ai Tempi del SARS-CoV-2

Kindness and Well-Being at the Time of SARS-CoV-2

Relatore

Prof. Massimo Santinello

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Laureanda: Giulia Copat

Matricola: 1234413

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO 1. DEFINIRE I COSTRUTTI	9
1.1 Definizione di gentilezza	9
1.2 Gentilezza verso l'Altro	18
1.3 Gentilezza verso sé stessi	24
1.4 Gentilezza verso l'ambiente	30
1.5 Limite della letteratura sulla gentilezza	36
CAPITOLO 2. ISTITUZIONI E ORGANIZZAZIONI GENTILI	39
CAPITOLO 3. OBIETTIVI DEL PROGETTO “PORTA LA GENTILEZZA”	45
3.1 Rapporto tra gentilezza e benessere ai tempi del SARS-CoV-2	46
CAPITOLO 4. LA METODOLOGIA	49
4.1 Obiettivi di ricerca	49
4.2 Partecipanti e campione di ricerca	50
4.3 Metodo di ricerca e strumenti di misura	51
4.3.1 Misurare la gentilezza	52
4.3.2 Misurare il benessere	57
4.3.3 Misurare le strategie di coping	59
4.3.4 Misurare il senso di comunità	62
4.4 Procedura e analisi	66
CAPITOLO 5. RISULTATI E INTERPRETAZIONI	69
5.1 Relazione tra benessere e comunità	74
5.2 Benessere e salute mentale	74
5.3 Discussione	76
5.4 Limiti del lavoro	79

5.5 Conclusioni	83
BIBLIOGRAFIA	85
SITOGRAFIA.....	97

INTRODUZIONE

COVID-19, la malattia da coronavirus, è stata causa della perdita di stabilità di quasi ogni aspetto della vita quotidiana, forzando le persone all'isolamento e alla distanza sociale, in una condizione di impotenza e di sfiducia verso il futuro. L'attuale letteratura psicologica offre numerosi studi sull'impatto comportato da disastri naturali su grandi numeri di persone, ma nonostante questo non c'è una formula o un manuale per fronteggiare l'attuale pandemia globale (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

Gli individui, in ogni angolo di mondo, affrontano questo particolare momento storico con paura, spesso riportando un aumento dei livelli di ansia e depressione e, soprattutto, stando isolati gli uni dagli altri. Si è improvvisamente privati di tutte le attività che generano emozioni positive (uscire con gli amici, andare al ristorante o al cinema, organizzare feste, essere impegnati nel lavoro, lo sport, impiegare il tempo in hobby) e manca la possibilità di creare una comunità nella quale le persone si sostengano a vicenda (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

In tutto questo, come si crea uno spazio d'azione centrato in un'ottica di promozione del benessere?

La letteratura su resilienza e coping in relazione a eventi traumatici globali (ad esempio: 9/11, AIDS, disastri naturali) pone molta attenzione sulle difficoltà del momento e si concentra sulle risorse personali di resilienza, speranza e ottimismo, per riuscire ad emergere da questo faticoso e critico periodo con maggiore forza e vitalità. Centrali, secondo questa prospettiva, sono le modalità di impiegare il tempo e impegnarsi nella vita quotidiana, in quanto forti predittori del miglioramento del benessere e di una minor sofferenza di sintomi da stress post-traumatico (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

Attivarsi e impegnarsi, dunque, genera resilienza e carica di emozioni positive, le quali generano benessere, aiutando a ridurre il carico psicologico prodotto dalla necessaria e prolungata durata di isolamento sociale e tolleranza a momenti stressanti; inoltre, contribuiscono a liberare le risorse cognitive perché possano essere usate per rispondere ai bisogni quotidiani e a gestire le risposte emozionali (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

In particolare, Reich (2006), presenta il *Modello Tre "C": Controllo, Coerenza, Connessione*, per spiegare la base della resilienza umana.

Per *controllo*, si intende l'insieme di credenze che sostengono la possibilità di utilizzo delle risorse personali sulla propria vita, al fine di fronteggiare le difficoltà. Alti livelli di controllo personale implicano maggior soddisfazione di vita, umore migliore e minori livelli di depressione; sono associati anche a livelli di prestazione motivazionale e cognitiva maggiori. Le persone, infatti, necessitano di controllo per poter fissare i propri obiettivi, a breve e lungo termine. In questo modo, sono in grado di eludere la paura per il futuro; di fronte ad ansia e ruminazione, si è in grado di usare la riflessione e la pianificazione, oggi fondamentali per prepararsi alla vita dopo la pandemia (Reich, 2006; Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

La *coerenza* rappresenta il desiderio di rimuovere l'incertezza, configurando significato e direzioni di azione a partire da quello che sta succedendo, in quei momenti in cui si assiste ad una distruzione di tutto ciò che è familiare. È importante che si possa creare una narrazione degli eventi che possa essere inserita all'interno della propria narrazione di vita e permettere che una narrazione di paura e una narrazione che evidenzia le proprie risorse e capacità di affrontarla, coesistano allo stesso momento. Tutto ciò crea le basi perché sia l'individuo che la comunità si possano ricostruire e riorganizzare (Reich, 2006; Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

Infine, per *connessione*, si sottolinea il modo in cui le persone si uniscono nei momenti di crisi per potersi sostenere, e quindi in bisogno di contatto e supporto umano. L'isolamento sociale è un fattore di rischio per lo sviluppo di disturbi fisici e psicologici, e per minori livelli di coping. Ecco perché, proprio durante questo periodo storico in cui il distanziamento sociale è la chiave per contrastare la diffusione del virus, è essenziale fornire strumenti di supporto e che favoriscano il contatto umano anche a distanza (ad esempio tramite dispositivi e strumenti tecnologici, oppure social media). In questo modo, il contatto e il supporto con le persone vicine a noi, possono contribuire ad alleviare tristezza e ansia, e a favorire nell'individuo maggiori possibilità di esprimere comportamenti prosociali, compassione, sentimenti positivi ed empatia (Reich, 2006; Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

Il *Modello Tre "C": Controllo, Coerenza e Connessione*, permette agli individui di trovare significato e costruire un sistema per affrontare lo stress, consente di aumentare il supporto sociale e di essere in connessione con il resto degli esseri umani, e infine supporta la persona nell'intraprendere azioni o decisioni per il proprio futuro, per i propri obiettivi e secondo i propri valori. (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

In quest'ottica, un costrutto in particolare ci aiuta nel sostenere la promozione del benessere: la gentilezza. Perché parlare di gentilezza? Tenendo conto del modello di Reich (2006), la gentilezza è un mediatore in grado di aiutare le persone nell'elaborare il peso emotivo e il significato di ciò che sta accadendo e porre le basi perché una comunità possa sostenersi; inoltre aumenta il livello di resilienza, incrementa la motivazione a cercare supporto e riduce le sensazioni di isolamento. (Polizzi, Lynn, Perry, 2020).

Ed è proprio su questa caratteristica che si costituisce la seguente analisi: l'introduzione di azioni gentili può contribuire ad aumentare la percezione di benessere e di connessione in questo delicato momento storico?

Per poter rispondere, è necessario partire dalla definizione di gentilezza.

CAPITOLO 1

DEFINIRE I COSTRUTTI

1.1 Definizione di gentilezza.

Umntu Ngumuntu Ngabantu

(Tutu D., 2003).¹

La gentilezza è un costrutto sfuggente: facile da riconoscere, difficile da definire (Jeffrey, 2016).

Nella mia ricerca in letteratura della definizione di gentilezza, mi sono imbattuta negli studi di diversi autori, ognuno dei quali ha proposto una diversa declinazione del concetto, in modo da poterlo applicare agli obiettivi del proprio progetto di ricerca. Per questo motivo, il costrutto della gentilezza è composto da vari elementi e trova corrispondenza (e sovrapposizione) con altri costrutti, tra cui compassione (sentimento che nasce di fronte alla sofferenza altrui e che motiva il desiderio di aiutare), altruismo, empatia (esperienza vicaria delle emozioni altrui), comportamenti prosociali (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). Poiché la definizione stessa di questi concetti è di per sé controversa e alterata da tradizioni filosofiche e morali (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010), anche la descrizione di gentilezza subisce lo stesso destino e le definizioni in letteratura sono sovrapposte con molti e diversi ambiti di studio, tra cui filosofia, etica, teorie dello sviluppo e teorie prosociali (Malti, 2020). È importante riuscire ad osservare la gentilezza come costrutto a sé stante, considerandone tuttavia i legami comuni, in modo da poterlo distinguere dalla compassione e dall'altruismo.

Tenendo conto di questi aspetti, la letteratura psicologica si è concentrata sui vari elementi che compongono il costrutto, dal livello neurologico a quello sociale. (Gibb, Rahman, 2019; Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). Gioia, gratitudine, ottimismo, speranza, curiosità, meraviglia (Neff, Davidson, 2016) sono costrutti che si legano a quello della gentilezza. Essere gentili è una componente in grado di soddisfare alcuni bisogni di base sia di chi riceve la gentilezza, sia di chi la pratica (Gibb, Rahman, 2019).

¹*Umntu Ngumuntu Ngabantu: «Io sono ciò che sono in virtù di ciò che tutti siamo».*

Espressione in lingua bantu che indica "benevolenza verso il prossimo"

Infatti, chi riceve un atto gentile riesce a dare risposta a necessità concrete e trova le condizioni per favorire la nascita di relazioni, vicinanza e benessere (Hui, Ng, Cunningham-Amos, Kogan, 2020). Chi pratica l'azione gentile riesce a soddisfare il bisogno di competenza e autonomia, rinforza i propri legami sociali (Hui, Ng, Cunningham-Amos e Kogan, 2020), trova un modo per impegnarsi nel costruire la propria felicità ed autostima, costruisce la motivazione interna (Gibb, Rahman, 2019; Shin, Layous, Choi, Na, Lyubomirsky, 2020) e aiuta a consolidare ciò che è necessario per trovare e costruire un progetto di vita significativo (Neff, Davidson, 2016).

Il discorso sulla gentilezza ha origini filosofiche che risalgono a Aristotele, Confucio, Kant, Schopenhauer. Le loro riflessioni hanno tentato di definire il costrutto nelle sue implicazioni morali come parte della vita quotidiana (Malti, 2020). I filosofi hanno tentato, infatti, di rispondere a domande fondamentali quali “Come dovrei vivere? Che tipo di persona sono e dovrei essere? Come si definisce una vita all’insegna del benessere?” (Xie, 2015; Malti, 2020). In questa accezione troviamo i primi collegamenti tra il costrutto della gentilezza e altre forme di comportamento sociale: la gentilezza si iscrive come criterio determinante nelle relazioni di cooperazione (Jeffrey, 2016; Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). La *compassione* è una di queste forme. Essa si definisce come la preoccupazione profonda e genuina per le altre persone, innesca comprensione e condivisione del dolore e della sofferenza altrui (Jeffrey, 2016; Malti, 2020). Tale costrutto implica un’apertura consapevole al dolore degli altri, senza evitamento o allontanamento; mentre contemporaneamente emerge il desiderio di migliorare la condizione di chi soffre. (Neff, Davidson, 2016). La gentilezza, attraverso la compassione, permette di riconoscere quanto è importante, fragile e preziosa la vita umana. Tutti gli esseri umani fanno parte di un destino comune, dove talvolta si soffre, non ci si realizza, o si sovrappongono molti ostacoli; riconoscere che questi aspetti accomunano tutti gli individui sviluppa la necessità e il desiderio di trattare ogni persona (se stessi e l’altro) con rispetto e dignità (Malti, 2020).

L’attenzione per la gentilezza richiama il principio secondo il quale essere gentili con gli altri, con sé stessi, con gli animali, con la natura... significa rispettare la vita stessa (Xie, 2015). Deriva dall’affinità che si crea con l’altro, dalla preoccupazione che percepiamo nei confronti delle altre persone. Significa comprendere la bellezza nell’imperfezione della vita umana e trattare ogni essere vivente con stima, in risposta al riconoscimento delle sue qualità positive ed etiche (Malti, 2020). La gentilezza agisce e

crea connessione tra il Sé e l'Altro (Jeffrey, 2016); pone l'accento sull'importanza di prendersi cura del proprio e altrui benessere, con risultati positivi sia per l'agente che per chi riceve gli atti gentili (Xie, 2015): è considerata parte delle virtù dell'essere umano (Xie, 2015), ovvero parte del carattere morale dell'individuo (Jeffrey, 2016), assieme ad integrità, disciplina, tolleranza (Xie, 2015).

Le dimensioni presentate dalla tradizione etico-filosofica rappresentano la base per il senso comune attorno alla quale si è formato il costrutto di gentilezza. La forte associazione con compassione, pietà, solidarietà, tenerezza, calore e premura, è forte e rinforzata nelle interazioni quotidiane (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). Non è ancora chiaro se gentilezza è da definirsi come imperativo morale oppure come uno degli aspetti naturali della relazione con l'altro (si pensa, infatti, che possa essere un aspetto biologico parte della natura umana (Cleggs, Rowland, 2010)), e per questo, in psicologia, non vi è una definizione univoca del costrutto, che emerge in diverse teorie.

Nelle teorie psicologiche dello sviluppo e dello sviluppo morale, il costrutto della gentilezza è declinato secondo un punto di vista sociale e di sviluppo cognitivo; la tendenza degli studiosi è quella di soffermarsi sull'esperienza emotiva, fondamento dello sviluppo morale e della gentilezza, e in particolare sulle abilità di introspezione e di autoriflessione circa il modo in cui le azioni influenzano la vita del soggetto e quella di chi lo circonda (Malti, 2020). Emerge il concetto di attaccamento sicuro, importante per la formazione di autoefficacia, grazie alla quale si rafforza la credenza di poter agire sull'ambiente in modo positivo. Il comportamento d'aiuto e le azioni di gentilezza verso l'altro rappresentano tentativi di modificare l'ambiente per auspicare ad un miglioramento della propria condizione (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). Nell'esperienza dei benefici che derivano dall'aiutare gli altri, si coltiva sicurezza in sé stessi, autodeterminazione e autoefficacia (Masterson, Kersey, 2014)

Il tema della gentilezza emerge spesso nelle teorie psicologiche del comportamento prosociale, in quanto molte azioni gentili rilevabili entro il contesto d'aiuto (basti pensare al tema del conforto o della condivisione del dolore), possono essere ricondotte a questa macroarea (Malti, 2020; Sanderson, Mcquilkin, 2017). Il comportamento prosociale e il contesto d'aiuto hanno alcune accezioni cognitive e motivazionali in comune (Malti, 2020; Sanderson, Mcquilkin, 2017): sostengono il valore dell'auto-trascendenza, benevolenza e universalismo, enfatizzando l'attenzione per il benessere dell'Altro

(Schwartz, 1997:2010; Daniel, Bilgin, Brezina, Strohmeier, Vainre 2014). Secondo la teoria dell'autodeterminazione di Deci e Ryan, il comportamento prosociale (e per estensione, la gentilezza) è motivante in quanto soddisfa il bisogno di autonomia, competenza e relazione, promuovendo un aumento dei livelli di benessere (Shin, Layous, Choi, Na, Lyubomirsky, 2020).

Il costrutto della gentilezza si delinea anche nelle teorie psicologiche basate sulla cura, sulla salute e sulla relazione d'aiuto, in quanto presentano un orientamento il cui focus è sulla dimensione dell'altro e sulla sua condizione. La gentilezza, in questo caso, rappresenta l'elemento alla guida delle azioni di chi si occupa dell'altro, in termini di descrizione delle procedure, degli standard e dei comportamenti perché sia preservata la dignità dell'altro che soffre (Malti, 2020).

Secondo Malti (2020), in psicologia, la gentilezza è uno stato dell'essere che si manifesta nella relazione con gli altri e con sé stessi. Dà nuovo valore e significato alle emozioni, alle cognizioni e ai comportamenti, siano essi riferiti all'interno (verso il sé) o all'esterno (verso gli altri) (Malti, 2020).

Questo implica una preoccupazione profonda sia per gli altri che per sé stessi; richiede consapevolezza degli stati emozionali degli altri, dei propri stati interni e del tipo di relazione instaurata tra sé e gli altri (Malti, 2020). Tale atteggiamento può essere espresso attraverso sentimenti, pensieri e azioni e per questo motivo la gentilezza ha molte sfaccettature e si sviluppa in modo diverso nel corso della vita: aiuta a far crescere, permette di apprezzare le differenze e unicità di ciascuno, sviluppa un senso di appartenenza e agency.

Sempre secondo Malti (2020), la gentilezza si concettualizza in tre componenti, ognuna delle quali può tradursi in differenti traiettorie; più questi elementi fondamentali sono integrati ed esperiti nella vita quotidiana, maggiore sarà il loro potere trasformativo sul sé e sugli altri:

1. Emozioni gentili:

- a) Verso gli altri: compassione, empatia, rispetto della dignità dell'altro (Malti, 2020; Jeffrey, 2016).
- b) Verso il sé: tristezza e senso di colpa suscitato dall'essere consapevoli di aver causato danno o dolore all'altro.

Malti (2020) parla di *mindfulness*: le emozioni, nella loro complessità, necessitano della capacità di osservare ed essere consapevoli dei propri stati interni emotivi e dei propri pensieri e di come questi interagiscono nella relazione con le altre persone.

Le emozioni gentili tendono ad esperire preoccupazione genuina per l'altro e possono favorire uno stato di compassione e l'insorgenza di comportamenti prosociali. Invece di ignorare la situazione dolorosa che coinvolge l'altro, si cerca attivamente di riflettere e capire quali emozioni vengono generate dentro di sé, spesso si scopre la volontà di voler alleviare quel dolore in qualche modo (Neff, Davidson, 2016). Questa preoccupazione ha un ruolo importante nel determinare la motivazione che sta dietro i comportamenti prosociali e nel mitigare quelli antisociali.

La preoccupazione per il benessere altrui sostiene il comportamento prosociale e la gentilezza, i quali possono essere inibiti nel caso in cui venga minacciato il proprio benessere (Sanderson, Mcquilkin, 2017).

2. Cognizioni gentili:

- a) Verso gli altri: processo attivo di comprensione e integrazione delle prospettive dell'altro all'interno delle proprie, ovvero il tentativo di comprendere come le proprie azioni possono influenzare l'ambiente circostante (Malti, 2020; Jeffrey, 2016).
- b) Verso il sé: componente di autoriflessione e apertura mentale, essenziali per comprendere le varie prospettive individuali e farne una sintesi. Favoriscono la presenza di comportamenti gentili perché permettono di concretizzare la propria esperienza di vita (eventi, sentimenti, vicissitudini) come parte dell'esperienza comune di tutti gli esseri umani.

Le cognizioni gentili aumentano la capacità di integrare nuove prospettive, promuovendo i comportamenti prosociali. Giocano un ruolo importante nel valutare il peso dei costi e benefici di un'azione, in particolare nell'analisi dei vantaggi che possono derivare dall'impegno in un determinato compito, il quale spesso comporta un elevato sforzo sociale e personale. La gentilezza spesso non è una scelta attuata senza fatica. Proprio per questo, però, innesca meccanismi di gratitudine e avvicina le persone, aiutando, quindi, a costruire relazioni (Jeffrey, 2016).

3. Comportamenti gentili:

- a) Verso gli altri: atti prosociali semplici (cooperare, confortare nel momento del bisogno e aiutare gli altri) e complessi (condividere e includere minoranze o chi soffre di discriminazioni). Alcuni esempi: offrire il proprio tempo e condividere la propria umanità, accompagnati da umorismo, apertura di sé ed empatia (Jeffrey, 2016).
- b) Verso il sé: includono azioni che aiutano e permettono di avere attenzione e cura per sé stessi, in particolare nelle situazioni difficili, in cui emergono i propri limiti e in cui possono nascere sentimenti di inadeguatezza. Si traducono in autoregolazione e autorealizzazione. Stimolano la ricerca di crescita personale e l'apertura a nuove esperienze.

I comportamenti gentili sono una conseguenza della comprensione di quale valore emozionale è attribuito all'esperienza della gentilezza. Osservare e riconoscere gli effetti positivi di un comportamento gentile, correla ad un aumento del senso di efficacia e dell'affermazione di sé. La consapevolezza dell'incremento di questi costrutti, associati all'autodeterminazione e al benessere, influenza la messa in atto, successivamente, di altri comportamenti prosociali e altruistici.

Ognuna di queste tre componenti (emozioni gentili, cognizioni gentili e comportamenti gentili) include una dimensione di crescita e cambiamento. Tale dimensione è, necessariamente, influenzata dal contesto storico e dai valori culturali e sociali in cui la gentilezza viene attuata. La sua espressione si modifica e si plasma in modi diversi, a seconda dell'ambiente e della cornice di riferimento (Malti, 2020).

La gentilezza, secondo altri autori, può essere definita sulla base di quattro dimensioni, che si declinano in modo differente (Gibb e Rahman, 2019):

1. *Gentilezza normativa*: gentilezza come uno stato e tratto della personalità individuale, espressione più stabile delle disposizioni individuali. In linea con la teoria dei Big Five, si inserisce all'interno del fattore amicalità o gradevolezza.
2. *Gentilezza reciproca*: la gentilezza è influenzata dal modo in cui vengono valutati i vantaggi e gli svantaggi che derivano dalle proprie azioni. È inclusa l'aspettativa di reciprocazione da parte dell'altro; quando la gentilezza *ripaga* e i suoi effetti

positivi vengono ripetuti nel tempo, il comportamento gentile viene rinforzato e di conseguenza diviene parte di una gamma di risorse comportamentali più frequentemente messe in atto.

3. *Gentilezza coscienziosa*: definita all'interno dell'etica e del prendersi cura degli altri, spesso accomunata alla compassione. È riferita e associata a comportamenti come prestare attenzione verso gli altri, indica responsabilità, competenza e prontezza di risposta a fronte ad una richiesta d'aiuto.
4. *Gentilezza altruistica*: prospettiva comunitaria che concepisce il costrutto come fondamento per diventare parte integrante dei membri della comunità. Significa contribuire per il beneficio di tutti; evidenzia carattere prosociale; persuade a fare qualcosa che va oltre il consueto (un esempio tipico è il volontariato: con i comportamenti di aiuto, condivisione, donazione, cooperazione...)

La gentilezza, per riassumere, è un costrutto che si declina in aspetti emotivi, cognitivi e comportamentali; che può riferirsi al Sé oppure, nelle sue espressioni più comunemente riconoscibili, all'Altro. Compassione, empatia, altruismo sono sia i precursori e anticipatori del comportamento gentile, sia le sue declinazioni.

La componente emotiva è costituita dalla compassione, dall'empatia e dalla preoccupazione profonda per il benessere proprio e altrui, accompagnata dal desiderio di migliorare la condizione attuale. La componente cognitiva si esprime attraverso la consapevolezza, la comprensione e l'integrazione degli stati emotivi interni propri e altrui. È supportata da meccanismi di introspezione e di apertura mentale, da una disposizione d'animo favorevole nei confronti dell'altro e dalla motivazione alla soddisfazione di valori importanti per l'individuo (benevolenza, universalismo). La componente comportamentale si traduce in atti prosociali volontari e nei comportamenti d'aiuto. È orientata verso la soddisfazione dei bisogni primari e verso i tentativi di autoregolazione e autorealizzazione.

La gentilezza è descritta come tratto di personalità, disposizione stabile interna della persona; è intesa come elemento di responsabilità individuale al fine di salvaguardare il benessere di tutta una comunità e come tale può essere insegnata e sviluppata attraverso interventi dedicati.

Quindi, perché parlare di gentilezza?

Perché questo costrutto permette di esplorare le possibili implicazioni e ricadute positive sulla qualità della vita non solo di chi ne beneficia, ma soprattutto, di chi agisce in gentilezza.

Il legame tra gentilezza e benessere è stato dimostrato in molti studi, all'interno dei quali possiamo evincere un'associazione positiva tra gentilezza e benessere in termini di salute fisica e mentale. Il termine *benessere* è un termine ombrello usato per descrivere l'esperienza umana ottimale dal punto di vista del funzionamento psicologico. Qui mi focalizzerò su due accezioni: edonismo ed eudemonismo (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020).

Per *edonismo* intendiamo benessere soggettivo individuale, che percepisce gli esseri umani guidati dalla ricerca del piacere e dall'evitamento del dolore. Il benessere include la soddisfazione di vita, definibile secondo un punto di vista quantitativo dal numero maggiore di eventi positivi su quelli negativi (Neff e Davidson, 2016; Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020). Il benessere emotivo contribuisce all'aumentare del benessere edonico in generale, in quanto le persone in grado di potenziare i propri processi cognitivi percepiscono un miglioramento a livello emotivo (Galante, Galante, Bekkers, Gallacher, 2014). L'aumento di emozioni positive innesca il processo della spirale positiva, creando una reazione a catena che migliora il benessere emotivo (Otake et al., 2006) e genera un numero maggiore di emozioni positive, producendo benessere edonico (Kerr, O'Donovan, Pepping, 2015).

Per *eudemonismo* intendiamo il benessere come realizzazione del proprio sé potenziale, che agisce coerentemente con i propri valori più profondi (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020). Secondo questa concezione, il dolore e le esperienze spiacevoli sono parte della condizione umana, per cui vanno integrate nel proprio sistema, anziché evitate (Neff e Davidson, 2016). Coloro che mettono in atto comportamenti gentili riferiscono di riportare benessere eudaimonico piuttosto che edonico: grazie ai comportamenti prosociali si eleva un *warm glow* focalizzato sul senso di gioia e soddisfazione; l'effetto dell'azione gentile va oltre le sensazioni positive e piacevoli e diventa un modo per attualizzare il proprio potenziale umano, aiutando l'individuo a comprendere il significato della vita (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020).

I comportamenti prosociali sono, dunque, associati positivamente sia all'edonismo che a l'eudemonismo. In coloro che offrono aiuto informale all'Altro, si attivano meccanismi che influenzano positivamente l'umore: aumento della valutazione di sé e

della competenza percepita; disimpegno dal focus su problemi mentali focalizzati sul sé, come ansia e depressione, e sullo stress; facilitazione dell'integrazione sociale. Esiste anche un legame con la salute fisica: aiutare gli altri genera emozioni positive, le quali motivano le persone a contribuire con il proprio tempo ed energie a compiere comportamenti prosociali con maggiore frequenza. La scelta di impegnarsi a compiere atti verso l'Altro rinforza il sistema cardiovascolare e le risposte immuni fisiologiche, con un effetto positivo a lungo termine sulla salute e sull'aumento della longevità (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020); le persone riportano maggiore soddisfazione di vita, minori livelli di depressione e la salute progredisce in termini di minore pressione sanguigna e aumento della longevità (Pressman, Kraft, Cross, 2015). Gli individui che riportano un maggior livello di felicità, sono anche quelli che dimostrano più interesse nell'aiutare gli altri

La gentilezza, inoltre, contribuisce a creare pace interiore e salute. Questo avviene grazie all'abilità (mindfulness) di osservare e essere consapevoli dei propri stati interiori e dei propri sentimenti, poiché permette di essere consapevoli della natura multi sfaccettata dei nostri pensieri, desideri ed emozioni e oltre al cambiamento costante delle nostre percezioni. Questa consapevolezza offre un senso di libertà interna perché può creare un set di strategie di coping proattive che permette di osservare le situazioni da più prospettive. Queste capacità sviluppano un maggiore equilibrio e una più ampia compassione, creando una visione integrata del Sé, riconoscendo sia i limiti che le forze e contribuendo ad una crescita personale che esprime al meglio il proprio potenziale (Malti, 2020). In periodi di grande difficoltà e stress, il focus sulla gentilezza permette di affrontare sfide quotidiane in maniera più resiliente (Neff, Davidson, 2016). La gentilezza aiuta a mitigare gli effetti della pressione e dello stress in momenti difficili (Gibb, Rahman, 2019). Questa visione aiuta a navigare all'interno dei propri problemi, sfide e conflitti che si incontrano inevitabilmente nell'interazione con il mondo esterno (Neff, Davidson, 2016).

In conclusione, la gentilezza può essere definita come l'espressione in termini comportamentali della spinta motivazionale a migliorare l'ambiente o la condizione del prossimo, generata dall'esperienza emotiva della sofferenza propria o altrui. È in grado di soddisfare bisogni relazionali di base e di autoefficacia ed è legata al benessere, in quanto è positivamente correlata a sentimenti di gioia e felicità. È un elemento chiave del

loop tra comportamenti prosociali e felicità, in quanto offre un feedback positivo alle persone, migliora l'umore producendo immediatamente emozioni positive e riducendo l'umore negativo, motivando così gli individui a compiere nuovamente azioni prosociali e a provare stati positivi e un migliore funzionamento psicologico (Otake, 2006; Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020).

Nella mia ricerca, mi sono soffermata su tre aspetti ed espressioni della gentilezza in grado di offrire benessere alle persone: gentilezza verso gli altri, gentilezza verso l'ambiente, gentilezza verso sé stessi.

1.2 Gentilezza verso l'Altro

La gentilezza emerge dalla combinazione di diverse componenti, di natura emotiva, comportamentale e motivazionale. Contrariamente a quello che si può pensare, quindi, la gentilezza non si riferisce ad un'esperienza esclusivamente emotiva.

I comportamenti gentili indirizzati verso l'Altro sono guidati da motivazione altruistica, compassione e dall'urgenza di agire prosocialmente (Curry, 2018). Le azioni gentili aiutano a costruire fiducia e accettazione tra le persone, incoraggiando i legami sociali, procurando ai *givers* (i benefattori, coloro che mettono in atto azioni gentili) e i *receivers* (coloro cui sono indirizzate le azioni gentili) i benefici delle interazioni sociali positive tra cui un aumento della percezione di sicurezza di sé e gioia (Kerr, 2015; Cotney, Benerjee, 2019); inoltre consentono ai *givers* di usare e sviluppare abilità personali e di autorealizzazione (Kerr, 2015).

Essere gentile con gli altri facilita la soddisfazione del bisogno di relazione, avvicinando *givers* e *receivers*, mettendoli in connessione (Gherghel, 2021).

La gentilezza promuove la soddisfazione del bisogno di competenza, in quanto mettere in atto un comportamento gentile richiede sforzo intenzionale da parte dei *givers*: avere successo nel soddisfare il benessere di un'altra persona può far sentire di essere socialmente competenti (Gherghel, 2021).

Piccoli atti di gentilezza soddisfano il bisogno di autonomia, in quanto il comportamento sociale è attuato e portato a termine autonomamente (Gherghel, 2021). Attraverso il legame e la relazione sociale interpersonale (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010), gli individui hanno a disposizione gli antecedenti dello sviluppo e

dell'attuazione della gentilezza: l'empatia e l'assunzione di prospettiva (Cotney, Banerjee, 2019). Nella relazione gentile possono declinarsi due aspetti: uno *incondizionato* (sono gentile per essere gentile) e uno che ha aspettativa di reciprocità (sono gentile perché un giorno tu sarai gentile con me/mi fa stare bene/sostiene la mia autoefficacia...) (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010).

Queste azioni gentili, dunque, hanno due funzioni: sono fattori protettivi che aiutano a migliorare il benessere individuale e soddisfano i bisogni psicologici e sono anche delle ottime strategie di coping nelle avversità quotidiane, in quanto favoriscono l'emergere di emozioni, pensieri e comportamenti positivi (Paviglianiti e Irwin, 2017). Questo processo motiva le persone a contribuire con il proprio tempo e la propria energia a comportamenti prosociali in frequenza maggiore (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020).

Da dove nasce la motivazione ad essere gentili verso l'Altro? Diversi studi descrivono come le persone mettono in atto comportamenti prosociali anche per avere un rinforzo o un vantaggio soggettivo (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010; Sampson, 2003). Essere consapevoli delle situazioni in cui l'aiuto e l'altruismo sono necessari e vantaggiosi motivano l'individuo a rispondere velocemente e appropriatamente alla sofferenza altrui (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010). La letteratura descrive il desiderio di migliorare lo stato di un'altra persona, sia esso fisico o emotivo, come rappresentazione del trigger situazionale, il quale porta a compiere azioni gentili (Cotney, Banerjee, 2019).

Secondo l'*approccio funzionale*, gli individui si impegnano in comportamenti prosociali se alla base c'è una motivazione, come esprimere valori, sviluppare comprensione, avvertire responsabilità sociale, a volte persino migliorare le proprie condizioni di carriera (Weinstein, 2010). Le *motivazioni centriche* nascono dalla ricerca di raggiungere un guadagno personale o evitarne la perdita. Le *motivazioni endocentriche* sono un'anticipazione di effetti rilevanti sull'autostima. Le *motivazioni intrinseche* sono focalizzate sui bisogni degli altri (Weinstein, 2010).

Secondo la *teoria del ruolo sociale*, l'origine della motivazione del volontariato nasce da influenze esterne, tra cui quelle dei genitori e della società; dopodiché si trasforma, diventando un valore fondamentale del sé e della propria identità (Weinstein, 2010)

Questi approcci e studi individuano una motivazione, o un bisogno psicologico, che precede le azioni gentili. Tuttavia è bene ricordare che i comportamenti gentili si mettono in atto anche in assenza di trigger situazionali (Cotney, Banerjee, 2019).

Secondo il modello d'aiuto di Midlarsky (1991): ci sono cinque meccanismi secondo i quali il comportamento prosociale può beneficiare i *givers*. I benefici della gentilezza si manifestano essenzialmente per i *givers*, sul lungo periodo, i quali riportano maggiore soddisfazione di vita e minori sintomi di depressione. Gli effetti positivi di benessere aiutano a mitigare il burnout e l'esaurimento emotivo (Chancellor, Margolis, Lyubomirsky, Bao, 2017).

Agire prosocialmente può:

- Aumentare le proprie valutazioni del Sé e la competenza percepita; promuovere l'assunzione di prospettiva altrui, l'empatia e la creatività (Chancellor, Margolis, Lyubomirsky, Bao, 2017)
- Distrarre i *givers* dai propri problemi e stress
- Aiutare a realizzare il significato ed il valore della vita
- Aumentare gli umori positivi
- Facilitare l'integrazione sociale: la gentilezza offre delle opportunità per affrontare le problematiche sociali (ad es., isolamento o condizioni fisiche e psicologiche più serie) (Curry, 2018).

Le attività positive mitigano i fattori di rischio per la salute mentale, offrendo all'individuo una cassetta degli attrezzi da usare di fronte a condizioni o eventi sfidanti. Gli atti di gentilezza promuovono strategie di coping e di promozione del benessere (Paviglianiti e Irwin, 2017).

Insieme alle emozioni positive, si rafforzano le risposte cardiovascolari e fisiologiche immunitarie, aumentando anche la longevità e promuovendo la salute (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020).

La letteratura propone una serie di esempi di azioni gentili fatte per il prossimo. Alcuni esempi sono: favorire inclusione sociale, elargire complimenti, perdonare, manifestare onestà, offrire supporto proattivo, attivare una socialità positiva (Cotney, Banerjee, 2019).

Un esempio particolare di azione gentile verso gli altri è il *prosocial spending*. Le ricerche ci dicono che i livelli di felicità sono maggiori quando si spendono soldi per gli altri piuttosto che per sé stessi (*personal spending*). Anche solo il richiamare un episodio di *prosocial spending* aumenta i livelli di felicità (Aknin, Dunn, Norton, 2011).

Secondo Berry (2018) le azioni gentili non sono mutualmente esclusive ma si trovano, al contrario, sovrapposte, come indice di gentilezza genuina:

- *Deep listening*: ascoltare con intenzione, interrompendo al minimo, in presenza attiva e dimostrando rispetto, per accrescere il senso di fiducia
- *Empatia*: guardare il mondo dalla prospettiva di un'altra persona, evitando il giudizio, riconoscendo le emozioni e rispondendo ad esse in modo accogliente. L'empatia rappresenta un'anticipazione della gentilezza. Si può insegnare l'empatia e l'essere empatici.
- *Atti generosi*: da parte di individui e istituzioni. Rinforza la fiducia nelle relazioni, costruire orgoglio crea un ambiente più felice e partecipato.
- Impegnarsi per accorgersi tempestivamente dei bisogni di cura
- *Onestà gentile*: usare parole scelte che riportano un senso di comunanza
- *Supportare* gli altri durante momenti difficili a livello emotivo e cognitivo

Curry (2018) definisce la gentilezza verso gli altri come:

- *Kin altruism*: persone gentili con la propria famiglia, riferito ai parenti genetici e ai membri della propria famiglia. La gentilezza si declina nella forma di amore, cura, compassione. Queste tendenze sono elicitate da altri che esibiscono forme di vicinanza genetica (es. bambini vulnerabili, anche se non sono i propri figli).
- *Mutualism*: persone gentili con i membri della propria comunità. Significa coordinare, collaborare, essere gentili con gli altri e con chi condividiamo un interesse comune. Formare e mantenere gruppi, agire per promuovere gli scopi di tali gruppi. Valori fondanti sono la fedeltà, la solidarietà, il cameratismo, il senso civico, lo spirito di comunità, volti a mantenere e alimentare l'impegno in una causa più grande del singolo individuo.
- *Reciprocal altruism*: persone gentili con gli estranei e con coloro che potrebbero incontrare in futuro. Denota compassione per chi è in difficoltà, alimenta fiducia, cooperazione, ricambio di favori, gratitudine, perdono e amicizia

- *Competitive altruism*: persone gentili con gli altri quando essere gentili favorisce un aumento di status. Serve per fare buona impressione sui pari. Si tratta di atti che beneficiano l'audience. Si manifesta in forme di generosità, coraggio, eroismo, cavalleria, magnanimità, servizio pubblico. Elicitato in presenza di rivali.

Come distinguere la gentilezza dai comportamenti prosociali?

La gentilezza è uno degli aspetti che caratterizza il costrutto della prosocialità, ma non è un sinonimo di essa. Se la prosocialità indica qualunque azione volontaria messa in atto con lo scopo di padroneggiare l'ambiente e cercare di soddisfare bisogni psicologici procurando anche benefici ad un'altra persona, la gentilezza è, più precisamente, un'azione sostenuta dalla motivazione focalizzata sull'altro. La gentilezza è motivata da preoccupazione e compassione, e si esprime facendo favori, azioni gentili o caregiving (Cotney, Banerjee, 2019; Chancellor, Margolis, Lyubomirsky, Bao, 2017).

Buona parte dei comportamenti gentili hanno un effetto di espansione verso l'esterno: la gentilezza si espande socialmente, è ispirata e rinforzata da estranei e figure vicine, più o meno di riferimento (Chancellor, Margolis, Lyubomirsky, Bao, 2017), inoltre, è accompagnata da una sensazione generale positiva e "calda" (*warm glow*) e da sentimenti di gratitudine ed elevazione (Martela, Ryan, 2015; Cotney, Banerjee, 2019). Sulla base di queste considerazioni, molti studiosi hanno approfondito il rapporto fra gentilezza e benessere.

Benessere è un termine ombrello usato per descrivere le esperienze psicologiche ottimali e il funzionamento degli esseri umani (Hui, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020).

In generale, aspetti positivi del benessere correlano con i comportamenti gentili. Le azioni gentili tendono ad avere un effetto maggiore sul benessere quando si fondano su una motivazione basata sul piacere o quando permettono di raggiungere diverse opportunità di connessione sociale. Umori positivi aiutano l'espressione di azioni positive (Cotney, Banerjee, 2019).

L'aumento del benessere derivante dagli atti prosociali è mediato dalla soddisfazione di bisogni psicologici di base, tra cui *connessione* (essere interrelati gli uni con gli altri), *competenza* (essere in grado di aiutare gli altri) e *autonomia* (atto prosociale come decisione autonoma e personale) (Martela, Ryan, 2015).

Il benessere aumenta quando le proprie azioni e interazioni soddisfano i bisogni psicologici di base, bisogni che sono trovati in modo cross-culturale e sono richiesti per determinare crescita psicologica, integrità e benessere (Weinstein, 2010).

L'associazione positiva significativa tra prosocialità e benessere crea un loop positivo di feedback dove aiutare l'altro migliora l'umore e dove gli umori positivi favoriscono i comportamenti d'aiuto; predice un migliore funzionamento psicologico, in quanto produce immediatamente emozioni positive e riduce l'umore negativo (che tenderebbero anche a diminuire il numero di azioni gentili), aiutando così le persone a tornare ad uno stato positivo (Hui, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020; Cotney, Banerjee, 2019).

L'umore positivo porta ad un innalzamento dei livelli di felicità soggettiva, la quale facilita le persone a compiere più azioni gentili e ad aumentare il senso di gratitudine; la felicità soggettiva influisce positivamente nel suscitare repertori di pensieri e comportamenti gentili nelle persone (Paviglianiti e Irwin, 2017; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006). La felicità rappresenta un sistema interno di ricompense psicologiche, ricopre il ruolo di segnale indicante che un problema adattivo è o sta per essere risolto, garantendo sopravvivenza e riproduzione. La gentilezza, in questo sistema, permette all'individuo di prendersi cura degli altri e della propria famiglia, soddisfacendo alcuni obiettivi adattivi e avvicinando alla felicità (Curry, 2018). Gli individui che riportano un maggior livello di felicità, sono anche quelli che dimostrano più interesse nell'aiutare gli altri (Pressman, Kraft, Cross, 2015).

Gli individui hanno bisogno di supportarsi l'un l'altro con la gentilezza. Anche le più piccole azioni di gentilezza fanno la differenza, che derivino da conoscenti o estranei, senza queste azioni non sarebbe possibile gestire la propria vita quotidiana o realizzarsi (Sampson, 2003; Berry, 2018).

Persino la struttura sociale nel complesso ne gioverebbe (Berry, 2018): rinforzando la gentilezza come norma, invece che eccezione, permetterebbe una cultura in cui tutti sono responsabili nel concorrere alla formazione di benessere (Paviglianiti e Irwin, 2017; Barry, 2018). Gli atti generosi, l'altruismo, la cooperazione, la fiducia e la compassione sono tutti necessari per creare una società armoniosa e funzionante (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020). Individui e istituzioni insieme possono rinforzare la fiducia nelle relazioni, costruire ambienti più felici e coinvolti (Berry, 2018). Se le persone diventassero più consapevoli dei propri comportamenti gentili quotidiani, queste

potrebbero aumentare il desiderio di essere gentili con gli altri, riconoscendosi con maggiore facilità in persone gentili che agiscono più frequentemente in modo gentile (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006).

1.3 Gentilezza verso sé stessi

Da un punto di vista psicologico, sociale, fisico, mentale e spirituale, la gentilezza rivolta a sé stessi è la base fondamentale per essere gentili con gli altri. Avvicina alle più nobili qualità dell'essere umano, quale individuo completo e con dignità. La gentilezza manifesta una proprietà interna, intrinseca, ovvero quella di sostenere l'autorealizzazione dell'individuo (Xie, 2015).

La definizione di gentilezza verso sé stessi è stata individuata da Neff (2003) all'interno del costrutto dell'*autocompassione*. L'autocompassione è legata alla definizione più generale di compassione, che implica l'apertura verso l'altro e la sua sofferenza, senza evitarla o cercando di disconnettersi da essa, ma facendo in modo che emergano i sentimenti di gentilezza e il desiderio di alleviare disagi e pene. Implica inoltre una comprensione senza giudizio di chi fallisce o compie degli sbagli, perché tutto rientra nel contesto della fallibilità umana (Neff, 2003).

Le azioni necessarie per avere una tendenza positiva e cura verso il sé sono incoraggiate con gentilezza e pazienza (Neff, 2003).

Incoraggiare lo sviluppo di autocompassione fornisce all'individuo uno strumento che permette di contrastare le tendenze autodistruttive e autocritiche, per favorire, invece, la comprensione della propria interconnessione con gli altri e invita a gestire le emozioni con più chiarezza ed equanimità (Neff, 2003).

L'autocompassione è un modo sano di rispondere al fallimento e agli stati di stress: una disposizione che utilizza la gentilezza rivolta al sé (al contrario del giudizio) ricorda che nelle difficoltà non si è soli (combatte l'isolamento) e aiuta a riconoscere le emozioni negative senza perdersi in esse (*mindfulness vs. overidentification*) (Binder et al., 2019). L'autocompassione accetta la sofferenza come parte naturale della condizione umana e la tratta con calore e tolleranza, generando emozioni positive di amore, gentilezza e connessione (Neff, Davidson, 2016).

L'autocompassione si rivolge direttamente alla sofferenza, sia essa proveniente da fallimenti personali o dalle difficoltà della vita in generale, e la affronta con costanza e

gentilezza. Trasforma la sofferenza affinché supporti il benessere, la resilienza e la gestione di pensieri ed emozioni difficili (Neff, Davidson, 2016).

Le componenti dell'autocompassione sono:

1. *Gentilezza verso il sé*: emozioni gentili e di cura dedicate al sé compreso il tentativo di evitare giudizi negativi verso il sé di fronte a difetti personali o avversità (Stallman, Ohan, Chiera, 2017); essere gentili verso il sé è equivalente al mostrare cura e preoccupazione verso un amico che soffre (Robinson et al., 2016); inoltre si riducono i sentimenti di depressione e ansia (Neff, Germer, 2012);
2. *Umanità comune*: vedere il sé come parte di una più grande esperienza umana (Stallman, Ohan, Chiera, 2017) significa assumere la prospettiva che la sofferenza fa parte della vita e capita a tutte le persone (Robinson et al., 2016); mentre una maggiore percezione di umanità condivisa aumenta i sentimenti di connessione sociale (Neff, Germer, 2012);
3. *Mindfulness*: presenza attiva nei propri pensieri e sentimenti, soprattutto quelli dolorosi (Stallman, Ohan, Chiera, 2017); porta a consapevolezza e accettazione di emozioni e difficoltà senza esserne consumati (Robinson et al., 2016);

Queste tre componenti, per quanto differenti, concorrono a produrre una mentalità autocompassionevole (Neff, 2003).

L'autocompassione è un costrutto che implica mettere in atto una tendenza gentile e compassionevole verso il sé, sia nel dialogo interno che nelle azioni, al fine di ridurre le emozioni negative e aumentare il benessere. Significa essere aperti alla propria sofferenza, provare sentimenti di cura e gentilezza, avere un atteggiamento comprensivo e privo di giudizio, riconoscere che le esperienze dolorose fanno parte della vita umana comune (Robinson et al., 2016).

Le persone che hanno alti livelli di autocompassione sono caratterizzate da indicatori di benessere emotivo, tra cui: alti livelli di affetti positivi, soddisfazione di vita, minori livelli di depressione e ansia, reazioni più equanimi di fronte agli eventi negativi. L'autocompassione è correlata negativamente alla psicopatologia e positivamente al benessere psicologico. Il tratto di autocompassione si associa positivamente con ottimismo, saggezza, iniziativa, curiosità e amabilità (Robinson et al., 2016).

L'autocompassione promuove un funzionamento interpersonale migliore. Aiuta le persone a soddisfare i propri bisogni e di conseguenza permette di dedicare più risorse emotive ai bisogni degli amici, famiglia e partner (Neff, Davidson, 2016). Offre alle persone opportunità per aumentare le risorse personali per migliorare il funzionamento

psicologico e permettere un miglior adattamento alle situazioni stressanti (Otake et al., 2006; Kerr, O'Donovan, Pepping, 2015; Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos, Kogan, 2020)

La gentilezza verso sé stessi è, quindi, uno dei pilastri fondamentali dell'autocompassione.

Così come è possibile riuscire a provare compassione per i dispiaceri altrui, è possibile estendere tale sentimento verso il Sé quando c'è sofferenza, al di là che questa sia stata causata da circostanze esterne o dai propri errori, fallimenti o inadeguatezze personali. In questo modo possiamo comprendere senza giudicare le esperienze dolorose (Neff, Davidson, 2016). Il dolore emotivo e i momenti percepiti come fallimento sono vissuti con empatia, calore e comprensione. L'individuo merita di essere amato, capito e valorizzato, e questo andando oltre a fattori esterni quali successo, status sociale e apparenza (Dreisoerner, Junker, van Dick, 2021).

Quando una persona fallisce o commette errori, solitamente si rivolge a se stessa in modo duro e autocritico, usando parole, rimproveri ed accuse che altrimenti non sarebbero indirizzate ad alcuno, sia esso uno sconosciuto o qualcuno che non si apprezza (Neff, Davidson, 2016). Alcuni esempi individuati dalla letteratura sono:

- Isolamento: i giudizi negativi rivolti verso il sé tendono alla percezione di isolamento. L'individuo tende volontariamente a isolarsi e separarsi dagli altri, secondo la credenza irrazionale che i propri problemi siano più grandi e anormali di quelli di tutto il resto del mondo (Neff, Davidson, 2016).
- *Over-identification*: a volte capita di identificarsi troppo con la narrazione del proprio dolore, tenendo ad esagerare e fissarsi ossessivamente sui pensieri negativi rilevanti per il sé. Questi pensieri e queste emozioni diventano parte di come consideriamo il concetto di sé, confondendo le credenze non favorevoli con il proprio vero e attuale modo di essere. Riconoscendo che i pensieri sono solo pensieri, l'individuo può ritrovare una prospettiva più equilibrata (Neff, Davidson, 2016).
- Resistenza alla gentilezza: idea di base che la gentilezza verso il sé sia associata a caratteristiche personali non belle, ad esempio pigrizia (Robinson et al., 2016)
- Resistenza emotiva: avviene quando l'individuo non accetta la propria esperienza per quello che è, e oltretutto può esserci resistenza sia verso il dolore che il provare

dolore. Questo porta alla ruminazione, all'autocritica e al desiderio di separarsi dagli altri (Neff, 2003).

L'autocompassione riconosce che le inadeguatezze e le difficoltà sono parte naturale della vita e, in quanto tali, non dovrebbero comportare resistenza in merito (*autocritica*) o negazione (*evitamento*), offrendo invece calore, gentilezza e accettazione quando si presentano. L'autocompassione richiede tempo per riflettere sulla portata emotiva della situazione al fine di generare tenerezza e conforto, piuttosto che costringere la persona a interagire stoicamente nella situazione. Le persone autocompassionevoli riconoscono quando stanno soffrendo, ma sono gentili verso loro stesse in quei momenti, riconoscendo la propria esperienza come parte dell'umanità (Neff, Davidson, 2016).

La gentilezza verso il sé può influenzare positivamente il benessere, perché significa accettare ed essere comprensivi verso sé stessi di fronte alle difficoltà. Affinché questo sia possibile, la persona necessita di essere presente e attenta alle forti emozioni che la animano, per non cadere immediatamente nel giudizio sfavorevole verso sé stessa (Stallman, Ohan, Chiera, 2017). La *mindfulness* permette di distanziarsi dalle esperienze negative, così che i sentimenti di gentilezza possano emergere (Neff, 2003). Si cerca di sviluppare la tendenza a trattare il proprio sé in modo gentile, attraverso un dialogo interno positivo e che richiama tenerezza (Nelly, Schallert, Mohammed, Roberts, Chen, 2009).

Per fare ciò è necessario trovare un modo di ridurre il giudizio critico rivolto al sé (Dreisoerner, Junker, van Dick, 2021). Si tratta della tendenza ad avere cura e comprensione con sé stessi, piuttosto che essere duramente critici. Anche il tono usato per comprendere la situazione deve essere gentile e supportivo, in quanto porta più facilmente ad emergere l'accettazione incondizionata. Lo stesso vale quando le situazioni della vita sono stressanti: invece di cercare immediatamente di controllare o risolvere il problema, ci si assicura di aver prodotto tenerezza e conforto per sé stessi (Neff, Germer, 2012).

Molti studiosi hanno preso in considerazione l'idea di gentilezza rivolta verso il sé declinandola ognuno in modo peculiare.

La definizione di Judith Jordan è *self-empathy*, in cui si possono riscontrare gli stessi elementi di Neff: gentilezza verso il sé, umanità comune e *mindfulness* (Neff, 2003).

Per Maslow la gentilezza verso il sé, specialmente nei casi in cui si affrontano circostanze avverse, è necessaria per sviluppare visioni di sé positive e benessere (Stallman, Ohan e

Chiera, 2017) ed è altrettanto importante aiutare le persone ad accettare e riconoscere il proprio dolore e fallimento come parti necessarie per la crescita (Neff, 2003).

Mentre per Rogers la gentilezza è una *considerazione positiva incondizionata verso il sé*, il che significa che il singolo adotta un atteggiamento positivo e di autoaccettazione, più aperto e incline a considerare il cambiamento come una parte naturale dello sviluppo dell'organismo umano (Neff, 2003).

Snyder suggerisce che lo scopo della terapia è quello di aiutare a sviluppare una figura interna empatica verso le proprie esperienze (Neff, 2003).

Infine, secondo Ellis l'autocompassione è autoaccettazione incondizionata, in quanto il proprio senso di sé si basa su un atteggiamento di tolleranza verso le incertezze della vita e sull'accettare e perdonare i propri limiti (Neff, 2003).

Per quanto riguarda il legame con il benessere, esiste in generale una relazione positiva tra l'autocompassione e il benessere psicologico e si evince un'associazione più forte verso il benessere cognitivo e psicologico piuttosto che affettivo (Binder et al., 2019).

Oltre al ridurre gli stati negativi, i sentimenti di amore, gentilezza e cura che emergono dall'autocompassione aiutano l'insorgere di stati e tratti positivi quali, solitamente, maggiore felicità, ottimismo, affetti positivi, saggezza, curiosità, esplorazione e iniziativa personale (Neff, Davidson, 2016).

Resilienza psicologica e coping portano alla gentilezza verso il sé.

Attraverso l'autocompassione si generano calore e supporto nei momenti difficili che vanno a costruire le risorse emotive necessarie per sopportare il dolore e le esperienze sfidanti; inoltre l'individuo è maggiormente disposto a rilasciare le emozioni negative e prendere coraggio per affrontare in maniera autonoma le situazioni difficili.

La consapevolezza di possedere forza interna per superare gli ostacoli rende più forti e volenterosi nell'affrontare le situazioni avverse; di conseguenza si abbassa il pericolo di depressione e si riducono le sensazioni di ansia e stress, si contempla meno ruminazione perché l'individuo è in grado di rompere il circolo di negatività, accettando così le imperfezioni umane con la gentilezza. Così, l'autocompassione è associata a livelli minori di conflitto sociale, rabbia e chiusura mentale (Neff, Davidson, 2016).

Con l'autocompassione si cerca di essere gentili con sé stessi e si tenta di mettere in atto tutto quello che è necessario per raggiungere salute e felicità, anche se si tratta di affrontare delle sfide o cambiare abitudini. La gentilezza verso il sé produce senso di sicurezza, necessario per accettare le insicurezze e per incentivare la motivazione. Le persone che utilizzano la gentilezza verso il sé sono più volenterose a risollevarsi dopo un fallimento e a tentare di riprovare (Neff, Davidson, 2016).

Trattare sé stessi con gentilezza permette di provare benessere di fronte alle pressioni, alle delusioni e ai cambiamenti nel concetto di sé (Stallman, Ohan, Chiera, 2017). Il potenziale per la gentilezza rivolta verso il sé è quello di contribuire all'esperienza di benessere soggettivo (Stallman, Ohan, Chiera, 2017).

L'autocompassione facilita le risposte adattive agli stressor sociali fornendo un ambiente di resilienza verso le minacce sociali (Arch et al., 2014).

L'autocompassione risulta utile anche nel campo dello sviluppo emotivo, specificatamente per il coping e la regolazione emotiva, ovvero il processo per cui gli individui fanno attenzione alle proprie emozioni, gestiscono l'intensità e la durata dell'attivazione emotiva e trasformano la natura e il significato degli stati di sentimento quando hanno a che fare con situazioni stressanti. Questo processo è legato ad un positivo "aggiustamento" psicologico (Neff, 2003).

La consapevolezza delle proprie emozioni, guardata con gentilezza, comprensione e un senso di umanità comune, trasforma le emozioni negative in positive, permettendo un reframing positivo (Samios, Raatjes, Ash, Lade, Langdon, 2020) e una lucidità migliore per capire in che situazione si è e quali azioni adottare per cambiare sé stessi o l'ambiente in modo appropriato ed efficace (Neff, 2003).

Il contesto sociale rappresenta un aspetto molto importante.

Il supporto sociale e l'essere presenti in modo incondizionato contribuiscono al crearsi della gentilezza rivolta verso il sé e forniscono ulteriori abilità perché tale tipo di gentilezza venga messo in atto (Stallman, Ohan, Chiera, 2017).

La società potrebbe beneficiare di un cambio culturale che riconosce il valore dell'autocompassione, in quanto incoraggia la gentilezza, evita l'isolamento e promuove le interazioni in una popolazione più funzionale emotivamente (Neff, 2003).

Il senso di sé individuale si sviluppa nella compresenza e nella relazione con l'altro; la mancanza di gentilezza aumenta l'isolamento sociale riducendo le possibilità affinché l'individuo impari a trattare bene, ovvero con gentilezza, sé stesso. Gli individui

che ricevono fattivo supporto sociale sono più inclini ad usare lo stesso calore e lo stesso supporto quando affrontano avversità, evitando l'autocritica (Stallman, Ohan, Chiera, 2017).

Nessuno è un'isola indipendente e nessuno può sopravvivere e prosperare da solo, isolandosi dagli altri o dalla società; senza la gentilezza e il contatto con l'altro, si è deprivati (Xie, 2015).

1.4 Gentilezza verso l'ambiente

In questo paragrafo mi soffermerò sul legame esistente tra ambiente e i suoi effetti sul benessere e su come la gentilezza possa essere un elemento di promozione di comportamenti pro-ambientali.

Tutte quelle attività strutturate attuate in un ambiente verde e che richiamano l'esplorazione nel mondo naturale definiscono il concetto di *ecoterapia*. Questo tipo di interventi hanno effetti positivi sia a livello mentale che fisico e sul benessere in generale. Per questo motivo, per quanto la letteratura sull'argomento sia ancora agli albori, negli ultimi anni gli studi in merito a questa materia sono aumentati ed è aumentata la consapevolezza verso l'importanza dell'interazione con la natura (Roberts, Hinds, Camic, 2019).

La relazione con la natura aiuta a soddisfare i bisogni psicologici di base e aiuta a identificare ciò che è necessario per soddisfare il proprio benessere. La letteratura riporta come passare tempo nella natura e avere un contatto (diretto o indiretto) con essa porti benessere (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021).

Di seguito alcune definizioni (Taylor, Hahs, Hochuli, 2018):

- Salute: uno stato di salute generale, che include fattori sociali, mentali e fisici, oltre che mancanza di malattia
- Natura: caratteristiche e processi non umani che comprendono tutte le vegetazioni e gli animali, acqua e aria, processi geologici e paesaggi
- Aree urbane: aree di densa popolazione dove l'economia è focalizzata su industria, servizi e tecnologia

- Benessere: come gli esseri umani valutano e fanno esperienza delle proprie vite a livello generale. Questo ambito, è influenzato dalla prossimità con la natura e dal luogo in cui le persone vivono la maggior parte del proprio tempo.

Il legame tra natura e benessere è stato teorizzato da più autori. Di seguito si riportano le principali teorie.

La teoria evolutiva che prende il nome di *Biophilia Hypothesis* (Wilson, 1984), rileva come gli antenati umani fossero dipendenti dal contatto con la natura per poter sopravvivere; di conseguenza oggi si avverte un bisogno innato di stare a contatto con posti naturalmente vivi (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017; Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015; Roberts, Hinds, Camic, 2019). Nella recente condizione “urbana” dell’essere umano il contatto con la natura è ancora di vitale importanza e avvertito come esigenza atavica (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Le teorie prese in considerazione si occupano di rispondere alla domanda del perché la natura porta beneficio al benessere. Si tratta di concetti evolutivi difficili da testare, tuttavia le evidenze riportano preferenza per scene naturali e attrazione per la natura che superano i confini culturali e che si manifestano in età diverse, particolarmente nei giovani. Molti interventi riportano inoltre che soddisfare il bisogno di contatto con la natura aumenta il benessere percepito (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Un’altra teoria che si occupa di rilevare questo fenomeno è denominata *Attention Restoration Theory* (Kaplan & Kaplan, 1989; Roberts, Hinds, Camic, 2019). Distingue tra attenzione diretta (usata per le funzioni esecutive e richiede focus e sforzo prolungato) e fascinazione. Questa teoria suggerisce che l’ambiente naturale ha qualità ristorativa, che permette di recuperare energia quando la fatica dell’attenzione diretta produce sforzo mentale e quindi spossatezza. Un altro modo di stare in allerta è la fascinazione, forma di attenzione che non richiede sforzo, la quale succede, ad esempio, quando si osserva una vista scenica (rispetto ad una scena di violenza) (Roberts, Hinds, Camic, 2019; Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Raelyne, Dopko, 2015): l’attenzione diretta ha risorse limitate e crea fatica cognitiva, la quale può portare a stati emozionali negativi (ad esempio irritabilità) e un declino nella performance. Gli ambienti naturali sono particolarmente ristorativi in questo senso: offrono un’opportunità di staccare, contengono fascinazione e permettono di agire senza necessariamente monitorare

costantemente il proprio comportamento (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Un'altra teoria che aiuta a comprendere meglio il fenomeno è la *Stress-Reduction Theory* (Ulrich et al., 1991): il mantenere l'esposizione su certi ambienti naturali, che sono stati evolutivamente vantaggiosi per il benessere e la sopravvivenza, elicitando risposte psicofisiologiche che riducono lo stress in modo naturale (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Alla luce di quanto riportato si può affermare che le teorie proposte e tutta la letteratura giungono alla considerazione generale che l'esposizione alla natura sia associata a benefici significativi sia psicologici che fisiologici. Permette, ad esempio, di filtrare i rumori antropogenici, di produrre suoni naturali, ridurre il calore urbano, aumentare la qualità dell'aria e la qualità degli ioni, generare vitamina D grazie all'esposizione ai raggi ultravioletti, trasmettere microbi funzionali, favorire i processi comportamentali e cognitivi, offrire opportunità di attività fisica e interazione sociale, nonché esperienze emotive o spirituali e, al contempo, recuperare energie dalle fatiche cognitive. Inoltre permette di percepire la coesione sociale che si sviluppa nella comunità (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017).

Le aree urbane sono sempre più popolate e implicano una riflessione che prenda in considerazione e sviluppi un focus di ricerca sulla valenza dei paesaggi urbani e sull'effetto che tali contesti producono sul benessere psicologico (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017). Ad esempio è necessario considerare l'*atmosfera del luogo*: è un costrutto ampio che include il senso di attaccamento al luogo, l'identità associata al posto e la dipendenza da esso (ovvero quanto un setting sia fondamentale per soddisfare i propri bisogni (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017).

Gli ambienti naturali aiutano a creare un cambiamento verso uno stato positivo, partendo dai livelli delle attività fisiologiche (Roberts, Hinds, Camic, 2019). La natura può diminuire i livelli percepiti di attivazione e di stress e promuovere il recupero dallo stress psicofisiologico, lavorando come un cuscinetto (diminuzione del battito cardiaco e dei livelli di cortisolo; un migliore funzionamento del sistema immunitario) (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

L'attaccamento al luogo e il benessere *eudaimonico* richiamano il ruolo potenziale della natura urbana nel promuovere sensazioni di conforto, appartenenza e attaccamento

alla comunità. Inoltre sviluppano un senso di stabilità individuale, familiarità e sicurezza; aiutano nella costruzione di significati utili nel realizzare il senso di progetto di vita (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017); soddisfano i bisogni di base di autonomia, relazione e competenza e contribuiscono ad offrire momenti di relazione reciproca e interazione, connessione e cura per gli altri (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017).

In generale, il contatto con la natura è associato ad una riduzione dei livelli di stress e ad un aumento dell'abilità di concentrazione e dei livelli cognitivi. Inoltre, il tempo impiegato nel facilitare il contatto sociale e lo sviluppo personale, sia individuale che trascorso con altri, aiuta a regolare l'umore. Trascorrere tempo nella natura per coltivare le relazioni sociali le migliora, potenziando tutto il set di abilità di comunicazione positive, aumentando il senso di sicurezza in sé e il benessere (Roberts, Hinds, Camic, 2019). L'attenzione alle sensazioni del corpo concorre, d'altro canto, a promuovere in particolare la gentilezza verso sé stessi proprio grazie all'autoregolazione e all'interconnessione (Dennis, 2021).

Senza un contatto regolare con la natura si perdono alcuni benefici psicologici che descrivono il benessere edonico, tra cui alti livelli di emozioni positive e bassi livelli di emozioni negative, oltre che un senso di soddisfazione per la propria vita. Persino un contatto breve con la natura può promuovere stati positivi (es., brevi passeggiate nella natura). Il contatto con la natura è connesso alla resilienza psicologica, una chiave per gestire lo stress e mantenere uno stato di salute mentale positivo (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Parte dei costrutti, che descrivono il rapporto tra benessere e natura, comprende: significato, autonomia (la possibilità di decidere autonomamente delle proprie azioni), vitalità (sentirsi completamente vivo ed energizzato, elicitata nella connessione con la natura, andando oltre l'esercizio fisico o la compagnia sociale) e sensazioni di trascendenza. Offre la libertà di essere il proprio Sé autentico. Tali costrutti sono componenti addizionali alla salute mentale. Il contatto con la natura è legato a diversi indicatori di benessere eudaimonico (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

Coloro che praticano una forte connessione con la natura tendono ad avere alti livelli di benessere edonico (affetti positivi, felicità, soddisfazione di vita) ed eudaimonico (relazioni positive con gli altri, autonomia, significato di vita, competenza, crescita personale, vitalità). Anche il contatto indiretto (ad esempio guardando documentari) ha effetti positivi sulla salute mentale, tuttavia l'esposizione diretta alla

natura ha un effetto benefico più marcato (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021).

Diversi studi dimostrano i benefici per la salute mentale e il benessere che emergono dal notare le piccole semplici cose quotidiane presenti nella natura (ad esempio apprezzare gli alberi, coltivare fiori, guardare gli spazi verdi nell'urbano, osservare tramonti e nuvole), compresa una semplice passeggiata (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021). Jenkin, Frampton, White, Pahl, 2017). Le persone che abitualmente mettono in atto questi comportamenti riportano di provare affetti positivi, elevazione, connessione con il mondo. Non importa cosa si faccia o quanto tempo si passi nella natura (in quanto ogni essere umano ha differenti risposte fisiologiche, emozionali e psicologiche), importa come si trascorre quel tempo e che significato si conferisce alla relazione con la natura (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021; Taylor, Hahs, Hochuli, 2018).

Gli studi suggeriscono che uno stato affettivo può influenzare l'autoregolazione, nel senso che gli individui che sono di cattivo umore hanno meno autoregolazione e meno stati d'umore positivo che possono ristorare le capacità autoregolatorie. Gli ambienti urbani hanno in sé una serie di stimoli minacciosi (macchine veloci, estranei, rumori) che possono portare a stati negativi e a provare stress. Al contrario, ambienti naturali non minacciosi, richiedono meno coinvolgimento continuo da parte dell'individuo e quindi possono offrire respiro e distacco dalla vita moderna stressante (Jenkin, Frampton, White, Pahl, 2017). È importante che gli ambienti urbani siano pianificati per essere mantenuti allo scopo di promuovere il benessere dei propri residenti (Taylor, Hahs, Hochuli, 2018).

Con il passare del tempo, la società si è disconnessa dalla natura (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021) e gli stili di vita sono diventati sempre più sedentari, più dominati dagli schermi (Dennis, 2021) e sempre più distanti dalla natura, sia fisicamente che psicologicamente (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015), con la conseguenza che passare tempo in natura diventa sempre meno la priorità. Ciò può portare ad una serie di difficoltà, inclusa ansia e depressione. Riconnettersi al mondo naturale può alleviare questi sintomi e permettere un benessere migliore, attraverso autostima e gioia (Roberts, Hinds, Camic, 2019). È necessario che l'idea di impegnarsi in attività esterne, spesso considerate faticose e talvolta inutili, cambi di prospettiva e significato (Dennis, 2021). Inoltre, a causa della ridotta esposizione agli ambienti naturali le capacità di autoregolazione (l'abilità di esercitare controllo sui propri

pensieri, impulsi e comportamenti) possono essere inadeguate (Jenkin, Frampton, White, Pahl, 2017). Il modo in cui le persone interagiscono con la natura nelle città ha degli effetti sociali e culturali, i quali influenzano la percezione del benessere (Taylor, Haas, Hochuli, 2018).

La relazione con la natura predice il benessere e la percezione di come le persone si sentono connesse alla famiglia e agli amici (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, Hunt, 2021). In questo la gentilezza aiuta a rispondere alla domanda: come si possono mettere in atto azioni verso l'altro, verso la collettività? (Dennis, 2021). Promuovere sensazioni di benessere eudaimonico attraverso la formazione della connessione con la natura, può produrre una significativa contribuzione alla salute pubblica, in particolare nei residenti urbani, sviluppando il senso di comunità (Cleary, Fielding, Bell, Murray, Roiko, 2017). La connessione con la natura è positivamente associata all'umanitarismo, al benessere sociale, alla gentilezza, all'empatia, all'altruismo e alla capacità di comprendere la prospettiva altrui (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015). La letteratura mostra che il totale dello spazio verde dedicato al vicinato è correlato a legami sociali più forti che contribuiscono al formarsi di un numero maggiore di attività prosociali a favore di chi abita nello stesso quartiere (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015). Ciò che è positivo e vantaggioso per l'ambiente spesso lo è altrettanto anche per la società (Sanderson, McQuilkin, 2017).

Il comportamento pro-ambientale (comportamento che cambia positivamente l'accesso e la disponibilità dei materiali o dell'energia ambientale, altera le strutture e le dinamiche degli ecosistemi o della biosfera, oppure cambia il contesto in cui le scelte sono cambiate al fine di causare cambiamento ambientale (Sanderson, McQuilkin, 2017)), fa sentire le persone più vicine all'ambiente e le motiva a supportare le politiche ecologiche. Cambia la prospettiva individuale (Sharpe, Perlaviciute, Steg, 2021) e motiva a proteggere o preservare l'ambiente naturale (Sanderson, McQuilkin, 2017).

La resilienza di comunità è gentilezza verso le persone, che si esprime anche essendo gentili verso l'ambiente: significa proteggere e rispettare le risorse naturali, aumentando i benefici per tutta la società nel completo (Webster, Bogunovich, 2021).

Nonostante l'ammontare della ricerca che dimostra i benefici della natura sul benessere cognitivo, emotivo, spirituale e fisico, gli studi hanno lacune importanti: ad esempio, gli studiosi tendono a considerare solo gli elementi positivi dello stare nella

natura e a non far emergere quelli negativi; per questo motivo a volte gli studi sono fin troppo “da laboratorio” (Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, Dopko, 2015).

1.5 Limiti della letteratura sulla gentilezza

Come si evince da ciò che ho riportato nei precedenti paragrafi, manca una definizione unica di gentilezza. Il costrutto, invece, viene declinato a seconda degli scopi della ricerca degli autori.

Inoltre, la letteratura non è ancora riuscita a definire se la gentilezza sia un tratto stabile o qualcosa soggetto alle modifiche del tempo e della vita (Malti, 2020). I risultati che sono stati ottenuti devono in ogni caso analizzare e includere ulteriori confronti con condizioni sperimentali alternative, ad esempio un confronto con atti più neutrali, con gli svantaggi della gentilezza (ad esempio esposizione alla vulnerabilità e alla dipendenza dall'altro (Jeffrey, 2016); l'associazione negativa con la pietà o il paternalismo (Jeffrey, 2016); l'associazione con l'“essere deboli” (Jeffrey, 2016); la motivazione ad agire anche a costi eccessivi per il sé (Goetz, Keltner, Simon-Thomas, 2010); l'obbligo della gentilezza che si trasforma in un atto performativo (Clegg, Rowland, 2010)) (Shin, Layous, Choi, Na, Lyubomirsky, 2020). Inoltre gli scenari e le risposte sono molto specifici allo studio e non validati in altri contesti (Robinson, Mayer, Allen, Terry, Chilton, Leary, 2016).

La generalizzazione è limitata, è necessario sviluppare il costrutto perché la sua validità sia più fondata scientificamente (Gibb, Rahman, 2018). Mancano anche misure di follow up, per cui non si possono conoscere gli effetti a lungo termine degli interventi (Kerr, O'Donovan, Pepping, 2015).

Gli studi si basano soprattutto su misure self-report, le quali hanno dei limiti intrinseci, tra cui la desiderabilità sociale, bias, l'affidabilità condizionata da memoria e umore (Weinstein, Ryan, 2010; Aknin, Dunn, 2011).

L'associazione tra i comportamenti gentili e il benessere esiste, ma è relativamente modesta. È necessario testare le implicazioni di teorie sociali, prosociali e altruistiche, al fine di determinare se l'effetto è maggiore in alcune tipologie di *givers o receivers*. Ciò

permetterebbe di capire le cause e le conseguenze della gentilezza e massimizzarne gli effetti negli interventi (Curry, 2018).

È importante trovare una risposta alla domanda: c'è una relazione lineare tra prosocialità e benessere? Dalle ricerche sembrerebbe di no, anzi, alti livelli di prosocialità sono svantaggiosi per il benessere individuale (Hui, Berzaghi, Ng, Cunningham-Amos, Kogan, 2020).

Gli studi fatti tendono a prendere in considerazione interventi principalmente svolti in gruppi occidentali, anglo-europei. Gli studi cross-culturali sono ancora all'inizio (Shin, Layous, Choi, Na, Lyubomirsky, 2020). È necessario ampliare gli studi per scoprire nuovi orientamenti di valore, al fine di trovare una misura che possa essere adeguata nel descrivere un'ampia gamma di comportamenti prosociali, nel modo più affidabile e meno legato alle fluttuazioni del tempo e del contesto. Ad oggi questa misura non esiste (Daniel, Bilgin, Brezina, Strohmeier, Vainre, 2014).

Affinché le prove scientifiche dell'associazione tra benessere e comportamento prosociale diventino più autorevoli, è necessario prendere in considerazione il ruolo di mediazione dei bisogni psicologici di base, ovvero, relazione, competenza e autonomia. Tali bisogni differiscono in base alla cultura, dove il comportamento prosociale è percepito come più o meno obbligatorio. Questa visione ci mostra come sia complesso il legame tra cultura, motivazione, comportamento prosociale, bisogni psicologici di base e benessere, e come ognuno di questi intervenga nel determinare l'altro (Gherghel, Natas, Hashimoto, Takai, 2021).

Gli studi compiuti, inoltre, tendono a enfatizzare gli effetti delle emozioni positive, ignorando gli aspetti trasformativi delle emozioni negative. Risulta perciò importante che future ricerche vadano verso un modello più bilanciato, che enfatizzi il positivo ed elicit le proprietà di cambiamento originate dal negativo (Neff, Davidson, 2016).

CAPITOLO 2

ISTITUZIONI E ORGANIZZAZIONI GENTILI

Negli ultimi anni sono nati diversi movimenti orientati alla gentilezza: primo tra tutti, *The World Kindness Movement*.

In questo capitolo riporterò alcune declinazioni di gentilezza nelle amministrazioni e mi focalizzerò su determinate applicazioni di azioni gentili, considerando il contesto in cui vivono le persone che hanno partecipato alla mia ricerca “*Porta la gentilezza*”, che si circoscrive alla Provincia Autonoma di Trento.

The World Kindness Movement

Nato nel 1998 in una conferenza in Giappone, *The World Kindness Movement* (*WKM*) è un’organizzazione mondiale con lo scopo di unire individui da tutto il mondo, creare e supportare relazioni internazionali e incentivare i comportamenti prosociali al fine di creare un mondo più gentile. Grazie a questo movimento è stata istituita la Giornata Mondiale della Gentilezza, il 13 novembre. I membri dell’organizzazione e coloro i quali aderiscono al Progetto, si impegnano nel motivare le persone a perseguire comportamenti socialmente positivi (*The World Kindness Movement - We are Kinder*, s.d.).

Tra le figure fondamentali del movimento troviamo gli *Ambasciatori di gentilezza* e gli *Insegnanti di gentilezza*: si tratta di figure che agiscono a livello locale, supportando gli ideali del progetto, aumentando la consapevolezza delle conseguenze positive e dei benefici che la gentilezza incarna, promuovendo e incentivando le iniziative gentili (*The World Kindness Movement - We are Kinder*, s.d.).

Ogni Stato parte di *WKM* si impegna nel promuovere la gentilezza in modo unico e aderente alla propria cultura e ai propri bisogni. In Italia ciò viene identificato nel “*Rispetto per le cose preziose*”: la gentilezza è uno strumento, importantissimo, per sviluppare senso civico, attenzione e cura verso il prossimo. Si focalizza in primo luogo sulla scuola, ambiente privilegiato per poter insegnare la gentilezza; dopodiché l’attenzione si sposta sulle aziende e sul benessere lavorativo. In questo modo l’impegno

è teso sia verso l'universo infantile (i bambini a scuola, quali adulti del futuro che dovranno fare scelte consapevoli per un mondo più sostenibile e inclusivo) che su quello adulto dove, in particolare, è necessario lavorare sulla sensibilizzazione alla gentilezza ((s.d.) <https://www.gentlebooklets.com/eng/italia/>).

Random Acts of Kindness Foundation

Con lo slogan “Make Kindness the Norm” lo scopo di questo movimento è molto chiaro: fare in modo che la gentilezza diventi parte della vita quotidiana. Essa deve inserirsi nella consuetudine delle giornate scolastiche, lavorative e a casa, attraverso l'impiego in attività, idee e progetti (il sito infatti riporta diversi esempi di gentilezza da poter mettere in atto). L'idea è proprio quella di cambiare la cultura alla base della società, perché questa diventi più inclusiva e condivisa, a partire da piccoli gesti. La gentilezza non è estranea alle persone, si può insegnare e i suoi effetti sono positivi e contagiosi (*Welcome to RandomActsofKindness.org, s.d.*).

Movimento Italiano per la Gentilezza

Nasce a Parma nel 2001, seguendo le fila di *The World Kindness Movement*. Porta in Italia i valori del movimento allo scopo di promuovere comportamenti civici e benessere di comunità. La gentilezza, in questo contesto, è uno strumento che aiuta quotidianamente l'uomo moderno. Promuove comportamenti prosociali e civici, mettendo in relazione l'individuo con le istituzioni. Aumenta gli atteggiamenti di apertura verso l'Altro, Altro inteso come espressione di arricchimento e amore (*Movimento Italiano Per La Gentilezza - Manifesto del movimento - Movimento Italiano Per La Gentilezza, s.d.*)

Altro obiettivo del movimento è di divulgare la cultura e invitare a prendersi cura del mondo e a rispettare la natura. Si parte dal mondo della scuola, per poi avvicinarsi quello dello sport (*Da Riva del Garda i primi due «Allenatori alla Gentilezza»: Pontalti e Zanetti insegnano le buone pratiche con il rugby, s.d.*), al fine di costruire una rete di comunicazione e contatti “gentili” (*Movimento Italiano Per La Gentilezza - Manifesto del movimento - Movimento Italiano Per La Gentilezza, s.d.*).

Movimento Italia Gentile

Il *Movimento Italia Gentile* fa parte del progetto *MyLifeDesign* fondato da Daniel Lumera, autore di “La Biologia della Gentilezza” (2020). Si basa sull’idea che azioni gentili siano in grado di alimentare il benessere biologico. Scopo del movimento è quello di cercare di promuovere e diffondere i valori della gentilezza su tutto il territorio nazionale (*Movimento Italia Gentile, s.d.*); tra i comuni gentili: San Marino (primo stato gentile) e Arco nel Trentino Alto Adige.

Gentletude

Gentletude – Movimento per la gentilezza è un’organizzazione che si impegna nello sviluppo di una società gentile, al fine di migliorare la qualità della vita. Cerca, innanzitutto, di avvicinare i bambini alla gentilezza e di fare in modo che questa diventi parte del loro stile di vita. Una vita “responsabile”, che cerca di prendersi cura di ciò che sta intorno, sviluppando gentilezza verso sé stessi, verso i propri gruppi di pari e verso il mondo naturale e animale (*GentleTUDE | Per un’Attitudine Gentile, s.d.*).

Gentilezza nella Provincia Autonoma di Trento

La Provincia Autonoma di Trento ha, nel corso degli anni, sviluppato diversi progetti all’insegna dell’altruismo e del volontariato. Ad esempio, è stata istituita la “*Settimana della gentilezza*”, per creare momenti di condivisione e integrazione nella comunità; serate di meditazione, spettacoli e attività di volontariato, orti di comunità, attività per bambini (La via della gentilezza in collaborazione con la biblioteca di Ravina e Romagnano) e adulti (*CSV Trentino (s.d.)*; (*Via della gentilezza | Biblioteca, s.d.*)).

Con la diffusione del SARS-CoV 2, che ha preso i connotati di pandemia e ha prodotto forme di lockdown, la necessità di costruire momenti di gentilezza e di condivisione si è fatta sempre più forte. Si è iniziato a parlare della *Giornata Mondiale della Gentilezza* (13 novembre), creando progetti specifici per il tema (*E’ la giornata mondiale della gentilezza, lo sapevate? – TGR Trento, 2021*); sono nate ulteriori iniziative affinché le comunità potessero collaborare nel trovare soluzioni per sostenere in modo

concreto le persone più fragili. Un esempio è quello di “*Caldo abbraccio*”, nato con lo scopo di donare vestiti a persone senza fissa dimora. Durante il lockdown ha coinvolto volontarie che si sono attivate per produrre caldi capi di abbigliamento utilizzando la tecnica del lavoro all’uncinetto (*#ripresAncescao – “Un caldo abbraccio”: i volontari ANCeSCAO del Trentino promuovono la solidarietà a colpi di uncinetto, s.d.*). Altra azione gentile si è concretizzata nel *Muro della Gentilezza*. Si è trattato di allestire un armadio solidale, dove le persone potessero lasciare indumenti invernali per chi ne avesse necessità. Tale iniziativa è stata promossa dal comune di Trento, con il contributo di un artista locale che ha abbellito e decorato la struttura (*InItalia, 2019*), contribuendo a diffondere solidarietà, condivisione e gentilezza verso l’Altro (*Trento, nasce il Muro della gentilezza: 'l'armadio' dove lasciare abiti per chi è in difficoltà, s.d.*).

Infine, in linea con i valori e i compiti di *The World Kindness Movement*, sono giunti nella Provincia di Trento gli assessori della gentilezza (*Dall'aiutare i genitori nelle faccende al prendersi cura di una piantina: i "compiti della gentilezza" arrivano anche in Trentino, s.d.*). Si è trattato di figure attive all’interno della comunità che, attraverso buone pratiche di gentilezza hanno avvicinato le persone, creando momenti di condivisione e coinvolgimento, attivando la cittadinanza; e impegnandosi a prendersi cura dell’ambiente in cui sono immersi (*Prima e dopo gentilezza - Costruiamo Gentilezza, s.d.*). Pongono in essere attività per bambini e adulti coinvolgendoli ed educandoli alla gentilezza (*Dall'aiutare i genitori nelle faccende al prendersi cura di una piantina: i "compiti della gentilezza" arrivano anche in Trentino, s.d.*).

In generale, nel territorio Trentino, ci sono differenti associazioni che si impegnano nel sociale e cercano di promuovere la cittadinanza attiva. Molte di queste portano la gentilezza come valore fondamentale che guida le loro azioni. Nell’elenco che ho riportato in questo capitolo sono state citate solo alcune tra le davvero molto numerose associazioni, le più significative riguardo i temi trattati.

Le organizzazioni che lavorano per promuovere il cambiamento sociale si occupano del benessere di anziani, di disabilità, del mondo infantile, di reinserimento lavorativo, di immigrazione, di inclusione sociale (nel caso di persone senza fissa dimora e tutte le figure economicamente fragili in difficoltà).

Gli obiettivi sottostanti alle attività proposte sono improntati verso il reinserimento sociale e cercano di agire sulle difficoltà del singolo affinché possa integrarsi nella comunità in cui vive. Tali problematiche sono state esasperate con la diffusione del virus SARS-CoV 2 a livello pandemico, di conseguenza è aumentato il livello di allerta nei confronti dei disagi sociali affinché le persone possano preservare la dimensione di fiducia verso il prossimo e il futuro. Quindi ogni intervento basato sulla gentilezza apre una prospettiva di possibilità anche per le persone che vivono situazioni di marginalità sociale.

CAPITOLO 3

OBIETTIVI DEL PROGETTO “PORTA LA GENTILEZZA”

La ricerca in letteratura non ha prodotto una vera e propria definizione di gentilezza. Come mostrato nelle pagine precedenti, gli autori che hanno studiato il costruito hanno scelto di declinarlo a seconda del tipo di analisi che intendevano attuare. Per questo motivo, nella costruzione del progetto “*Porta la gentilezza*”, ho cercato di prendere in considerazione quattro degli aspetti e delle espressioni della gentilezza in grado di generare benessere: riconoscere la gentilezza (ovvero elicitare quelle situazioni in cui il comportamento gentile viene effettuato senza l’aspettativa che questo venga ricambiato), agire gentilezza verso l’Altro, corrispondere gentilezza verso il Sé e promuovere gentilezza verso l’ambiente.

L’obiettivo del progetto è quello di indagare il rapporto tra gentilezza e benessere ai tempi del SARS-CoV-2, nel periodo tra fine anno 2020 e inizio 2021. Ho tentato di esplorare se l’introduzione di azioni gentili potesse orientare la percezione di un periodo di sofferenza verso una visione più positiva, in un’ottica di promozione del benessere e rinforzo dei legami all’interno della comunità.

Secondo il *modello dell’azione positiva* (Lyubormisky & Layous, 2013), gratitudine e gentilezza aumentano la soddisfazione di vita e le emozioni positive. Inoltre riducono gli effetti maladattivi sul coping e la resilienza, in questo caso: emozioni negative e ansia generata dalla convivenza con il COVID-19 (Datu, Valdez, McInerney, Cayubit, 2021). Le attività legate alla gentilezza offrono opportunità per soddisfare bisogni psicologici di base, ovvero autonomia, relazione e competenza (secondo la teoria dell’autodeterminazione di Ryan & Deci, 2017). Infatti, gli individui che si impegnano in queste azioni hanno più probabilità di stabilire nuove connessioni interpersonali, essere più a contatto con le potenzialità dell’estensione dei legami sociali e mantenere solide le relazioni già esistenti (Datu, Valdez, McInerney, Cayubit, 2021).

Si cerca, quindi, di rispondere alla domanda: l’introduzione di azioni gentili può contribuire ad aumentare la percezione di benessere e di connessione con gli altri esseri umani in questo delicato momento storico?

3.1 Rapporto tra gentilezza e benessere ai tempi del SARS-CoV-2.

Secondo la letteratura quindi la gentilezza è un elemento che tendenzialmente promuove il benessere individuale e sociale. Per quanto non sia stata individuata una relazione di causa-effetto, dagli studi emerge che la gentilezza coadiuva nella costruzione di un loop di feedback con effetti positivi: i benefici di un'azione gentile stimolano e motivano a compiere ulteriori azioni gentili, con ricadute positive sul benessere della persona. Aumenta così il livello di felicità individuale e l'autoefficacia, inoltre incentiva con maggiore persistenza la messa in atto di ulteriori azioni gentili che, di nuovo, producono maggior benessere, creando così il loop di feedback positivo (Lyubomirsky, King, Diener, 2005; Slavich, Roos, Zaki, 2021; *Can Random Acts of Kindness Increase Wellbeing? (+ 22 Ideas)*, s.d.; *Kindness Makes You Happy... and Happiness Makes You Kind*, s.d.). Le persone, consapevoli del loro comportamento gentile quotidiano, incrementano il desiderio di rapportarsi con gentilezza verso gli altri, riconoscendosi pertanto come persone gentili e di conseguenza compiono più comportamenti prosociali. Le motivazioni, i pensieri e le azioni assumono una connotazione maggiormente positiva, accrescendo la felicità soggettiva percepita (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006). L'esperienza di emozioni positive intense nelle situazioni di tutti i giorni hanno effetti adattivi, portando ad un incremento dei livelli di benessere in generale (Grosse Rueschkamp, Kuppens, Riediger, Blanke, Brose, 2020); inoltre, contribuisce a creare relazioni sociali positive e si configura come sistema efficace e adattivo nel rispondere alle situazioni stressanti (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006).

In che modo può fare la differenza ai tempi del COVID-19?

Con la diffusione del virus SARS-CoV-2, è stata imposta una serie di restrizioni considerate necessarie al contenimento dell'epidemia. Tali importanti limitazioni hanno ridotto le interazioni sociali a tutto tondo: tra familiari, amici e colleghi e in particolare per chi già viveva solo (Datu, Valdez, McInerney, Cayubit, 2021). Se, normalmente, durante i periodi di crisi le persone agiscono collettivamente per ricostruire la propria comunità, il periodo generato in seguito al COVID-19 ha prodotto un effetto contrario: è stato istituito il *distanziamento sociale* (Jo, Knearem, Tsai, Carrol, 2021), ritenuto necessario per contenere il virus, che per contro ha ingrandito i livelli di solitudine percepita, poiché le relazioni sociali instaurate precedentemente sono state

improvvisamente sospese (Andel, Shen, Arvan, 2021) e le persone sono diventate più riluttanti al volersi incontrare in spazi pubblici o a interagire con altri (Jo, Knearem, Tsai, Carrol, 2021).

Successivamente a questi cambiamenti i media si sono occupati di costruire narrazioni di gentilezza, nelle quali è stata richiamata la capacità umana di fare del bene ed il pubblico è stato invitato a fare la differenza tramite comportamenti prosociali. Questi richiami, supportati dal sistema di sanità e dai governi, hanno dato origine ad alcuni movimenti di singoli individui, che si sono mossi per rispondere a determinati bisogni collettivi di base, come ad esempio consegnare a domicilio prodotti sanitari o alimentari, e sostenere le persone in situazione di bisogno particolare (anziani, disabili). Un esempio è stato #iorestoacasa, promosso dal Ministero della Salute (Dutta, Elers, 2020; *#iorestoacasa: parte la campagna social degli artisti contro il virus, s.d.*; Slavic, Roos, Zaki, 2021). I media e la società hanno descritto i lavoratori della sanità come eroi impegnati per la comunità e hanno cercato di supportarli, mostrando gratitudine per il loro ruolo fondamentale, portando regali al personale ospedaliero, con un effetto positivo sul benessere percepito dei professionisti della sanità (Makowiecki et al., 2020).

Questi atti gentili rivolti agli altri diventano fonte di motivazione per il comportamento prosociale e sostiene chi ha bisogno di supporto, anche pratico. La connessione sociale che nasce dal legame di vicinanza che si instaura in seguito ad un atto gentile, favorisce le persone a regolare le proprie emozioni e a sviluppare resilienza in tempi di difficoltà (Bavel et al., 2020).

La gentilezza, dunque, è diventata uno strumento che innesca soluzioni creative al fine di superare i disagi derivati dalla pandemia e dal lockdown. Si amplia così il significato di gentilezza che va oltre una serie di semplici “buone intenzioni”, ma introduce una gamma di risposte pratiche alla sofferenza e alla vulnerabilità dell’altro (Forester, 2020). Coltivare gentilezza e gratitudine è un elemento importante per il benessere, in quanto facilita la soddisfazione dei bisogni di base (Datu, Valdez, McInerney, Cayubit, 2021).

Gli atti di gentilezza aiutano a reagire alle esperienze negative e promuovono una percezione più positiva dell’ambiente sociale (Trew, Alden, 2015). Praticare la gentilezza in tempi di sofferenza riduce lo stress percepito e aumenta sia il senso di connessione con gli altri, sia gli atteggiamenti positivi a livello individuale (Slavic, Roos, Zaki, 2021).

La gentilezza verso sé stessi, in particolare, rinforza l'autoregolazione nei momenti più difficili, riducendo il giudizio, aumentando i sentimenti di umanità condivisa, adottando prospettive alternative, avvertendo maggiore connessione con gli altri e riducendo gli episodi di isolamento. Grazie a questi elementi, una persona che vive durante un periodo di restrizioni e distanziamento sociale, impara ad essere più gentile con sé stessa, comprende che ciò che prova è probabilmente simile e comune a tutti coloro che vivono la medesima situazione e le permette di essere consapevole dei propri sentimenti e quindi di non evitarli o negarli. In questo senso, l'autocompassione ha un ruolo importante nello smontare cicli che non promuovono un buon adattamento o che percorrono traiettorie negative che mettono in pericolo il benessere (Andel, Shen, Arvan, 2021).

Infatti, gli individui che esprimono alti livelli di gentilezza verso sé stessi e autocompassione, tendono a risultare più resilienti durante periodi stressanti, di fronte alle sofferenze e ai fallimenti che accompagnano la vita. Queste persone hanno più probabilità di avere una stima di sé incondizionata; ciò le protegge da bias cognitivi e motivazionali che emergono di fronte ai sentimenti negativi, mantenendo un concetto di sé positivo (Andel, Shen, Arvan, 2021). La compassione verso il sé permette un migliore adattamento alla nuova realtà. Riduce i sentimenti di ansia, paura e solitudine, aumentando le abilità di coping (Slavich, Roos, Zaki, 2021).

La letteratura riporta che l'autocompassione non riduce direttamente gli effetti negativi della solitudine, ma risulta proficua solo nel caso in cui l'individuo abbia già alti livelli di compassione. L'autocompassione inoltre ha un effetto moderatore. Le persone che già posseggono alti livelli di gentilezza verso il sé, tendono a ridimensionare il proprio carico di energie emotive, sociali o lavorative quando si sentono sopraffatte; si predispongono, invece, ad essere gentili e supportive nei confronti degli altri quando il livello di energie è alto. Durante la pandemia la gentilezza si è configurato come fattore di protezione verso il burnout e l'emotional fatigue: rammentando che non è necessario sforzarsi e andare oltre i propri limiti per aiutare gli altri ma, piuttosto, riposare e recuperare le energie è fondamentale e utile per poter successivamente essere di aiuto e supporto agli altri in maniera migliore e più efficace (Andel, Shen, Arvan, 2021).

CAPITOLO 4

LA METODOLOGIA

In questo capitolo verranno descritti gli elementi centrali del presente progetto: gli obiettivi di ricerca, il campione esaminato, gli strumenti e la procedura seguita.

4.1 Obiettivi di ricerca

Sulla base delle considerazioni riportate nei capitoli precedenti, gli obiettivi della ricerca qui presentata sono così definiti:

1. *L'introduzione di una riflessione riguardo la gentilezza e le azioni gentili è correlata positivamente ai livelli di benessere, che viene comparato ad un gruppo di controllo non coinvolto in azioni gentili.*

La gentilezza promuove il benessere secondo un loop di feedback positivi (Layous, Nelson, Kurtz, Lyubomirsky, 2016). Le emozioni positive generate con la gentilezza portano ad effetti positivi, ad un funzionamento psicologico più adattivo e motivano le persone ad attuare ulteriori azioni gentili al fine di ottenere un aumento del benessere generale (Kerr, 2015). La maggior parte degli studi evidenzia un incremento del benessere, seppur modesto. Riveste molta importanza il tipo di azione gentile: se questa è rivolta verso gli Altri o verso il Sé. Inoltre, diverse indagini hanno analizzato la gentilezza in concomitanza ad un altro costrutto (generalmente gratitudine o empatia), con conseguente difficoltà nell'isolare gli effetti della sola gentilezza (Rowland, Curry, 2018).

2. *L'introduzione di compiti gentili è correlata positivamente alla percezione di senso di comunità nei confronti del proprio gruppo di appartenenza, comparato ad un gruppo di controllo non coinvolto in azioni gentili*

La gentilezza funge da facilitatore delle connessioni sociali, costruisce fiducia e accettazione tra gli individui, permette di sperimentare vicinanza e condivisione (Paviglianiti e Irwin, 2017).

4.2 Partecipanti e campione di ricerca

Il campione dei partecipanti è variato nel corso delle cinque settimane della durata del progetto. In tutto, si sono iscritte 105 persone, con età da 18 a 74 anni. Alla fine del percorso, il totale dei partecipanti validi era di 70. L'età media è di 43 anni (SD = 13).

Per quanto riguarda il genere, la maggioranza erano donne (83.6%), il restante 15.5% erano uomini e solo una persona ha selezionato l'opzione *Preferisco non rispondere* (0.9%). Il gruppo di controllo aveva al suo interno 26 donne e 6 uomini, mentre il gruppo di ricerca erano presenti 33 donne, 4 uomini e una persona che ha scelto l'opzione preferisco non rispondere.

Per quanto riguarda l'educazione, la maggioranza (42.7%) ha un diploma di scuola secondaria di secondo grado; subito dopo, la popolazione con il 34.5% ha dichiarato di possedere una laurea magistrale/specialistica/a ciclo unico.

La comunità pensata è quella geografica, in quanto questo tipo di appartenenza elicitava più facilmente il senso di comunità e la responsabilità percepita verso la propria comunità (Nowell, Boyd, 2014). La comunità geografica definisce sé stessa in base al territorio di riferimento, dove vive. Esempi sono: l'intera città o paese sotto un'unica unità di amministrazione; comunità in senso generale, con tradizioni specifiche e che altre comunità non hanno; un quartiere piuttosto ampio (fino a 30'000 abitanti); un'area molto piccola nella quale gli abitanti sono considerati "vicini" as "*neighbors*" (Prezza, Amici, Roberti, Tedeschi, 2001).

Nel caso di questo progetto, la comunità è definita all'interno della Provincia Autonoma di Trento.

Dal punto di vista dell'occupazione professionale, il 33.76% lavora in ambiente educativo; il 27.27% si dichiarano impiegati; il 12.99% sono disoccupati; il 12.99% lavorano nella sanità; il 9.09 % sono studenti e il 3.9% sono operatori sociali.

Tabella 4.2

Confronto variabili anagrafiche dei partecipanti al progetto divisi per gruppo di controllo e gruppo di ricerca.

	N	Età		Genere		
		M	Dev. St.	M	F	Preferisco non rispondere
Gruppo di controllo	32	44.79	13.55	6 (18.75%)	26 (81.25%)	–
Gruppo di ricerca	38	43.66	13.29	4 (10.53%)	33 (86,84%)	1 (2.63%)

4.3 Metodo di ricerca e strumenti di misura

Al fine di cercare di rispondere alle domande di ricerca ed esplorare la relazione tra il benessere soggettivo, il senso di comunità e la gentilezza, sono stati somministrati dei questionari. Per analizzare i dati sono state condotte delle correlazioni tra le variabili interessate (Coefficiente r di Pearson, tenendo conto di un livello di significatività $p < 0.005$ e $p < 0.001$).

Tramite il software statistico SPSS, versione 26.0, si è proceduto nel raccogliere le misure al fine di confrontare la variazione dei livelli di benessere e salute mentale del gruppo di controllo e del gruppo di ricerca, tenendo conto della manipolazione della gentilezza. È stata effettuata l'analisi della varianza tramite un modello 2X2 ANOVA mista a misure ripetute; si è proseguito nella comparazione della varianza di benessere e salute mentale, misurato con la scala del Benessere e della salute mentale (MHC-SF), per il gruppo di controllo al Tempo1 e al Tempo2, e la varianza per il gruppo di ricerca al Tempo1 e al Tempo2, al fine di osservare un cambiamento verso una possibile direzione di aumento dei punteggi.

Per quanto riguarda lo studio del benessere, svolto nella ricerca che ha considerato il periodo che va da fine 2020 ad inizio 2021, ho utilizzato la scala prodotta da Canter, Youngs e Yaneva (2016) *“Towards a measure of kindness: An exploration of a neglected interpersonal trait”*, prima che questa venisse aggiornata dagli autori nel 2021 (Youngs, Yaneva e Canter, 2021).

Nel caso del senso di comunità ho fatto riferimento alla misura prodotta da Long e Perkins (2007) “*Brief Sense of Community Index*”.

Per studiare il benessere in modo approfondito mi sono affidata a due scale di misura: “*The Mental Health Continuum-Short Form (MSH-DF)*” (Keyes et al., 2015) e “*The Brief Coping Scale*” (Carver, 1997).

Il modello di intervento implementato nella mia ricerca si focalizza su incrementare i fattori positivi presenti nella vita quotidiana, anziché cercare di incidere sui fattori negativi (Parks, Litova, 2016).

4.3.1 Misurare la gentilezza

Come evidenziato finora, nonostante i molteplici studi, non sono stati ancora definiti i processi psicologici sottostanti alla gentilezza, manca una distinzione dei diversi aspetti ad essa connaturati, non ne esiste tuttora una definizione univoca e condivisa e nemmeno, quindi, uno strumento in grado di misurarla; si avverte perciò la mancanza di un assessment riguardo quantità e varietà di gentilezza che l'individuo è in grado di esprimere (Caner, Youngs, Yaneva, 2016).

In ogni caso le analisi della materia fin qui osservate concordano che essere gentili produce dei benefici: diminuisce i livelli di ansia e i sintomi di disagio fisico (come ad esempio il raffreddore o un'alterazione della pressione sanguigna); inoltre coloro che sono altruistici spesso diventano anche più popolari, cercati e benvenuti dalle altre persone; infine essere gentili promuove interazioni sociali sane e aumenta la felicità e la soddisfazione percepita per la propria vita (Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

La gentilezza è un modo per rispondere ai problemi sociali, in particolare l'isolamento (Curry, 2018). Gli effetti della gentilezza si misurano a livello sociale: il comportamento cooperativo si diffonde lungo le connessioni della rete sociale, rinforzandole, e coloro i quali ricevono aiuto da sconosciuti, con più probabilità aiuteranno altri in futuro (Cotney, Banerjee, 2019; Paviglianiti e Irwin, 2017).

I comportamenti prosociali fanno parte della gentilezza. La tendenza prosociale motiva le persone e le ricompensa per gli atti che vanno a beneficio degli altri (Martela, Ryan, 2015).

La prosocialità è spesso rivolta ad un'altra persona e di conseguenza promuove un migliore senso di connessione e vicinanza. Affinché le persone possano aiutare gli altri

devono, inoltre, sentirsi competenti (Chancellor, Margolis, Lyubomirsky, Bao, 2017). In generale, è un costrutto che è in grado di soddisfare il bisogno di connessione (Canter, Youngs, Yaneva, 2016).

Secondo Carter et al. (2017), la gentilezza è formata da due aspetti: le risorse psicologiche alla base della gentilezza e la forma in cui la gentilezza si esprime (Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

La risorsa psicologica è il motore che innesca nella persona la motivazione a comportarsi in modo gentile. Trova base nella valutazione cognitiva di quali principi morali interni vengono elicitati nel momento in cui si riconosce che l'Altro ha bisogno di aiuto. Altra risorsa è l'empatia, quale precursore del comportamento che porta ad alleviare la sofferenza (Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

La proattività è invece la forma di espressione che induce le persone a cercare attivamente opportunità per essere gentili anche quando non ci sono elementi chiari perché sia richiesto aiuto; la proattività è associata ed improntata ad una attenta considerazione dei bisogni e delle intenzioni degli altri (Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

L'altro elemento sono le prescrizioni sociali, legate alle norme che regolano la società; sono gli esempi di cortesia quotidiana, e si manifestano come aiuto reattivo in risposta a necessità evidenti o segnali comportamentali diretti (Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

Le analisi sulla gentilezza hanno rilevato che essa non si sviluppa in modo costante e in misura continua durante lo sviluppo della persona (la letteratura riporta una tendenza generale della gentilezza ad aumentare con l'età) e che le donne rispondono più positivamente agli atti di gentilezza (Canter, Youngs, Yaneva, 2016).

Per misurare la gentilezza ho preso in considerazione il questionario descritto nell'articolo *"Towards a measure of kindness: An exploration of a neglected interpersonal trait"* di David Canter, Donna Youngs, Miroslava Yaneva (2016). Si tratta di un questionario self-report con 31 items sulla gentilezza e 9 items che descrivono affermazioni "non gentili" (che gli autori non sembrano aver ritenuto interessante analizzare/approfondire in sede di analisi ignorate poi dagli autori dell'articolo in sede di analisi).

Ogni item è presentato come un'affermazione. Ai rispondenti viene richiesto di indicare, anonimamente, su una scala Likert a 7 punti (1 = per niente; 7= quasi sempre)

quanto spesso attuano le azioni descritte. La somministrazione online prevedeva una durata di circa 10 minuti. I partecipanti erano stati informati in merito al focus sulla gentilezza solo dopo aver completato il questionario (Canter, Youngs, Yaneva, 2016).

Sono si sono potuti evidenziare atteggiamenti ricorrenti che formano il costrutto della gentilezza (Canter, Youngs, Yaneva, 2016):

1. **Benign Tolerance (Tolleranza/Benevolenza):** cortesia, accettazione e amore verso i propri cari.
2. **Empathetic Responsivity (Reattività Empatica):** di carattere emotivo, tiene in considerazione i sentimenti specifici dell'Altro.
3. **Principled Proaction (Proattività morale/proattività di buoni principi):** di carattere cognitivo, descrive il comportamento che cerca di onorare l'Altro ed è di carattere proattivo invece che reattivo; molti di questi comportamenti sono altruistici.

Queste etichette hanno in comune qualcosa e quindi qui si può trovare l'essenza della gentilezza (**Core Kindness**), da cui la definizione: tendenza verso gesti proattivi motivati da sentimenti caldi e genuini per gli altri che portano a tentativi di offrire supporto. Non c'è aspettativa di ricompensa personale o sociale, in quanto questi comportamenti possono essere anonimi o andare oltre a punizioni sociali che vengono messe in atto nel caso in cui questi comportamenti non vengono messi in atto (Canter, Youngs, Yaneva, 2016; Youngs, Yaneva, Canter, 2021).

In sede di analisi della scala di misura, è emerso α di Cronbach di 0.895 al Tempo 1 e 0.892 al Tempo 2.

Tabella 4.3a

Elenco degli items in inglese della scala della gentilezza di Carter et al., con traduzione a fianco

Benign Tolerance	Tolleranza/Benevolenza
1. I admit when I don't know something	1. Quando non so qualcosa, lo riconosco/ammetto
2. I give up my seat on the bus/train for someone who may need it more	2. Lascio il mio posto a sedere in treno/autobus a qualcuno che potrebbe averne più bisogno di me
3. I am kind to others	3. Sono gentile con gli altri
4. I try to cheer up people who appear unhappy	4. Cerco di tirare su di morale le persone che sembrano infelici
5. I find easy to forgive	5. Perdono facilmente
6. I feel sorry for other people when they experience problems	6. Mi dispiaccio per le altre persone quando affrontano dei problemi
7. People think I have a soft-heart	7. Le persone pensano che io abbia un cuore d'oro
8. I like to make other people feel happy	8. Mi piace rendere felici gli altri
9. I open doors to let people through	9. Tengo la porta aperta per lasciar passare gli altri
10. I think it is right to give everyone a chance	10. Penso che tutti meritino una possibilità
11. Does not like somebody but treats him/her fairly	11. Anche se non mi piace qualcuno cerco di trattarlo in modo corretto
12. I help people when they ask	12. Aiuto le persone quando lo chiedono
13. I can sense other people's feelings	13. Percepisco i sentimenti delle altre persone

Empathetic Responsivity	Reattività empatica
14. I try to see things the way my friends do	14. Cerco di vedere le cose dal punto di vista dei miei amici
15. I do small favors for friends	15. Faccio piccoli favori ai miei amici
16. I have done something that upset me to help a friend	16. Ho fatto qualcosa che mi ha turbato pur di aiutare un amico
17. I do small favors for friends	17. Faccio piccoli favori ai miei amici

18. I have surprised another person with a party for them	18. Ho organizzato una festa a sorpresa per qualcuno
19. I feel protective towards people who are being taken advantage of	19. Mi sento protettivo nei confronti delle persone di cui altri si approfittano
20. I give money to beggars in the street	20. Offro del denaro ai mendicanti per strada
21. I have given treats to a friend who was ill	21. Ho fatto una sorpresa/un regalo ad un amico che era malato
22. I invite people for lunch if I know they will be alone	22. Invito qualcuno a pranzo se so che altrimenti rimarrebbe da solo

Principled Proaction	Proattività morale/proattività di buoni principi
23. I give gifts for no particular reason	23. Faccio regali senza una ragione particolare
24. I give to charity	24. Faccio beneficenza
25. I have concerned feelings for people less fortunate than me	25. Mi preoccupo per le persone meno fortunate di me
26. Some things that happen really touch me	26. Alcuni eventi mi toccano profondamente
27. I share things even if I do not really want to	27. Condivido e presto le cose anche se non vorrei farlo per davvero
28. I help strangers with small things, for example if they drop something	28. Aiuto gli sconosciuti con piccole azioni, ad esempio aiutandoli a raccogliere qualcosa se dovessero farla cadere/ Sono gentile con gli sconosciuti, ad esempio aiutandoli a raccogliere qualcosa se dovessero farla cadere
29. I practice what I preach	29. Le mie azioni sono in linea con ciò che esprimo/ Tratto gli altri come vorrei che gli altri mi trattassero
30. I smile at strangers	30. Sorrido agli sconosciuti
31. <i>I buy a poppy to commemorate war heroes*</i>	31. Ho inviato o condiviso messaggi di incoraggiamento ai medici e infermieri che si sono attivati per affrontare la pandemia

*Modifica item n. 31 per renderlo più adatto al contesto

Unkindness	Scortesia
32. I say nasty things about people	32. Dico cose malevoli sulle altre persone
33. I am greedy	33. Sono avido
34. I like to gossip	34. Mi piace fare pettegolezzi sulle altre persone
35. I do not forgive a person who has hurt me	35. Non riesco a perdonare chi mi ha ferito
36. I remember bad attitudes towards me	36. Mi ricordo gli atteggiamenti scorretti nei miei confronti
37. I take advantage of people if I can	37. Approfitto delle persone quando posso
38. I hold compliments back	38. Mi trattengo dal fare complimenti
39. I say nasty things about people when they are not there	39. Dico cose cattive/malevole sulle persone alle loro spalle
40. I am jealous of other's good fortune	40. Sono geloso della fortuna altrui

4.3.2 Misurare il benessere

Per quanto riguarda la misura del benessere ho utilizzato la scala descritta nell'articolo "*The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) as a Measure of Well-Being in the Italian Context*" (Petrillo, Capone, Caos, Keyes, 2015). La scala breve deriva dalla forma più lunga che aveva 40 items totali; da questa scala ne sono stati scelti 14, i più prototipici che rappresentano la definizione di ogni costrutto che rappresenta il benessere: emotivo, psicologico e sociale (Keyes, 2009). Presenta un α di Cronbach di 0.886 al Tempo 1 e 0.905 al Tempo 2. Il questionario richiede ai partecipanti di rispondere, in base a 14 items, quanto spesso hanno provato determinate sensazioni su una scala Likert da 0 a 5 (0 = Mai; 5 = Ogni giorno). Misura il grado di benessere emotivo (EWB; items 1-3), benessere sociale (SWB; items 4-8) e benessere psicologico (PWB; items 9-14).

Gli studiosi si sono messi d'accordo sul fatto che non è adeguato studiare solo la dimensione economica ma sono necessari anche altri indicatori. La MHC-SF è una scala di misura breve che misura le componenti emotive, psicologiche e sociali del benessere, usata in vari contesti (Petrillo, Capone, Caos, Keyes, 2015).

Lo studio del benessere ha, inoltre, individuato due dimensioni che descrivono il benessere: *edonico* (il benessere corrisponde alla felicità e quindi può essere descritto

tenendo in considerazione le emozioni positive o in generale avere più aspetti positivi che negativi) e *eudaimonico*, ovvero avere un funzionamento positivo nella vita (descrive il senso di realizzazione e di espressione delle potenzialità e risorse individuali. È associato alla capacità di persistere nel raggiungimento di obiettivi importanti per il singolo, il mobilitare delle risorse e l'aumento di competenze, infine il ruolo delle relazioni interpersonali nel promuovere il singolo e la comunità) (Petrillo, Capone, Caos, Keyes, 2015).

Secondo lo studio di questa scala di misura ci sono differenze di genere significative per il benessere: il benessere in generale tende ad essere più alto per gli uomini rispetto alle donne, tranne che per il benessere psicologico.

Per quanto riguarda le differenze in età, le persone più giovani riportano livelli più alti di benessere emotivo rispetto a persone di mezza età o più anziane.

Tabella 4.3b

Elenco degli items della scala MHC-SF di Keyes.

<i>Nell'ulti mo mese, quanto spesso...</i>	MAI	UNA O DUE VOLTE	CIRCA UNA VOLTA A SETTIMANA	CIRCA DUE O TRE VOLTE A SETTIMANA	QUASI OGNI GIORNO	OGNI GIORNO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ti sei sentito felice (MHC-SF1) 2. Ti sei interessato alla vita (MHC-SF2) 3. Ti sei sentito soddisfatto (MHC-SF3) 4. Hai sentito di poter far qualcosa di importante per la società (MHC-SF4) 5. Ti sei sentito parte di una comunità (un gruppo o il tuo quartiere) (MHC-SF5) 6. Hai sentito che la nostra società sta diventando un posto migliore per gente come te (MHC-SF6) 7. Hai sentito che le persone sono fundamentalmente buone (MHC-SF7) 8. Hai sentito che il modo in cui funziona la nostra società ha un senso per te (MHC-SF8) 9. Hai sentito che ti piacciono la maggior parte degli aspetti della tua personalità (MHC-SF9) 10. Ti sei sentito bene nel gestire le responsabilità della tua vita quotidiana (MHC-SF10) 11. Hai sentito di avere delle relazioni sincere e cordiali con gli altri (MHC-SF11) 12. Hai sentito di avere avuto delle esperienze che ti hanno aiutato a crescere e a diventare una persona migliore (MHC-SF12) 13. Ti sei sentito capace di pensare o esprimere le tue idee e opinioni (MHC-SF13) 14. Hai sentito che la tua vita ha un senso (MHC-SF14) 						

4.3.3 Misurare le strategie di coping

È importante tenere in considerazione le strategie di coping durante la pandemia, in quanto la scala del benessere non è sufficiente a determinare se le persone stanno effettivamente bene o meno. Gli stili di coping sono associati al benessere soggettivo, la qualità della vita, l'autostima e l'accettazione (Umucu, Lee, 2020).

La compassione verso il sé è fondamentale per l'autoregolazione e per sviluppare la resilienza in momenti di stress e difficili ma anche nelle difficoltà che si possono incontrare quotidianamente. Le emozioni positive che derivano dai benefici dei comportamenti prosociali hanno un effetto buffer che preserva l'immagine di sé, la propria autoefficacia e la propria autostima. Lavorare sulla gentilezza verso il Sé, promuove la considerazione di un range più ampio di prospettive di risposte di coping comportamentali, ristrutturando il pensiero nel caso in cui si stanno affrontando esperienze difficili (Engel, Noordijk, Spoelder, van Gelderen, 2019). Essere consapevole delle proprie esperienze negative è necessario per estendere la compassione verso il sé; bisogna anche stare attenti a non ignorare o ampliare i pensieri negativi per evitare di essere trascinati in una narrazione di *over-identification*, che invece mette in pericolo la stima di sé. Modera le reazioni agli eventi negativi (Smeets, Neff, Alberts, Peters, 2014)

Il periodo del COVID-19 ha messo sotto minaccia la salute, l'economia e la vita delle persone; i cambiamenti effettuati per contenere il virus hanno aumentato anche la paura, l'ansia, le difficoltà a dormire e le emozioni negative in generale (Umucu, Lee, 2020). Tale situazione eccezionale ha fatto sì che le persone non potessero avere a disposizione il solito repertorio di strategie di coping, con conseguente più difficoltà di adattamento (Dawson, Golijani-Moghaddam, 2020; Guo, Feng, Wang, van IJzendoorn, 2020).

Secondo lo studio di Umucu e Lee (2020), che hanno analizzato il benessere emotivo e psicologico dei partecipanti durante la pandemia, sono stati riportati livelli moderati di stress, depressione e ansia. L'accettazione e l'auto-distrazione sono state le strategie di coping più utilizzate. Active coping, negazione, uso di supporto emotivo, umorismo, religione come le strategie di coping associate al benessere (Umucu, Lee,

2020). Ricordare gli eventi negativi con un'accezione più positiva significa avere livelli più alti di felicità soggettiva percepita (Lyubomirsky, Tucker, 1998).

Uno stile di coping con *focus sul problema* solleva gli individui dallo stress, depressione, sintomi di insonnia; è una strategia positiva di attivazione come cercare modi di risolvere problemi personali o cercare vicinanza e supporto da parenti o amici. Il coping con *focus sull'emozione*, invece, esagera i sintomi di salute mentale; tende a enfatizzare la passività e impotenza, che aumentano i sentimenti di ansia e depressione (Guo, Feng, Wang, van IJzendoorn, 2020). Attraverso la *flessibilità psicologica*, ovvero l'abilità di riconoscere e adattarsi alle necessità della situazione, è possibile perseguire obiettivi personali significativi e lungo termine, anche quando le contingenze sono particolarmente gravi; al contrario, un atteggiamento di *inflexibilità psicologica* significa che le persone, di fronte ai momenti dolorosi, cercano eccessivamente di evitare di affrontare le situazioni e di conseguenza hanno anche meno strategie per superare tali momenti, ricorrendo a comportamenti meno funzionali (Dawson, Golijani-Moghaddam, 2020).

La scala utilizzata per misurare le strategie di coping è *The Brief Coping Scale* (Carver, 1997), che presenta un α di Cronbach di 0.584 al Tempo 1 e 0.688 al Tempo 2. Il questionario richiede ai partecipanti di rispondere, in base a 26 items, quanto spesso mettono in atto particolari comportamenti, su una scala Likert da 0 a 3 (0 = Non lo sto facendo per niente; 3 = Lo sto facendo spesso). Attraverso le seguenti sottoscale, misura diverse strategie di coping: Active Coping (items 1-2), Pianificare (items 3-4), Reframing positivo (items 5-6), Umore (items 7-8), Religione (items 9-10), Supporto emotivo (11-12), Supporto strumentale (items 13-14), Auto-distrazione (items 15-16), Negazione (items 17-18), Lamentarsi (items 19-20), Uso di sostanze (items 21-22), Disimpegno comportamentale (items 23-24) e Senso di colpa (items 25-26).

Tabella 4.3c

Elenco degli items in inglese della scala BFCS di Carver, con traduzione in italiano a fianco.

<p>ACTIVE COPING</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been concentrating my efforts on doing something about the situation I'm in - I've been taking action to try to make the situation better 	<p>ACTIVE COPING</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto concentrando i miei sforzi nel fare qualcosa per la situazione in cui mi trovo - Sto prendendo l'iniziativa per cercare di migliorare la situazione
<p>PLANNING</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been trying to come up with a strategy about what to do - I've been thinking hard about what steps to take 	<p>PLANNING</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto cercando di trovare una strategia per fare qualcosa - Sto pensando a lungo e intensamente su quali passi prendere
<p>POSITIVE REFRAMING</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been accepting the reality of the fact that it has happened - I've been learning to live with it 	<p>REFRAMING POSITIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto accettando la realtà del fatto accaduto - Sto imparando a convivere con questo fatto
<p>HUMOUR</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been making jokes about it - I've been making fun of the situation 	<p>UMORISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto scherzando facendo battute sul fatto accaduto - Sto ironizzando sulla situazione
<p>RELIGION</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs - I've been praying or meditating 	<p>RELIGIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto cercando conforto nella mia religione o nelle mie credenze spirituali - Sto pregando o meditando
<p>USING EMOTIONAL SUPPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been getting emotional support from others - I've been getting comfort and understanding from someone 	<p>AVERE SUPPORTO EMOTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto ricevendo supporto emotivo da altri - Sto ricevendo conforto e comprensione da qualcuno
<p>USING INSTRUMENTAL SUPPORT</p> <ul style="list-style-type: none"> - I've been trying to get advice or help from other people about what to do - I've been getting help and advice from other people 	<p>AVERE SUPPORTO STRUMENTALE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sto cercando di ricevere consigli o aiuto da parte di altre persone per capire cosa fare - Sto ricevendo aiuto e consiglio da altre persone

SELF DISTRACTION <ul style="list-style-type: none"> - I've been turning to work or other activities to take my mind off things - I've been doing something to think about it less, such as going to movies, watching TV, reading, daydreaming, sleeping, or shopping 	AUTO-DISTRAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - Mi sto rivolgendo al lavoro o ad altre attività per distrarmi dalle cose - Sto facendo qualcosa per pensarci meno, come guardare programmi televisivi, leggere, sognare ad occhi aperti, dormire, oppure fare shopping
DENIAL <ul style="list-style-type: none"> - I've been saying to myself "this isn't real" - I've been refusing to believe that it has happened 	NEGAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - Mi sto dicendo "non è reale" - Sto rifiutando di credere che sia successo
VENTING <ul style="list-style-type: none"> - I've been saying things to let my unpleasant feelings escape - I've been expressing my negative feelings 	LAMENTARSI <ul style="list-style-type: none"> - Sto dicendo cose che lasciano uscire i miei sentimenti più spiacevoli - Sto esprimendo le mie emozioni negative
SUBSTANCE USE <ul style="list-style-type: none"> - I've been using alcohol or other drugs to make myself feel better - I've been using alcohol or other drugs to help me get through it 	USO DI SOSTANZE <ul style="list-style-type: none"> - Sto usando alcol o altre sostanze per farmi sentire meglio - Sto usando alcol o altre sostanze per aiutarmi a superare questa situazione
BEHAVIOURAL DISENGAGEMENT <ul style="list-style-type: none"> - I've been giving up trying to deal with it - I've been giving up the attempt to cope 	DISIMPEGNO COMPORTAMENTALE <ul style="list-style-type: none"> - Mi sto arrendendo al provare ad aver a che fare con questa situazione - Mi sto arrendo al tentativo di affrontare la situazione
SELF-BLAME <ul style="list-style-type: none"> - I've been criticizing myself - I've been blaming myself for things that happened 	SENSO DI COLPA <ul style="list-style-type: none"> - Mi sto autocriticando - Mi sto dando la colpa per cose che sono successe

4.3.4 Misurare il senso di comunità

È necessario fare una distinzione tra comunità di luogo e comunità di interesse. Le prime sono connesse ad un particolare territorio, mentre le seconde si sviluppano intorno ad un interesse di base, ad esempio religione, stile di vita, sessualità o status.

Prima della rivoluzione tecnologica che oggi prende buona parte della nostra vita quotidiana, le comunità di luogo e quelle di interesse coincidevano; oggi, una comunità di interesse si può costruire in qualunque luogo, anche virtuale: questi spazi sono definiti come un network di legami interpersonali che forniscono opportunità di socialità, supporto, informazione, senso di appartenenza e identità sociale, all'interno dei quali si trova risposta a bisogni di interazioni e valori (De Maeulenaere, Baccarne, Courtois, Ponnet, 2020; Mannarini, Fedi, 2009). In questo contesto, il senso di comunità, secondo McMillan e Chavis (1986), si definisce come il sentimento di appartenenza riferito dai suoi membri, di essere importanti gli uni per gli altri e per il gruppo e la consapevolezza che i bisogni dei singoli possono essere soddisfatti con l'impegno comune (Prezza, Amici, Roberti, Tedeschi, 2001).

Si declina in quattro bisogni: *realizzazione, appartenenza, influenza e condivisione emotiva*, di una storia, posti comuni, tempi ed esperienze (Nowell, Boyd, 2010); inoltre, si considera la comunità come una risorsa, per cui un'esperienza vissuta da una collettività può diventare un mezzo grazie al quale soddisfare bisogni importanti a livelli psicosociale e fisico (Nowell, Boyd, 2014). Il senso di comunità è rappresentato dalla relazione affettiva che un individuo sviluppa per la rete sociale con cui interagisce e che percepisce avere qualcosa in comune (De Maeulenaere, Baccarne, Courtois, Ponnet, 2020).

Quando un individuo si trova in una comunità che soddisfa tali bisogni, allora ha un atteggiamento generale più positivo verso le relazioni che formano la società a cui sente di appartenere e mette in atto, con più probabilità, comportamenti orientati alla comunità (Nowell, Boyd, 2014; Nowell, Boyd, 2010). Inoltre, influenza positivamente l'impegno verso la collettività, il comportamento di partecipazione, l'efficacia collettiva, la fiducia reciproca e la solidarietà (De Maeulenaere, Baccarne, Courtois, Ponnet, 2020). Alti livelli di senso di comunità incrementano la coesione interna al gruppo e l'immagine positiva di sé, promuovendo strategie positive di cambiamento (Mannarini, Fedi, 2009).

Il senso di comunità è legato alla partecipazione attiva alla vita collettiva e al benessere soggettivo; di conseguenza, c'è la possibilità che il senso di comunità possa essere importante nel definire la qualità di vita (Prezza, Amici, Roberti, Tedeschi, 2001).

Il *neighboring* (altrimenti definito come il "vicinato", che comprende le relazioni che stanno localmente intorno all'individuo) è un costrutto separato rispetto al senso di

comunità, ma interrelato ad esso. Con questo costrutto si intende l'interazione sociale e simbolica e l'attaccamento di un individuo alle persone che gli vivono attorno e al posto dove vive. Ha una componente sociale, cognitiva e affettiva. Quella affettiva comprende il senso di comunità, oltre ad altri costrutti e si manifesta nel riconoscere le interazioni positive nel vicinato, aiutarsi con piccoli favori e gestualità (Prezza, Amici, Roberti, Tedeschi, 2001; De Maeulenaere, Baccarne, Courtois, Ponnet, 2020).

Il senso di comunità aiuta a predire la solitudine, la felicità, la preoccupazione, il supporto sociale percepito e il coping (Prezza, Amici, Roberti, Tedeschi, 2001). Il supporto sociale percepito è uno dei fattori psicosociali che influenza i livelli di salute fisica e psicologica: sostiene la persona di fronte a stress, ansia e depressione; inoltre, aiuta nel costruire significato e progetto per la propria vita (Uchino, Bowen, Carlisle, Birmingham, 2012).

La scala utilizzata è *The Brief Sense of Community Index* (Long, Perkins, 2007), che presenta un α di Cronbach di 0.821 al Tempo 1 e 0.847 al Tempo 2. Il questionario interroga i partecipanti sul loro grado di accordo, utilizzando una scala Likert da 1 a 5 (1 = Per niente d'accordo; 5 = Completamente d'accordo), chiedendo di rispondere ad un totale di 8 items, divisi nelle sottoscale: Connessioni sociali (items 1-3), Preoccupazione reciproca (items 4-5) Valori di comunità (items 7-8).

Tabella 4.3d

Elenco degli items in inglese della scala BSCI di Long & Perkins, con traduzione in italiano a fianco.

1. Very few of my neighbors know me	1. Pochi dei miei vicini mi conoscono
2. I have almost no influence over what this block is like	2. Non ho quasi nessuna influenza sul quartiere
3. I can recognize most of the people who live on my block	3. Riconosco la maggior parte delle persone che vive nel mio quartiere
4. My neighbors and I want the same things from the block	4. I miei vicini ed io vogliamo le stesse cose per il quartiere

<p>5. If there is a problem on this block people who live here can get it solved</p>	<p>5. Se c'è un problema all'interno del quartiere, le persone che qui ci vivono possono risolverlo</p>
<p>6. In general, would you say that people on your block watch after each other and help out when they can, or do they pretty much go on their own way?</p>	<p>6. In generale, diresti che le persone che vivono tuo vicinato si preoccupano l'una dell'altra e si aiutano quando possono, oppure ognuno va per la propria strada?</p>
<p>7. Would you say it is very important, somewhat important or not important to you to feel a sense of community with others on your block, very little sense of community or something in between?</p>	<p>7. Quanto è importante per te sentire un senso di comunità con gli altri abitanti del quartiere?</p>
<p>8. Some people say they feel like they have a sense of community with the people on their block; others don't feel that way. How about you; would you say that you feel a strong sense of community or something in between?</p>	<p>8. Alcuni dicono di percepire un senso di comunità con le persone che vivono nel loro quartiere, altri non la pensano allo stesso modo. Tu cosa ne pensi?</p>

4.4 Procedura e analisi

I partecipanti del progetto hanno deciso di aderire su base volontaria e sono stati raggiunti tramite passaparola e invito su gruppi social. Hanno partecipato nel periodo tra dicembre 2020 e aprile 2021, a più scaglioni, in quanto non tutti hanno iniziato la stessa settimana.

Ogni partecipante aveva un codice identificativo, formato dalla lettera iniziale del proprio nome, le ultime tre cifre del proprio numero di telefono e la lettera iniziale del proprio cognome. Il codice identificativo serviva per assegnare le risposte ad ogni partecipante.

I partecipanti sono stati divisi, in modo randomico, in due gruppi: il gruppo B era nella condizione di gentilezza, per cui aveva compiti settimanali dedicati alla gentilezza; il gruppo A invece era quello di controllo, senza alcuna manipolazione e con il compito di compilare diari ogni settimana, grazie ai quali registrare eventi, pensieri, emozioni e comportamenti (Ohly, Sonnentag, Niessen, Zapf, 2010). La necessità di compilare compiti settimanali è stata quella di cercare di prendere nota della vita quotidiana delle persone e degli eventuali problemi che potevano emergere con questo tipo di studio. Grazie ai diari, i quali rappresentano un tipo di analisi che permette di prendere in considerazione anche il contesto situazionale in cui un'analisi viene condotta (Ohly, Sonnentag, Niessen, Zapf, 2010), ho potuto comprendere come mai tante persone hanno abbandonato lo studio.

Per strutturare la ricerca ho usato Moduli Google, all'interno dei quali ho inserito i questionari da me scelti, stabilendo così la necessità dei miei partecipanti di avere accesso a internet e una mail. Per inserire il proprio resoconto ho lasciato libertà di scelta su giorno e orario, chiedendo di farlo il più possibile regolarmente. I compiti erano delle azioni gentili proattive, le quali sono più facili da ricordare anche a distanza di qualche giorno (Ohly, Sonnentag, Niessen, Zapf, 2010).

Ogni settimana i miei partecipanti dovevano accedere alla piattaforma Moduli Google, sulla quale trovavano la consegna per l'azione settimanale.

Al primo accesso è stato richiesto di compilare i questionari per registrare i dati anagrafici e acconsentire al trattamento dei dati personali. Dopodiché è stato richiesto di rispondere alle domande dei test scelti relativi alle scale di misura della gentilezza, benessere, coping e senso di comunità.

Qui riporto le consegne per i compiti gentili settimanali:

- 1. In questa pagina troverai lo spazio per riportare la tua prima azione gentile.**
L'attività di questa settimana consiste nell'osservare le persone intorno a te e di riconoscere negli altri atti di gentilezza. In seguito, quando l'avrai individuato, ti chiedo di descrivere cos'è successo, cosa ha suscitato in te e come ti ha fatto sentire (ad esempio: ho incontrato una persona che mi ha tenuto la porta per farmi passare. Ha suscitato in me gratitudine e mi ha reso felice; oppure: sull'autobus ho visto una persona aiutare una mamma a scendere con il passeggino. Ha suscitato in me tenerezza).
- 2. In questa pagina troverai lo spazio per riportare la tua seconda azione gentile.**
Questa settimana ti chiedo di realizzare un atto di gentilezza verso l'ambiente. L'ambiente che ci circonda è vivo e risponde ai nostri stimoli, rispecchiando cosa affrontiamo quotidianamente e allo stesso tempo influenzando il nostro modo di vivere (T. Hall, R.J. Smith, 2015). Puoi prendere in considerazione la natura che ti circonda, ma anche la piantina in vaso dentro la tua casa. Pensa all'impatto che puoi avere sull'ambiente e rifletti su quello che l'ambiente ha su di te. In seguito, quando avrai realizzato la tua azione gentile, ti chiedo di descrivere cos'è successo, cosa ha suscitato in te e come ti ha fatto sentire (ad esempio: ho raccolto la spazzatura nel vialetto sotto il mio appartamento, mi ha dato molta soddisfazione. Oppure: invece di prendere la macchina sono andata in giro a piedi o in bicicletta. Ancora: ho spalato la neve del vialetto di casa, è stato faticoso ma stare in mezzo alla neve mi ha ricordato l'infanzia). Puoi scegliere di riportarla come preferisci: scrivendo un paragrafo oppure appuntando in una lista gli elementi che ritieni importanti.
- 3. In questa pagina troverai lo spazio per riportare la tua terza azione gentile.**
*L'attività di questa settimana è rivolta a te stesso. Le giornate incerte e le difficoltà quotidiane che stiamo passando possono essere impegnative e, in questi casi, scegliere deliberatamente di compiere azioni positive per noi stessi aiuta a portare un po' di positività. La gentilezza, in questo caso, è un motore che offre l'opportunità di dedicare del tempo a prenderci cura di noi stessi (Lyubomirsky, Layous, 2013).
Il compito è, quindi, quello di ritagliare dello spazio (a tua discrezione) riservato a compiere delle azioni gentili e positive verso te stesso. Alcune idee: fare una passeggiata, dedicarti ad un hobby (ad esempio dipingere, creare qualcosa), leggere, scrivere, meditare (ad esempio utilizzando la Loving Kindness Meditation), passare del tempo in compagnia di chi hai di più caro.
In seguito, come ormai avrai imparato, quando avrai realizzato la tua azione gentile ti chiedo di descrivere cos'è successo, cosa ha suscitato in te e come ti ha fatto sentire (ad esempio: "Dopo aver studiato per ore in vista di un esame universitario ho preso un pomeriggio per staccare e pensare ad altro. Mi sono sentita rigenerata e pronta per*

affrontare qualunque cosa"). Puoi scegliere di riportarla come preferisci: scrivendo un paragrafo oppure appuntando in una lista gli elementi che ritieni importanti.

4. In questa pagina troverai lo spazio per riportare la tua quarta e ultima azione gentile.

Per concludere questo progetto, porta la gentilezza con te, condividendola con un estraneo oppure qualcuno che vuoi conoscere meglio, in modo approfondito (ad esempio un vicino di casa con cui non parli molto, oppure un collega di lavoro). Per farlo pensa a modalità che possano far star bene e rendere felice un'altra persona e scegli, a tua discrezione, gli strumenti, chi e come coinvolgere in questa tua azione, sempre ponendo attenzione a rispettare le norme vigenti.

Ad esempio, si possono lasciare messaggi positivi ai propri vicini, oppure aiutare con la spesa chi è in difficoltà; si può regalare il biglietto del parcheggio a qualcuno, oppure pagare il caffè al bar per la persona che arriverà dopo di te.

Si tratta di un'azione che richiede una certa programmazione: scegliere chi coinvolgere e come, con quali strumenti e come prepararsi. Una volta che l'avrai realizzata, ti chiedo di descrivere come hai programmato il tutto, come l'hai eseguito (con chi, cosa hai fatto e quando) e come ti ha fatto sentire (emozioni, difficoltà, effetto che l'azione possa aver avuto sugli altri). Come sempre, puoi scegliere di riportare il tutto come preferisci: scrivendo un paragrafo oppure appuntando in una lista gli elementi che ritieni importanti.

Alla fine delle quattro settimane, è stato richiesto ai partecipanti di ripetere i test fatti inizialmente. In questo modo, ho ottenuto i dati per poter confrontare le medie dei due gruppi al Tempo 1 e al Tempo 2.

CAPITOLO 5

RISULTATI

Con lo scopo di illustrare le relazioni tra i costrutti utilizzati si è ricorsi al calcolo del coefficiente di correlazione (*Tabella 5.1a* e *Tabella 5.1b*).

Tabella 5.1a

Matrice di correlazioni tra la scala della Gentilezza e Benessere (MHC-SF; scala del coping)

	Tolleranza	Reattività empatica	Proattività morale	Scortesia	Gentilezza totale	Benessere totale	Benessere emotivo	Benessere sociale	Benessere psicologico	Coping focus sul problema	Coping focus sull'emozione	Coping evitante
GENTILEZZA												
Tolleranza	–											
Reattività empatica	.694**	–										
Proattività morale	.729**	.723**	–									
Scortesia	-.345**	-0.157	-0.241	–								
Gentilezza totale	.893**	.904**	.902**	-.271*	–							
SCALA DEL BENESSERE (MHC-SF)												
Benessere totale	.494**	.543**	.617**	-0.081	.612**	–						
Benessere emotivo	.495**	.472**	.529**	-0.085	.541**	.822**	–					
Benessere sociale	.353**	.384**	.495**	-0.060	.455**	.824**	.482**	–				
Benessere psicologico	.466**	.540**	.565**	-0.071	.582**	.915**	.746**	.574**	–			
SCALA DEL COPING												
Coping focus sul problema	0.168	.293*	0.171	-0.106	0.238	0.094	0.095	0.061	0.090	–		

Coping focus sull' emozione	-0.157	-0.025	-0.164	0.056	-0.124	-0.159	-0.133	-0.033	-0.232	.420**	–	
Coping evitante	-.438**	-.267*	-.464**	.439**	-.427**	-.346**	-.332**	-0.189	-.376**	0.091	.430**	–

** La correlazione è significativa a livello 0.01 (a due code)

* La correlazione è significativa a livello 0.05 (a due code)

Tabella 5.1b

Matrice di correlazioni tra la scala della Gentilezza e la scala del Senso di Comunità (BSCI)

	Tolleranza	Reattività empatica	Proattività morale	Scortesia	Gentilezza totale	Connessioni sociali	Preoccupazione reciproca	Valori di comunità	Senso di comunità totale
GENTILEZZA									
Tolleranza	–								
Reattività empatica	.694**	–							
Proattività morale	.729**	.723**	–						
Scortesia	-.345**	-0.157	-0.241	–					
Gentilezza totale	.893**	.904**	.902**	-.271*	–				
SENSO DI COMUNITÀ									
Connessioni sociali	0.065	0.067	0.169	-.293*	0.109	–			
Preoccupazione reciproca	0.069	0.142	.367**	-0.181	.262*	.462**	–		
Valori di comunità	0.214	0.142	.367**	-0.181	.262*	.467**	.536**	–	
Senso di comunità totale	0.127	0.111	.286*	-.282*	0.190	.847**	.810**	.763**	–

** La correlazione è significativa a livello 0.01 (a due code)

* La correlazione è significativa a livello 0.05 (a due code)

Dai risultati emergono forti relazioni positive, statisticamente significative ($r=.612$, $p<.01$), in particolare nella relazione tra gentilezza e la misura del *Benessere Psicologico* ($r=.582$, $p<.01$) ed *Benessere Emotivo* ($r=.541$, $p<.01$). Inoltre, emergono correlazioni statisticamente significative di analoga rilevanza tra le sottoscale della *Proattività Morale* e *Benessere Psicologico* ($r=.565$, $p<.01$) e *Benessere Emotivo* ($r=.529$, $p<.01$). Il *Benessere Psicologico* si associa in modo positivo anche alla misura della *Reattività Empatica* ($r=.540$, $p<.01$).

Si evince che coloro che presentano alti livelli di gentilezza riportano anche punteggi elevati. I risultati confermano ciò che riporta la letteratura: i comportamenti gentili sono correlati al benessere e gli individui che dimostrano un aumento dei livelli di benessere sono coloro che offrono più spesso il proprio aiuto agli altri. È possibile ipotizzare che le persone con elevati livelli di benessere psicologico siano in possesso di abilità adeguate a fronteggiare le situazioni difficili e abbiano risorse personali in grado di offrire un miglior adattamento psicologico. Si può anche immaginare che tali individui siano più motivati a compiere atti prosociali, in virtù dei benefici psicologici che ne derivano. Inoltre, è possibile presumere che in coloro che percepiscono un aumento del benessere incrementi anche la probabilità di esperire emozioni positive, rinforzando il benessere *edonico*.

Coefficienti di poco inferiori a .50 sono stati riscontrati tra le sottoscale di *Tolleranza* e la scala del benessere. Inoltre, anche la sottoscala di *Reattività Empatica* presenta una correlazione statisticamente significativa con la sottoscala del *Benessere Emotivo* ($r=.472$, $p<.01$).

La gentilezza mostra una correlazione positiva, statisticamente significativa, anche con la misura del *Benessere Sociale* ($r=.455$, $p<.01$). Da questi risultati, è probabile che le azioni gentili siano state in grado di sostenere gli individui nel tentativo di soddisfare il bisogno di relazione e di consolidare i legami sociali più stretti.

Per quanto riguarda gli indicatori di coping, i legami con gli altri costrutti sono più deboli.

Emergono, però, due correlazioni statisticamente significative tra la sottoscala del *Coping Evitante* e due sottoscale della gentilezza. La prima è con la sottoscala della *Proattività Morale* ($r=-.464$, $p<.01$); mentre la seconda con la *Scortesie* ($r=.439$, $p<.01$). Si può dedurre che la gentilezza non sia associata ai comportamenti di evitamento,

negazione e, più in generale, al disimpegno dalla situazione e dalle emozioni. In particolare, l'aumentare dei punteggi di coping sembra accompagnarsi ad una diminuzione dei tentativi di alleviare la sofferenza dell'altro e di conseguenza meno comportamenti gentili.

5.1 Relazione tra benessere e senso di comunità

In relazione alle connessioni tra benessere e comunità il valore più alto si trova tra le sottoscale dei *Valori di Comunità* e del *Benessere Sociale* ($r = .479, p < .01$) e tra il senso di comunità generale e la sottoscala del *Benessere Sociale* ($r = .463, p < .01$).

Anche in questo caso, i risultati confermano la letteratura: le persone che più sentono di appartenere ad una comunità, all'interno della quale trovano opportunità di socializzazione, fiducia e collaborazione di fronte alle difficoltà, in particolare nel periodo di implementazione delle pratiche contro la diffusione del COVID-19 sono quelle che indicano anche più alti punteggi di benessere sociale.

5.2 Benessere e salute mentale

In Tabella 5.2a viene proposto il confronto tra le medie del gruppo di controllo e quelle del gruppo di ricerca, ottenuto attraverso un modello 2X2 ANOVA mista a misure ripetute.

Tabella 5.2a

Statistiche descrittive dei due gruppi di soggetti al Tempo 1 e al Tempo 2 sul benessere e la salute mentale.

Benessere e salute mentale	TEMPO 1		TEMPO 2	
	M	Dev. Std	M	Dev. Std
Gruppo di controllo	41.97	12.72	44.69	10.52
<i>Gruppo di ricerca</i>	43.76	11.45	43.34	11.73

Dalle analisi statistiche dell'interazione gruppi X tempo emerge il valore di F 1.69 con p 0.19. Da questi coefficienti è possibile osservare come non ci sia stato un effetto dovuto alla manipolazione.

5.3 Discussione

Il presente lavoro di tesi ha tentato di esplorare la relazione tra gentilezza, benessere e senso di comunità, con il seguente obiettivo: osservare se un aumento delle azioni gentili possa correlare ad un aumento positivo e significativo della percezione di benessere e dell'appartenenza alla comunità. Per fare ciò, sono stati messi a confronto due gruppi: il gruppo di ricerca, al quale sono stati assegnati i compiti gentili, e il gruppo di controllo, senza manipolazione della variabile gentilezza.

Le correlazioni hanno confermato ciò che si trova in letteratura: esiste una relazione tra gentilezza e benessere, in particolare tra proattività morale, reattività empatica e benessere psicologico ed emotivo. Per quanto riguarda il benessere sociale, emerge una sola correlazione significativa positiva con la tolleranza.

Le persone (*givers*) che si dimostrano interessate alla condizione dell'Altro e cercano, in modo attivo, di impegnarsi nel migliorare la sua condizione, fanno esperienza di un aumento del benessere psicologico ed emotivo. Questo avviene perché nel mettere in atto comportamenti prosociali, gli individui testano anche le proprie abilità, il proprio senso di controllo e la propria autoefficacia, trovando strategie diverse e nuove per affrontare le difficoltà quotidiane. Permette di sviluppare modalità e mezzi per riuscire a soddisfare i propri bisogni e, in linea con la teoria dell'autodeterminazione di Ryan e Deci (2000), nel soddisfare i bisogni di autonomia, relazione e connessione, è possibile intervenire e incrementare il benessere psicologico. Osservare un aumento di quest'ultima dimensione potrebbe voler dire che le persone hanno a disposizione risorse per potenziare la propria autoregolazione cognitiva ed emotiva; emerge, quindi, una tendenza proattiva (e non passiva) nell'agire sui problemi, per tentare di ristrutturarli a proprio favore.

Per quanto riguarda, invece, la relazione tra gentilezza e senso di comunità, emergono poche correlazioni statisticamente significative. La più saliente tra queste è tra la sottoscala della tolleranza e dei valori di comunità.

La sottoscala della tolleranza descrive i comportamenti gentili quotidiani, una tendenza all'accettazione incondizionata dell'Altro come essere umano e si traduce in cortesia e accoglienza. È legata al benessere sociale, ovvero alle relazioni di tutti i giorni; nonostante sia in grado di incoraggiare la socializzazione e la costruzione di legami tra le persone, è da considerare come subordinata, necessariamente, al periodo storico che ha contraddistinto la ricerca. La presenza del COVID-19 ha modificato la struttura delle

interazioni quotidiane: distanziamento sociale, meno opportunità di socializzazione (e, se presenti, mediate dalla tecnologia), incontri con l'Altro meno facili da gestire e spesso fonte di stress.

Dal confronto della varianza tra le medie dei due gruppi emerge che la manipolazione non ha avuto effetto statisticamente significativo: i risultati al Tempo 1 e al Tempo 2 delle analisi per il gruppo di ricerca possono essere considerati equivalenti. Di conseguenza, tenendo conto degli obiettivi di lavoro, è possibile osservare che le ipotesi dell'attuale analisi non sono state confermate: vengono presentate delle correlazioni con una tendenza verso un aumento positivo del benessere e del senso di comunità all'interno dei gruppi, ma si tratta di un cambiamento non imputabile alla manipolazione della gentilezza. È molto probabile che altre variabili, non direttamente esaminate, siano intervenute nel modificare l'effetto della sperimentazione.

Esaminando il contesto entro cui la ricerca è stata effettuata, si possono esprimere alcune considerazioni.

Il periodo tra fine 2020 e inizio 2021 ha rappresentato un momento storico molto particolare, che ha generato un nuovo senso comune basato sull'angoscia e sulla paura della malattia. I partecipanti del progetto hanno riportato stati di stress, ansia per il futuro, tristezza, solitudine e difficoltà nel riuscire a gestire le modalità di isolamento e distanziamento dai propri cari. Alcuni di loro hanno subito dei lutti.

Inoltre, a fine dicembre 2020, un femminicidio ha destabilizzato le comunità nella provincia interessata. La morte violenta di Agitu Ideo Gudeta, residente in Trentino dal 2010 nel comune di Frassilongo, ha sconvolto la collettività e sebbene abbia generato una mobilitazione generale, l'evento ha cambiato gli equilibri e le interazioni della comunità, enfatizzando la paura e l'isolamento (*Agitu uccisa e violentata Confessa un dipendente - Trentino AA/S, s.d.*).

I risultati ottenuti attraverso le analisi eseguite dalla presente ricerca rilevano un vissuto comune molto doloroso, segnato da incertezza, solitudine, lutti e ansia. Parlare di gentilezza significa scegliere consapevolmente di mettere in atto strategie che rendono attenti alle esigenze (e a volte anche alle sofferenze) proprie e altrui. La continua esposizione alle difficoltà di chi è attorno al singolo, può indurre ad un aumento delle manifestazioni di giudizio autocritico e della percezione che la qualità della propria vita sia inadeguata (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carson, 2015). Questo processo

diminuisce gli effetti positivi che derivano dalle azioni gentili e invece aumenta i comportamenti di coping verso l'evitamento. Il contatto con la sofferenza altrui può generare stress o esiti traumatici anche in coloro che sono vicini a chi soffre o si prendono cura di loro. In letteratura questo fenomeno è chiamato *stress traumatico secondario* e descrive l'impatto emotivo che nasce quando si fa esperienza, in modo vicario, del trauma di un'altra persona. Sapere delle difficoltà che qualcun altro sta sperimentando può essere potenzialmente traumatico anche per il sé (Cordaro, 2020). È probabile che i partecipanti del progetto siano stati esposti a questi fenomeni, intervenendo sulla variabile gentilezza presa in esame.

Un'altra considerazione riguarda il tipo di misure scelto per quest'analisi. In aggiunta ai questionari di misura, che hanno indagato i livelli percepiti di benessere, strategie di coping, senso di comunità e gentilezza, i partecipanti, sia nel gruppo di controllo che nel gruppo di ricerca, hanno utilizzato la metodologia self-report del diario, con lo scopo di monitorare lo sviluppo del progetto e, per i partecipanti interessati dalla manipolazione, al fine di riportare settimanalmente i compiti gentili. È stata data la libertà di scelta su quanto e cosa scrivere, purché rispettassero il tema proposto.

Questo tipo di misura di self-report usato come attività regolare e intenzionale è indicato in letteratura come strumento che migliora lo stato di benessere, comparato a tecniche che tentano di cambiare attivamente le proprie circostanze. Costituisce una modalità per mettere in atto meccanismi adattivi di coping al fine affrontare gli eventi negativi della vita. È utile nell'aumentare le emozioni positive e la soddisfazione di vita e diminuire le emozioni negative. I soggetti di questi studi hanno riportato un aumento dei livelli in termini di supporto emotivo e psicologico, mentre dal punto di vista del benessere sociale non emergono cambiamenti significativi (Diebel, Woodcock, Cooper, Brignell, 2016). Tenendo conto di questi aspetti, è probabile che la metodologia scelta sia intervenuta nell'influenzare i punteggi di benessere, in particolare per il gruppo di controllo, il quale ha potuto ritagliarsi un momento da dedicare a sé, senza che venissero richiesti sforzi psicologici ed emotivi per impegnarsi ad essere gentili con le altre persone.

5.4 Limiti del lavoro

Una delle difficoltà fondamentali che ho riscontrato fin dall'inizio del progetto è stata quella di motivare le persone a continuare il percorso intrapreso. Un indicatore si trova nel numero dei partecipanti, il quale è diminuito nel corso delle settimane: da 105 iniziali, la ricerca si è conclusa con 70 partecipanti che avevano fornito valide risposte. Il campione stesso presenta dei limiti: la numerosità è differente tra i due campioni (32 per il gruppo di controllo, 38 per il gruppo di ricerca). Inoltre, i due gruppi non sono equivalenti: nel gruppo di ricerca sono invenuti più partecipanti di genere femminile invece che maschile, rispetto al gruppo di controllo. Tenendo conto del numero totale di partecipanti e della differenza di genere tra i due gruppi è possibile affermare che il gruppo target di questo progetto non può essere generalizzato alla popolazione totale. Inoltre, il fatto che siano state presenti più partecipanti di genere femminile invece che maschile può aver influenzato i risultati.

In una nuova ricerca sarebbe necessario aumentare il numero dei partecipanti in modo che la randomizzazione possa rappresentare più fedelmente la popolazione totale.

Ci possono essere delle differenze individuali che hanno contribuito alla resistenza verso l'intervento. Una di questa è la preferenza per il compito: la preferenza per le attività gentili rende le persone più motivate a portare a termine gli esercizi, in quanto trovano più facilmente beneficio in attività di questo tipo, si impegnano attivamente a migliorare il proprio benessere. Diventa, invece, motivo di resistenza per chi non riesce a percepirsi come individuo gentile ed esserlo richiede uno sforzo psicologico significativo (Wang, Nelson-Coffey, Layous, Jacobs Bao, Davis, Haworth, 2017).

Dalla ricerca in letteratura, ho incontrato alcuni paradigmi sperimentali in cui gli autori, prima di richiedere ai propri partecipanti una qualsiasi azione prosociale o gentile, hanno creato un contesto il più possibile positivo: facevano vedere dei video divertenti, ascoltare musica, ecc.: hanno quindi costruito una base positiva, da cui poi fosse più semplice il passaggio ai compiti richiesti. La gentilezza era considerata un moderatore nel promuovere il benessere. Nella mia ricerca questo passaggio è mancato.

Il modello scelto, inoltre, tende a enfatizzare gli effetti delle emozioni positive, ignorando gli aspetti trasformativi delle emozioni negative. In generale, è più efficace nel caso di interventi di poca durata (Parks, Litova, 2016). Per questo, è importante che future

ricerche si muovano nella creazione di un modello più bilanciato, che si focalizzi sia su l'enfasi del positivo che sulla trasformazione del negativo (Neff, Davidson, 2016); inoltre, è necessario studiare gli effetti a lungo termine di queste ricerche, per verificare se lo stato di benessere che si raggiunge possa durare nel tempo.

Gli interventi sulla gentilezza più efficaci sono quelli che stimolano una prospettiva diversa, più positiva rispetto a quella attuale. Il focus si concentra sul creare intenzioni di gentilezza durature, piuttosto che emozioni gentili, le quali durano per meno tempo: le intenzioni partono dall'idea che il Sé è un oggetto valido e reale di gentilezza e compassione. Le preoccupazioni percepite sono valide e reali e richiedono la nostra attenzione. La gentilezza, durante un periodo di grande pressione e stress, nel quale tendiamo ad evitare di prenderci cura di noi stessi, ci ricorda che tutti gli esseri umani desiderano essere felici e sentirsi al sicuro (Marx, 2022) e può essere uno strumento per promuovere un cambiamento della qualità della vita in meglio.

Le cinque settimane, la durata della presente ricerca, rappresentano un tempo molto ampio, caratterizzato da complessità e difficoltà nel controllare gli elementi esterni che possono influire sulla sperimentazione dove è più probabile che si presenti un calo di motivazione nella continuazione del progetto. Inoltre, la distanza fisica e sociale, al tempo necessaria per contenere il virus, ha contribuito a creare lontananza e resistenza al progetto stesso.

Un altro punto fondamentale è che, nel 2021, gli autori che hanno costruito la scala della gentilezza utilizzata in questa ricerca hanno modificato lo strumento di misura, ampliando il numero degli item e togliendone alcuni. La sottoscala della *Scortesia* è stata eliminata, e alcuni items sono stati modificati. In particolare, hanno individuato nuove dimensioni che descrivono la gentilezza, tra cui (Youngs, Yaneva, Carter, 2021):

- *Principle-Socially Prescribed Kindness*: gentilezza di tipo cognitivo. È una tendenza a pensare prosocialmente e ad avere un comportamento soprattutto compassionevole verso l'altro. È passivo, in quanto si occupa di rispondere ad azioni sociali prescritte
- *Principle-Proactive*: di tipo cognitivo. Aiutare proattivamente, in modo da andare oltre le norme sociali

- *Affective-Proactive Kindness*: decisioni emotive di aiutare qualcuno. È la tendenza di prendere in considerazione le emozioni dell'altro in quanto essere umano che ha bisogno di cose specifiche. Richiede resistenza e sacrificio
- *Affective-Socially Prescribed Kindness*: comportamento emotivo reattivo in linea con le norme sociali. Dipende dalle risposte empatiche alle circostanze, non dai principi
- *Antropophilia*: forma di gentilezza pura che richiama preoccupazione, protezione e inclusione.

La gentilezza è un costrutto ancora poco studiato, quindi le modifiche apportate alla scala potrebbero essere significative e descrivere in modo più preciso il costrutto preso in considerazione.

La ricerca qui presentata è stata una ricerca valutativa, che ha misurato l'effetto della gentilezza sul benessere e senso di comunità confrontando due tempi e due gruppi, uno di controllo e uno di ricerca. Una ricerca qualitativa avrebbe potuto studiare approfonditamente le opinioni, atteggiamenti e prospettive individuali circa il costrutto della gentilezza e le eventuali resistenze o problematiche che potevano emergere.

Sulla base dei risultati e delle analisi effettuate, potrebbe essere utile studiare nello specifico solo uno degli aspetti della gentilezza. Per le caratteristiche del contesto, uno dei modi per promuovere il benessere attraverso la gentilezza è tramite il costrutto della *gentilezza verso il Sé*, ovvero prendersi cura di sé stessi (Sheppard, 2016): ascoltare di più il proprio corpo, offrire a sé stessi una tregua nei momenti difficili, prendersi una pausa... la *gentilezza verso sé stessi* permette di creare lo spazio e la distanza necessari per essere consapevoli di ciò che sta accadendo al Sé, separare le emozioni dalle esperienze e affrontare la situazione (Sheppard, 2016). Grazie a questo, diventa più facile assumere una prospettiva positiva degli eventi (Marx, 2022). In seguito, una volta esaminati i propri trigger emotivi e gli eventi quotidiani, sarà anche più facile occuparsi degli altri ed essere gentili con loro. L'autoriflessione e la mindfulness possono essere degli elementi di sostegno (Sheppard, 2016).

In aggiunta, l'*autocompassione* e la *gentilezza verso il Sé* sono associati ad una riduzione dei sintomi traumatici, un tono dell'umore positivo e una riduzione dei sintomi della psicosi (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carson, 2015).

In generale, manca una cultura e una conoscenza sulla gentilezza e sui suoi benefici; spesso il senso comune guarda questo costrutto con diffidenza e resistenza, associandolo alla religione, alla spiritualità e l'ostentazione di buonismo e finta tolleranza (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carson, 2015). C'è anche l'idea che la gentilezza può essere un mezzo per cambiare l'altro e manipolarlo perché asseconi le nostre aspettative (Marx, 2022). Invece, rendere la gentilezza una norma significa imparare a prendersi cura di sé, normalizzano l'ansia, focalizzandosi su strategie di coping adattive e sulla gratitudine (Gibson, 2021). Una cultura che percepisce la gentilezza come una norma, riduce il pericolo di *compassion fatigue* e si comporta come fattore di protezione verso quegli individui che tendono a soffrire maggiormente di stress o che più probabilmente sviluppano disturbi mentali (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carson, 2015); genera maggiore resilienza emotiva, autoconsapevolezza e autoregolazione, e gli individui riportano maggiore qualità di vita, meno paura del fallimento e mettono in atto strategie di coping più efficaci quando sotto stress (Beaumont, Durkin, Hollins Martin, Carso, 2016; Gibson, 2021).

5.5 Conclusioni

In conclusione, l'attuale lavoro ha tentato di studiare il costrutto della gentilezza e il legame con il benessere e il senso di comunità, attraverso una ricerca compiuta tra la fine dell'anno 2020 e l'inizio dell'anno 2021, nel contesto del SARS-CoV 2.

La ricerca ha coinvolto 70 partecipanti provenienti dal Trentino, divisi in due gruppi (gruppo A di controllo, gruppo B di ricerca): sono stati misurati il senso di comunità, il benessere, le strategie di coping e la gentilezza; sono stati somministrati compiti gentili per la durata di 5 settimane, con il focus sul riconoscere la gentilezza, sul praticarla sugli altri, sull'ambiente e su di sé. Alla fine della somministrazione delle azioni gentili, sono state ripetute le misure iniziali.

Emergono correlazioni medio-scarse, per cui non si notano cambiamenti statisticamente significativi. Le evidenze statistiche non sono sufficienti per determinare se l'effetto ottenuto sia dovuto alla manipolazione. Per questo motivo, le ipotesi alla base del progetto, devono essere respinte.

Promuovere un discorso sulla gentilezza rimane però necessario: la letteratura riporta come possa aumentare la percezione di benessere, avvicinare le persone, aiutarle nel trovare nuove strategie per affrontare la contingenza straordinaria dettata dal Covid 19. Si possono sfidare l'isolamento sociale, il dolore e la paura; si possono creare interventi che supportino una migliore qualità di vita e che sostengano gli individui nel costruire e trovare significati al proprio progetto biografico.

BIBLIOGRAFIA

Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2011). Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347–355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5>

Alden L. E, Trew L. J. (2013), *If It Makes You Happy: Engaging in Kind Acts Increases Positive Affect in Socially Anxious Individuals*, *Emotion*, Vol. 13, No. 1, 64-75, DOI: 10.1037/a0027761

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010, February). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on your own kindness: The moderating role of self-compassion on the within-person consequences of work loneliness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276–290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>

Anna Roberts, Joe Hinds & Paul M. Camic (2019): Nature activities and wellbeing in children and young people: a systematic literature review, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, DOI: 10.1080/14729679.2019.1660195

Anne Cleary, Kelly S. Fielding, Sarah L. Bell, Zoe Murray, Anne Roiko, Exploring potential mechanisms involved in the relationship between eudaimonic wellbeing and nature connection, *Landscape and Urban Planning*, Volume 158, 2017, Pages 119-128, ISSN 0169-2046, <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.10.003>.

Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., ... Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>

Beaumont, E., et al., Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association.... *Midwifery* (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2015.11.002>

Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2015). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15–23. <https://doi.org/10.1002/capr.12054>

Berry, L. L., Danaher, T. S., Chapman, R. A., & Awdish, R. L. A. (2017). Role of Kindness in Cancer Care. *Journal of Oncology Practice*, 13(11), 744–750. <https://doi.org/10.1200/jop.2017.026195>

Binder P-E, Dundas I, Stige SH, Hjeltnes A, Woodfin V and Moltu C (2019) Becoming Aware of Inner Self-Critique and Kinder Toward Self: A Qualitative Study of Experiences of Outcome After a Brief Self-Compassion Intervention for University Level Students. *Front. Psychol.* 10:2728. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02728

Bloch, Jacob H., "Self-Compassion, Social Connectedness, and Interpersonal Competence" (2018). Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers. 11224. <https://scholarworks.umt.edu/etd/11224>

Brenda H. O’Connell, Deirdre O’Shea & Stephen Gallagher (2016) *Enhancing social relationships through positive psychology activities: a randomised controlled trial*, *The Journal of Positive Psychology*, 11:2, 149-162, DOI: 10.1080/17439760.2015.1037860

Brownlie J, Anderson S. (2017) *Thinking Sociologically About Kindness: Puncturing the Blasé in the Ordinary City*, *Sociology*, Vol. 51 (6), 1222-1238, DOI: 10.1177/0038038516661266

Canter, D., Youngs, D., & Yaneva, M. (2017). Towards a measure of kindness: An exploration of a neglected interpersonal trait. *Personality and Individual Differences*, 106, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.019>

Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4), 1-16. doi:10.5502/ijw.v5i4.449

Carver, C. S., You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *INTERNATIONAL JOURNAL OF BEHAVIORAL MEDICINE*. 4(1), 92-100 Copyright © 1997, Lawrence Erlbaum Associate~, Inc.

Chancellor, Joseph & Margolis, Seth & Bao, Katherine & Lyubomirsky, Sonja. (2017). Everyday Prosociality in the Workplace: The Reinforcing Benefits of Giving, Getting, and Glimpsing. *Emotion*, 18. 10.1037/emo0000321.

Chhabadia, G. (2021). COVID-19 Pandemic: Health Impact and Social Responsibility. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 68–74. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i38a32061>

Clegg, S., & Rowland, S. (2010). Kindness in pedagogical practice and academic life. *British Journal of Sociology of Education*, 31(6), 719–735. <https://doi.org/10.1080/01425692.2010.515102>

Cotney, J. L., & Banerjee, R. (2017). Adolescents' Conceptualizations of Kindness and its Links with Well-being: A Focus Group Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 599–617. <https://doi.org/10.1177/0265407517738584>

Curry, O.S., *Journal of Experimental Social Psychology* (2018), DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>

Daniel, E., Bilgin, A. S., Brezina, I., Strohmeier, C. E., & Vainre, M. (2014). Values and helping behavior: A study in four cultures. *International Journal of Psychology*, 50(3), 186–192. <https://doi.org/10.1002/ijop.12086>

Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., McInerney, D. M., & Cayubit, R. F. (2021). The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12306>

Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>

De Meulenaere, J., Baccarne, B., Courtois, C., & Ponnet, K. (2020a). Disentangling social support mobilization via online neighborhood networks. *Journal of Community Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jcop.22474>

Dennis, R., (2021). Our body recognises kindness: Moving, nature and labours unacknowledged. *Performing Paradigm* 16

Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing

Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *J Happiness Stud* **22**, 21–47 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>

Dutta, M., & Elers, P. (2020). Media narratives of kindness – a critique. *Media International Australia*, *177*(1), 108–112. <https://doi.org/10.1177/1329878x20953278>

Egan H and Mantzios M (2018) A Qualitative Exploration of Self-Kindness and “Treating Oneself” in Contexts of Eating, Weight Regulation and Other Health Behaviors: Implications for Mindfulness-Based Eating Programs. *Front. Psychol.* *9*:880. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00880

Elliot J. Sharpe, Goda Perlaviciute, Linda Steg, Pro-environmental behaviour and support for environmental policy as expressions of pro-environmental motivation, Journal of Environmental Psychology, Volume 76, 2021, 101650, ISSN 0272-4944, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101650>

_____Engel, Y., Noordijk, S., Spoelder, A., & van Gelderen, M. (2019). Self-Compassion When Coping With Venture Obstacles: Loving-Kindness Meditation and Entrepreneurial Fear of Failure. *Entrepreneurship Theory and Practice*, *104225871989099*. <https://doi.org/10.1177/1042258719890991>

_____Estrada, M., Eroy-Reveles, A., & Matsui, J. (2018, January). The Influence of Affirming Kindness and Community on Broadening Participation in STEM Career Pathways. *Social Issues and Policy Review*, *12*(1), 258–297. <https://doi.org/10.1111/sipr.12046>

_____Everett L. Worthington Jr. & Michael Scherer (2004) Forgiveness is an emotionfocused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses, *Psychology & Health*, *19*:3, 385-405, DOI: 10.1080/0887044042000196674

_____Gherchel C., Nastas D., Hashimoto T., Takai J. (2019), *The relationship between frequency of performing acts of kindness and subjective well being: A mediation model in three cultures*, *Curr Psychol*, DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00391-x>

Gibb, S. and Rahman, S. (2019), *Kindness among colleagues; identifying and exploring the gaps in employment contexts*, *International Journal of Organizational Analysis*, Vol. 27 No. 3, pp. 582-595. <https://doi.org/10.1108/IJOA-02-2018-1357>

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Grosse Rueschkamp, J. M., Kuppens, P., Riediger, M., Blanke, E. S., & Brose, A. (2020). Higher well-being is related to reduced affective reactivity to positive events in daily life. *Emotion, 20*(3), 376–390. <https://doi.org/10.1037/emo0000557>

Guo, J., Feng, X. L., Wang, X. H., & van IJzendoorn, M. H. (2020). Coping with COVID-19: Exposure to COVID-19 and Negative Impact on Livelihood Predict Elevated Mental Health Problems in Chinese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 3857. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113857>

Hall T, Smith R. J (2015) *Care and Repair and the Politics of Urban Kindness*, Sociology, Vol. 49 (I), 3-18, DOI: 10.1177/0038038514546662

Helen M. Stallman, Jeneva L. Ohan & Belinda Chiera (2017): The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being, *British Journal of Guidance & Counselling*, DOI: 10.1080/03069885.2017.1343458

Helliwell, J., Aknin, L., Shiple, H., Huang, H., & Wang, S. (2017, August). Social Capital and Prosocial Behaviour as Sources of Well-Being. NBER WORKING PAPER SERIES, NBER Working Paper No. 23761. <https://doi.org/10.3386/w23761>

Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of kindness? A meta-analysis of the link between prosociality and well-being. *Psychological Bulletin, 146*(12), 1084–1116. <https://doi.org/10.1037/bul0000298>

Jeffrey, D. (2016). A duty of kindness. *Journal of the Royal Society of Medicine, 109*(7), 261–263. <https://doi.org/10.1177/0141076816643333>

Jeongwon Jo, Tiffany Knearem, Chun-Hua Tsai, and John M. Carroll. 2021. COVID-19 Kindness: Patterns of Neighborly Cooperation during a Global Pandemic. In C&T '21: Proceedings of the 10th International Conference on Communities & Technologies - Wicked Problems in the Age of Tech (C&T '21). Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1–14. <https://doi.org/10.1145/3461564.3461587>

Joanna J. Arch, Kirk Warren Brown, Derek J. Dean, Lauren N. Landy, Kimberley D. Brown, Mark L. Laudenslager, Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 42, 2014, Pages 49-58, ISSN 0306-4530, <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>.

John Forester (2020) Kindness, Planners' Response to Vulnerability, and an Ethics of Care in the Time of Covid-19, *Planning Theory & Practice*, 21:2, 185-188, DOI: 10.1080/14649357.2020.1757886

Kelley J. Robinson, Selina Mayer, Ashley Batts Allen, Meredith Terry, Ashley Chilton & Mark R. Leary (2016): Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves?, *Self and Identity*, DOI: 10.1080/15298868.2016.1160952

Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2014). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>

Ko K., Margolis S., Revord J., Lyubomirsky (2019): *Comparing the effects of performing and recalling acts of kindness*, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2019.1663252

Kristin D Neff, Ya-Ping Hsieh & Kullaya Dejitterat (2005) Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure, *Self and Identity*, 4:3, 263-287, DOI: 10.1080/13576500444000317

Kristin Layous, S. Katherine Nelson, Jaime L. Kurtz & Sonja Lyubomirsky (2017) *What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being*, *The Journal of Positive Psychology*, 12:4, 385-398, DOI: 10.1080/17439760.2016.1198924

Kuangfei Xie. *Kindness Ethics: A Possible Approach to Virtue Ethics*. *Education Journal*. Vol. 4, No. 5, 2015, pp. 189-193. doi: 10.11648/j.edu.20150405.11

Laura Wray-Lake, Cody R. DeHaan, Jennifer Shubert & Richard M. Ryan (2017): Examining links from civic engagement to daily well-being from a self-determination theory perspective, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2017.1388432

Layous, Kristin & Lyubomirsky, Sonja. (2014). *The How, Why, What, When, and Who of Happiness*. 10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025.

Lee Rowland & Oliver Scott Curry (2019) *A range of kindness activities boost happiness*, *The Journal of Social Psychology*, 159:3, 340-343, DOI: 10.1080/00224545.2018.1469461

Lilian J. Shin , Kristin Layous , Incheol Choi , Soojung Na & Sonja Lyubomirsky (2020) Good for self or good for others? The well-being benefits of kindness in two

cultures depend on how the kindness is framed, *The Journal of Positive Psychology*, 15:6, 795-805, DOI: 10.1080/17439760.2019.1651894

Lischetzke, T. (2014). *Daily diary methodology*. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1413-1419). Dordrecht, Netherlands: Springer.

Long, D. A., & Perkins, D. D. (2007). Community social and place predictors of sense of community: A multilevel and longitudinal analysis. *Journal of Community Psychology*, 35(5), 563–581. <https://doi.org/10.1002/jcop.20165>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Lyubomirsky S, Layous K. *How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?* *Current Directions in Psychological Science*. 2013;22(1):57-62. doi:10.1177/0963721412469809

Lyubomirsky, S., Tucker, K.L. Implications of Individual Differences in Subjective Happiness for Perceiving, Interpreting, and Thinking About Life Events. *Motivation and Emotion* 22, 155–186 (1998). <https://doi.org/10.1023/A:1021396422190>

Makowiecki, M., Ungaretti, V., Arzilli, M., Urbani, L., Cecchi, M., Maielli, M., & Ardis, S. (2020). Subjective wellbeing of Italian healthcare professionals during the SARS-CoV-2 outbreak: A quasi-experiment. *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 26-38. doi:10.5502/ijw.v1

Mannarini, T., & Fedi, A. (2009). Multiple senses of community: the experience and meaning of community. *Journal of Community Psychology*, 37(2), 211–227. <https://doi.org/10.1002/jcop.20289>

Mantzios M and Egan HH (2017) On the Role of Self-compassion and Self-kindness in Weight Regulation and Health Behavior Change. *Front. Psychol.* 8:229. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00229

Marie L. Masterson & Katharine C. Kersey (2013) Connecting Children to Kindness: Encouraging a Culture of Empathy, *Childhood Education*, 89:4, 211-216, DOI: 10.1080/00094056.2013.815549

Martela, F., & Ryan, R. M. (2015). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*, 84(6), 750–764. <https://doi.org/10.1111/jopy.12215>

Marx, R. (2022). Kindness and Compassion Practice. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01839-1>

Meulenaere, J. D., Baccarne, B., Courtois, C., & Ponnet, K. (2020). Neighborhood hotspot and community awareness: The double role of social network sites in local communities. *Communications*. <https://doi.org/10.1515/commun-2019-0135>

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>

NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K., (2004) Self-Compassion and Psychological Well-Being Constructivism in the Human Science, Vol. 9 (2), p. 27-37

Neff, K. D. & Davidson, O. (2016). *Self-compassion: Embracing suffering with kindness*. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology* (pp. 37–50). Rutledge.

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.

Nowell, B., & Boyd, N. (2010). Viewing community as responsibility as well as resource: deconstructing the theoretical roots of psychological sense of community. *Journal of Community Psychology*, 38(7), 828–841. <https://doi.org/10.1002/jcop.20398>

Nowell, B., & Boyd, N. M. (2014). Sense of Community Responsibility in Community Collaboratives: Advancing a Theory of Community as Resource and Responsibility. *American Journal of Community Psychology*, 54(3-4), 229–242. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9667-x>

Ohly, S., Sonnentag, S., Niessen, C., & Zapf, D. (2010). Diary Studies in Organizational Research: An Introduction and Some Practical Recommendations. *Journal of Personnel Psychology*, 9, 79-93.

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J. et al. *Happy People Become Happier through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention*. *J Happiness Stud* 7, 361–375 (2006). <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>

Pandora's Box. (2020). BJPsych International, 17(4), 97-99. doi:10.1192/bji.2020.47

Parks, A. C., Titova, L., Positive Psychological Interventions An Overview (2016), Positive Psychology, Interventions in Clinical Practice

Paviglianiti, N.C., & Irwin, J.D. (2017). Students' Experiences of a Voluntary Random Acts of Kindness Health Promotion Project.

Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., & Keyes, C. L. M. (2014). The Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) as a Measure of Well-Being in the Italian Context. *Social Indicators Research*, 121(1), 291–312. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0629-3>

Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17 (2), 59-62, DOI: <https://doi.org/10.36131/ CN20200204>

Prezza, M., Amici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: Its relations with neighboring, loneliness, life satisfaction, and area of residence. *Journal of Community Psychology*, 29(1), 29–52. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(200101\)29:1%3C29::aid-jcop3%3E3.0.co;2-c](https://doi.org/10.1002/1520-6629(200101)29:1%3C29::aid-jcop3%3E3.0.co;2-c)

Rebecca Jenkin, Ian Frampton, Mathew P. White & Sabine Pahl (2017): The relationship between exposure to natural and urban environments and children's self-regulation, *Landscape Research*, DOI: 10.1080/01426397.2017.1316365

Reich, J. (2006). *Three psychological principles of resilience in natural disasters*. *Disaster Prevention and Management*, 15, 793-798.

Richardson, M., Passmore, H-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 8-33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>

Roy, S., & Ayalon, L. (2020). "Goodness and Kindness": Long-Distance Caregiving Through Volunteers During the COVID-19 Lockdown in India. *The Journals of Gerontology: Series B*. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa187>

Sanderson, R., McQuilkin, J. (2017). Many Kinds of Kindness: The Relationship Between Values and Prosocial Behaviour. In: Roccas, S., Sagiv, L. (eds) *Values and Behavior*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7_4

Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in Life Following Intimate Partner Psychological Aggression: The Roles of Self-Kindness, Positive Reframing, and Growth. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(7-8), 1567–1586. <https://doi.org/10.1177/0886260519898437>

Sampson, E. E. (2003). Unconditional Kindness to Strangers. *Theory & Psychology*, 13(2), 147–175. <https://doi.org/10.1177/0959354303013002001>

Sarah D. Pressman, Tara L. Kraft & Marie P. Cross (2014): It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward' style kindness intervention on giver and receiver well-being, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, DOI: 10.1080/17439760.2014.965269

Seppälä, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, D. C., & Doty, J. R. (2017, September 26), 478-498. *The Oxford Handbook of Compassion Science (Oxford Library of Psychology) (1st ed.)*. Oxford University Press

Sheppard, K., *Compassion Fatigue: Are you at risk?* (2016), American Nurse Today

Slater, M. H. (2015). Natural Kindness. *The British Journal for the Philosophy of Science*, 66(2), 375–411. <http://www.jstor.org/stable/24562939>

Slavich, G. M., Roos, L. G., & Zaki, J. (2021). Social belonging, compassion, and kindness: Key ingredients for fostering resilience, recovery, and growth from the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1950695>

Smeets E., Neff K., Alberts H., Peters M. (2014), *Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students*, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 70(9), 794-807, DOI: 10.1002/jclp.22076

Smith, B.W., Guzman, A. & Erickson, K. *The Unconditional Self-Kindness Scale: Assessing the Ability to Respond with Kindness to Threats to the Self*. *Mindfulness* 9, 1713–1722 (2018). <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0912-5>

Suragarn, U., Hain, D., & Pfaff, G. (2021, September). Approaches to enhance social connection in older adults: an integrative review of literature. *Aging and Health Research*, 1(3), 100029. <https://doi.org/10.1016/j.ahr.2021.100029>

Susan Sorensen, Stanley R. Steindl, Genevieve A. Dingle & Anthony Garcia (2018): Comparing the Effects of Loving-Kindness Meditation (LKM), Music and LKM Plus Music on Psychological Well-Being, *The Journal of Psychology*, DOI: 10.1080/00223980.2018.1516610

Tang, M., Wang, D., Guerrien, A., (2019). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory, *PsyCh Journal* (2019) DOI: 10.1002/pchj.293

Taylor, L., Hahs, A.K. & Hochuli, D.F. Wellbeing and urban living: nurtured by nature. *Urban Ecosyst* **21**, 197–208 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11252-017-0702-1>

Tina Malti (2020): *Kindness: a perspective from developmental psychology*, *European Journal of Developmental Psychology*, DOI: 10.1080/17405629.2020.1837617

Trew, J.L., Alden, L.E. Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motiv Emot* **39**, 892–907 (2015). <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9499-5>

Tutu, Desmond, "*Speech: No Future Without Forgiveness (Version 2)*" (2003). Archbishop Desmond Tutu Collection Textual. 15

Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M., & Birmingham, W. (2012). Psychological pathways linking social support to health outcomes: A visit with the “ghosts” of research past, present, and future. *Social Science & Medicine*, 74(7), 949–957. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.023>

Umucu, E., & Lee, B. (2020, May 14). Examining the Impact of COVID-19 on Stress and Coping Strategies in Individuals With Disabilities and Chronic Conditions. *Rehabilitation Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/rep0000328>

Van Orden, K. A., Bower, E., Lutz, J., Silva, C., Gallegos, A. M., Podgorski, C. A., Santos, E. J., & Conwell, Y. (2021, August). Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During “Social Distancing” Restrictions. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(8), 816–827. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.004>

Wang RA.H, Nelson-Coffey SK, Layous K, Jacobs Bao K, Davis OSP, Haworth CMA (2017) Moderators of wellbeing interventions: Why do some people respond more

positively than others? PLoS ONE 12(11): e0187601. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187601>

Webster, M. J., Dushko, B., The Crisis of Housing Affordability: Kindness to People and Environmental Resilience? (2021). *Knowledge Cultures*, 9(3), 90. <https://doi.org/10.22381/kc9320216>

Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>

Yaneva, Miroslava (2018) A Study of Kindness: Theoretical and Empirical Development of a Neglected Interpersonal Trait. Doctoral thesis, University of Huddersfield. <http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/35062/>

Youngs, D. E., Yaneva, M. A., & Canter, D. V. (2021). Development of a measure of kindness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01882-6>

SITOGRAFIA

Agitu uccisa e violentata Confessa un dipendente - Trentino AA/S. (s.d.). Agenzia ANSA. https://www.ansa.it/trentino/notizie/2020/12/29/trovata-morta-in-casa-a-frassilongo-agitu-gudeta_b47671d2-2f61-47cb-8153-6899b7dc7761.html

Can Random Acts of Kindness Increase Wellbeing? (+ 22 Ideas). (s.d.). PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/random-acts-kindness/>

Coronavirus (COVID-19) Resources. (s.d.). Dignity Health | Hello humankindness. <https://www.dignityhealth.org/coronavirus-disease-2019>

Dall'aiutare i genitori nelle faccende al prendersi cura di una piantina: i "compiti della gentilezza" arrivano anche in Trentino. (s.d.). il Dolomiti. <https://www.ildolomiti.it/societa/2021/dallaiutare-i-genitori-nelle-faccende-al-prendersi-cura-di-una-piantina-i-compiti-della-gentilezza-arrivano-anche-in-trentino>

Da Riva del Garda i primi due «Allenatori alla Gentilezza»: Pontalti e Zanetti insegnano le buone pratiche con il rugby. (s.d.). TrentoToday. <https://www.trentotoday.it/attualita/allenatori-gentilezza-anna-pontalti-massimo-zanetti.html>

E' la giornata mondiale della gentilezza, lo sapevate? - TGR Trento. (2021, 13 novembre). TGR. <https://www.rainews.it/tgr/trento/video/2021/11/tnt-giornata-mondiale-gentilezza-d0093e74-8e1f-4c70-b96f-da7103654fd4.html>

Freda, G. (2020, 30 dicembre). *Morte di Gudeta, confessa un suo dipendente. Donna uccisa e violentata.* ilGiornale.it. <https://www.ilgiornale.it/news/cronache/morte-gudeta-arrestato-presunto-assassino-1913271.html>

GentleTUDE | Per un'Attitudine Gentile. (s.d.). GentleTUDE | Per un'Attitudine Gentile. <https://www.gentletude.com/>

Home. (s.d.). gentlebooklets. <https://www.gentlebooklets.com/eng/>

InItalia. (2019, 22 dicembre). Il muro della gentilezza arriva anche a Trento: ecco dove. InItalia con Virgilio | Eccellenze, Arte, Cultura e Lifestyle. <https://initalia.virgilio.it/muro-gentilezza-trento-33688>

#iorestoacasa: parte la campagna social degli artisti contro il virus. (s.d.). Ministero della Salute. https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=4177

Kindness Makes You Happy... and Happiness Makes You Kind. (s.d.). Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/kindness_makes_you_happy_and_happiness_makes_you_kind

Kindness – society’s golden chain? (2017, November 13). The British Psychological Society. Retrieved October 24, 2022, from <https://www.bps.org.uk/psychologist/kindness-societys-golden-chain>

Movimento Italia Gentile. (s.d.). Movimento Italia Gentile. <https://www.italiagentile.com/>

Movimento Italiano Per La Gentilezza - Manifesto del movimento - Movimento Italiano Per La Gentilezza. (s.d.). Movimento Italiano Per La Gentilezza - Benvenuto! - Movimento Italiano Per La Gentilezza. <http://www.gentilezza.org/new/manifesto-del-movimento.html>

Non Profit Network. (s.d.). Non Profit Network. <https://www.volontariatotrentino.it/>

Prima e dopo gentilezza - Costruiamo Gentilezza. (s.d.). Costruiamo Gentilezza. <https://costruiamogentilezza.org/strumenti-di-gentilezza/prima-e-dopo/>

#ripresAncescao – “Un caldo abbraccio”: i volontari ANCeSCAO del Trentino promuovono la solidarietà a colpi di uncinetto. (s.d.). Ancescao. <https://www.ancescao.it/solidarieta/1104-ripresancescao-un-caldo-abbraccio-i-volontari-ancescao-del-trentino-promuovono-la-solidarieta-a-colpi-di-uncinetto>

(s.d.). <https://www.gentlebooklets.com/eng/italia/>

La storia di Agitu Ideo Gudeta ha insegnato agli altri rifugiati a credere nei sogni. (s.d.). Il Riformista. <https://www.ilriformista.it/la-storia-di-agitu-ideo-gudeta-ha-insegnato-agli-altri-rifugiati-a-credere-nei-sogni-185877/>

@libero_official. (2020, 30 dicembre). *Agitu Ideo Gudeta presa a martellate e stuprata: così è stata uccisa dal collaboratore ghanese.* Libero Quotidiano. <https://www.liberoquotidiano.it/news/italia/25713682/agitu-gudeta-ideo-martellate-violentata-uccisa-collaboratore-ghanese.html>

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. (s.d.). World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>

Pietrobelli, G. (2020, 30 dicembre). *Agitu Gudeta, il custode della sua azienda confessa l'omicidio: l'ha colpita con un martello e violentata mentre era agonizzante - Il*

Quotidiano. <https://www.ilfattoquotidiano.it/2020/12/30/agitu-gudeta-il-custode-della-sua-azienda-confessa-lomicidio-lha-colpita-con-un-martello-e-violentata-mentre-era-agonizzante/6051144/>

Repubblica.it. (2020, 30 dicembre). *Omicidio di Agitu Gudeta, arrestato un suo dipendente: "Ha confessato"*. la Repubblica. https://www.repubblica.it/cronaca/2020/12/30/news/omicidio_agitu_ideo_gudeta_arresto-280385230/

Tommaso Di Giannantonio e redazione Online. (2020, 30 dicembre). *Ha confessato l'assassino di Agitu Ideo Gudeta: è un suo dipendente. L'ha anche violentata*. Corriere della Sera. https://www.corriere.it/cronache/20_dicembre_30/agitu-ideo-gudeta-dipendente-confessato-90bcf64c-4a6a-11eb-bb9d-71fd23fa6a98.shtml

Tondo, L. (2021, 1 gennaio). *Tributes paid to Ethiopian refugee farmer who championed integration in Italy*. the Guardian. <https://www.theguardian.com/global-development/2021/jan/01/tributes-paid-to-ethiopian-refugee-farmer-who-championed-integration-in-italy>

Trento, nasce il Muro della gentilezza: 'l'armadio' dove lasciare abiti per chi è in difficoltà. (s.d.). TrentoToday. <https://www.trentotoday.it/attualita/muro-gentilezza-piazza-fiera.html>

Via della gentilezza | Biblioteca. (s.d.). Trento Giovani. <https://trentogiovani.it/Attivita/Iniziativa/Via-della-gentilezza-Biblioteca>

Welcome to RandomActsofKindness.org. (s.d.-a). The Random Acts of Kindness Foundation. <https://www.randomactsofkindness.org/>

Welcome to RandomActsofKindness.org. (s.d.-b). The Random Acts of Kindness Foundation. <https://www.randomactsofkindness.org/kindness-at-work>

The World Kindness Movement - We are Kinder. (s.d.). We are Kinder. <https://www.theworldkindnessmovement.org/>