



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di Laurea Magistrale in

PSICOLOGIA SOCIALE, DEL LAVORO E DELLA COMUNICAZIONE

Tesi di Laurea Magistrale

**LA CONSAPEVOLEZZA DI SE' E DELL'ALTRO: LA RELAZIONE TRA
MINDFULNESS E VARIABILI PROSOCIALI E IL RUOLO DELLA
DEREIFICAZIONE**

The awareness of self and others: the relationship between mindfulness and prosocial variables and the role of dereification

Relatore

Prof. Alberto Voci

Laureanda: Arpino Clelia

Matricola: 2085587

Anno Accademico 2023/2024

INDICE

INTRODUZIONE	5
CAPITOLO PRIMO: CONSAPEVOLEZZA DI SE' E MINDFULNESS	7
1.1. La consapevolezza di sè	7
1.2. 1 Le origini della mindfulness	9
1.2.2. Modelli di mindfulness	14
1.2.3. Mindfulness di stato e di tratto	18
1.3. Approcci terapeutici basati sulla mindfulness	21
1.3.1 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	24
CAPITOLO SECONDO: EFFETTI E MECCANISMI DELLA MINDFULNESS	26
2.1. Effetti della mindfulness	26
2.2. Meccanismi della mindfulness	31
2.3. La dereificazione... ..	33
2.3.1. Meccanismi della mindfulness implicati nella dereificazione.....	37
2.3.2. Effetti della mindfulness su cui agisce la dereificazione	38
CAPITOLO TERZO: MINDFULNESS E VARIABILI PROSOCIALI	39
3.1. Mindfulness e variabili prosociali	39
3.2. 1. Gratitudine.....	45
3.2.2. Empatia	49
3.2.3. Compassione.....	54
CAPITOLO QUARTO: METODO	57
4.1. Obiettivi	57
4.2. Partecipanti	58
4.3. Strumento di ricerca... ..	60

CAPITOLO QUINTO: RISULTATI...	71
Attendibilità delle scale.....	71
Medie dei costrutti	73
Correlazioni tra i costrutti	79
Analisi di regressione.....	86
Effetti indiretti.....	93
CAPITOLO SESTO: CONCLUSIONI...	98
BIBLIOGRAFIA	104

INTRODUZIONE

Al giorno d'oggi, il mondo in cui viviamo è stato interessato da numerosi cambiamenti, in ambito tecnologico, scientifico e soprattutto economico, rendendo la vita di molti, in particolare nei paesi occidentali, ma non solo, ricca di stimoli ed opportunità ma anche di forti pressioni e responsabilità. La vita ha acquisito ritmi sempre più frenetici e trovare uno stato di calma interiore risulta sempre più difficile, e il tempo per riflettere su noi stessi sembra scarseggiare. Diviene quindi complesso acquisire una buona consapevolezza di noi e di ciò che ci circonda, qualità che invece aiuta a vivere il momento presente con pienezza e ad incontrare uno stato di tranquillità interiore. Tale capacità può essere raggiunta in vari modi, fra cui la mindfulness, un'antica pratica di origini orientali e buddhiste, che nel corso degli ultimi decenni si è diffusa in Occidente suscitando l'attenzione a anche della comunità scientifica. Sono stati eseguiti numerosi studi, i quali affermano l'influenza positiva che questa pratica esercita sul benessere individuale, anche in persone affette da problematiche fisiche o da disturbi di natura psicologica, come ansia e depressione. Al contempo, i meccanismi che hanno luogo nella pratica possono avere un impatto positivo sul comportamento prosociale, contribuendo così al benessere collettivo.

Il presente lavoro di tesi si propone di indagare la relazione tra mindfulness e comportamento prosociale, con uno sguardo di interesse ad alcuni meccanismi psicologici della pratica. Attingendo alla concezione di mindfulness di Kabat-Zinn (2015), che la delinea come una “consapevolezza momento per momento, priva di giudizio, coltivata prestando attenzione in un momento specifico, ossia nel momento presente, in modo non reattivo, non giudicante e con il cuore più aperto possibile” è stata analizzata la relazione tra essa, un suo meccanismo in particolare, la dereificazione, termine che indica la capacità di concepire i propri stati interiori come tali e non come verità assolute, e alcune variabili prosociali, quali l'empatia, la gratitudine, la compassione e la tendenza a mettere in atto azioni di aiuto e sostegno. L'elaborato presenta una prima parte, costituita da tre capitoli, in cui si offre un'indagine esplorativa dei costrutti presi in esame, ed una seconda, costituita da altrettanti capitoli, che illustra lo studio realizzato, le analisi eseguite ed i risultati ottenuti, ed una conclusione finale. Nel Capitolo 1 troviamo un breve paragrafo sulla consapevolezza di sé, seguito da un approfondimento sulla mindfulness, a partire dalle origini storiche nel mondo antico e moderno. Vengono presentati i diversi modelli e le varie concezioni di mindfulness, ed è

illustrata la distinzione tra mindfulness di stato e di tratto. Infine, ospita uno spazio dedicato a vari approcci terapeutici che si avvalgono della mindfulness come strumento di lavoro.

Il Capitolo 2 si concentra sugli effetti e sui meccanismi della mindfulness. Vengono riportati vari studi che attestano l'impatto positivo della mindfulness sul benessere individuale e interpersonale. Inoltre, vengono esplorati i meccanismi che possono agire e contribuire ai benefici cognitivi ed emotivi indotti dalla pratica. Vengono discussi vari meccanismi, come l'attenzione focalizzata, la consapevolezza interocettiva (cioè delle sensazioni corporee) e la dereificazione. Quest'ultima viene approfondita in due paragrafi, i quali si propongono di illustrare un costrutto poco studiato in letteratura, cercando anche di individuare su quali effetti della mindfulness possa agire la dereificazione.

Il Capitolo 3 è dedicato alle variabili prosociali e alla loro relazione con la mindfulness. Troviamo una breve panoramica sul comportamento prosociale e sulle dinamiche che possono inibirlo o ostacolarlo e una parte dedicata alla relazione tra dereificazione e comportamento prosociale. Seguono poi i paragrafi che illustrano le variabili prosociali prese in esame, quali gratitudine, empatia e compassione, importanti per il benessere individuale e collettivo.

Nella seconda parte dell'elaborato si illustrano gli aspetti metodologici della ricerca.

Nel Capitolo 4 si illustrano in modo dettagliato la metodologia adottata nella ricerca, chiarendo gli obiettivi principali dello studio, descrivendo la popolazione campione e gli strumenti utilizzati per raccogliere dati rilevanti e accurati. Questo capitolo fornisce le basi necessarie per assicurare che l'indagine sia stata condotta in modo rigoroso e che i risultati possano essere considerati attendibili e applicabili.

Nel Capitolo 5, vengono presentati e analizzati i risultati ottenuti dalla ricerca. Si illustrano le diverse analisi eseguite, volte a stimare l'accuratezza dello strumento adottato, a poter eseguire un confronto fra alcuni sotto-gruppi del campione, e indirizzate a valutare la relazione tra le variabili prese in esame, considerando il peso delle variabili indipendenti ma anche l'influenza delle variabili di mediazione.

L'ultimo capitolo, infine, ospita le conclusioni dell'elaborato, che discutono i dati ottenuti adottando una prospettiva più ampia e complessiva, che integri quanto evinto nella sua totalità e che lo incorpori con le conoscenze già precedentemente presenti in letteratura. Inoltre, si espongono i limiti del presente studio, così come possibili sviluppi futuri della ricerca.

CAPITOLO 1

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E MINDFULNESS

1. La consapevolezza di sé

Iscritta nel tempio a Delfi sacro ad Apollo, troneggia la frase “γνῶθι σαυτόν”, “conosci te stesso”; così l’oracolo del Dio del sole invitava coloro che si recavano al suo cospetto ad indagare dentro di sé e a ricercare l’essenza della propria vita all’interno e non al di fuori di noi. L’autore dell’incisione è ancora oggi incerto (alcuni ipotizzano Chilone, altri Camaleonte, altri ancora alla sacerdotessa del santuario), ma diviene oggetto di discussione nel Protagora di Platone (343b). Il filosofo afferma nel “Alcibiade primo”, mediante la voce di Socrate, che la consapevolezza di sé risulta fondamentale per la virtù e la saggezza e rappresenta un punto di partenza imprescindibile per poter crescere e migliorare dal punto di vista morale. La consapevolezza di sé è dunque vista come una condizione *sine qua non* per raggiungere una vita etica e una felicità autentica. L’importanza della conoscenza di sé si tramanda anche nella tradizione latina, in particolare nelle opere di Seneca. Nell’opera “De Vita Beata”, settimo libro dei Dialoghi, il filosofo si rivolge al fratello maggiore Anneo Novato, con il fine di dimostrare che la felicità non risiede nel piacere ma nella virtù. In tal ottica, la consapevolezza di sé viene considerata parte integrante delle virtù e del processo che conduce gli uomini alla sapienza. Nella tradizione cristiana, la conoscenza di sé viene inserita nell’ambito della riflessione religiosa, in quanto vista come manifestazione diretta di Dio e della sua presenza nell’interiorità in ognuno di noi. Nella filosofia moderna, Cartesio con la propria massima “cogito ergo sum”, contenuta nelle “Meditazioni metafisiche” (1641), ha posto l’attenzione sull’importanza del pensiero e della ragione come elemento cardine dell’esistenza. Con lui l’autocoscienza assume un ruolo prioritario rispetto alla realtà ontologica. Anche Nietzsche, in “Ecce homo” (1888), invita i lettori ad abbracciare la propria natura interiore e la propria individualità, non lasciandosi travolgere dalle aspettative degli altri che la società ci riversa. Per Schopenhauer, invece, come apprezziamo ne “Il mondo come volontà e rappresentazione”, (1819), la conoscenza di sé si lega alla volontà e alla possibilità di scoprire che il vero Io dell’individuo sarebbe costituito da impulsi e desideri di natura irrazionale e al contempo l’opportunità di liberarsene.

In psicologia, lo studio sulla conoscenza di sé è relativamente recente, in quanto è iniziato a diffondersi solo negli ultimi decenni, in cui la ricerca ha cercato, in un tentativo interdisciplinare, che ha coinvolto anche studi filosofici (Dennet, 1991) e di neuroscienze (LeDoux, 1998), di trovare relazioni tra gli stati del cervello e l'esperienza cosciente, avvalendosi anche di sofisticate tecniche neuroscientifiche (Damasio, 1999). Tuttavia, benché la ricerca non goda, come già sottolineato, di una lunga tradizione, il costrutto, elaborato in svariate forme, ricorre nel pensiero di diversi autori, a partire da Jung. In particolare, in "Tipi psicologici" (1921) la consapevolezza di sé viene affrontata nel suo concetto di individuazione, un processo di sviluppo psicologico e di formazione in cui l'individuo diventa se stesso distaccandosi dai modelli della collettività in cui vive senza necessariamente porsi in conflitto con essa, bensì scoprendo la sua natura interiore. Secondo Jung conoscere la propria individualità non implica ritirarsi dal mondo collettivo e porsi al centro di esso ma divenire un essere singolo, ossia una combinazione irripetibile di facoltà e di funzioni che per loro natura sono universali. Inoltre, una parte essenziale del processo, la differenziazione dell'Io, permette il riconoscimento della realtà propria e altrui e quindi aiuta a vedere gli altri come individui e non come meri contenitori delle proprie parti frammentate e proiettate.

Attualmente la consapevolezza di sé può essere definita come la capacità di divenire l'oggetto del proprio pensiero, la quale implica anche un senso di continuità come persona nel tempo e include la percezione di sé come distinto dal resto dell'ambiente (Kircher & David, 2003). Inoltre, la ricerca ha individuato diversi gradi di consapevolezza di sé; per esempio, Newen e Vogeley (2003) differenziano l'"autocoscienze concettuale", dove l'individuo può rappresentare concettualmente se stesso con i propri stati mentali, dall'"autocoscienza meta-rappresentazionale", in cui viene costruito un modello mentale di sé e degli altri, grazie all'acquisizione delle Teoria della Mente, e comprende esplicitamente la conoscenza della propria biografia. Secondo Morin e collaboratori, il livello più elevato di coscienza è la meta-autoconsapevolezza, cioè la consapevolezza di essere consapevoli di se stessi (1990).

Se in Occidente lo studio sulla consapevolezza di sé ha assunto una natura interdisciplinare, a partire dalla filosofia, per poi diffondersi nelle discipline psicologiche e neuroscientifiche, anche l'Oriente possiede una lunga tradizione in merito. In tradizioni orientali, quali l'Induismo e il Buddismo, la consapevolezza di sé è spesso un tema centrale e ricorrente nel percorso che può condurre gli uomini verso la realizzazione spirituale. Nel Buddismo la consapevolezza di sé può realizzarsi e svilupparsi attraverso la pratica meditativa e raggiungere così lo stato di nirvana, ossia di liberazione dal dolore. Quest'ultimo, al contrario

di quanto trasmesso in altre filosofie, viene ricondotto alla natura umana e non al volere divino e, analogamente, la possibilità di liberarsene è nelle mani degli individui stessi e non di entità divine. Nella pratica di meditazione, la consapevolezza di sé avviene a partire dall'osservazione degli oggetti esterni all'individuo, per poi spostare l'attenzione ai pensieri e svilupparne una coscienza, fino a giungere alla consapevolezza di chi pensa. Nel pensiero buddista l'autocoscienza permette di scoprire la vera essenza dell'Io (o del Sé) e distinguerlo dall'ego; il secondo, infatti, è una rappresentazione fallace in cui tendiamo erroneamente a identificare il nostro essere reputandolo come fisso e immutabile ma in realtà prodotto dei nostri pensieri, mentre l'Io (o il Sé) è un principio spirituale che trascende ogni contenuto mentale (Dubolino, 2009). L'Io non può identificarsi con nessun oggetto o cognizione, tuttavia la pratica meditativa aiuta a capire ciò che non è, a partire dall'osservazione degli oggetti esterni, in un processo di esclusione selettiva e di decostruzione dei propri automatismi mentali.

È proprio all'interno della tradizione buddista che si è diffusa una forma di pratica di consapevolezza arrivata fino ad oggi, presente anche nel mondo Occidentale e attualmente adottata in svariati ambiti, in primis psicologico e terapeutico, con il fine di aumentare il benessere individuale e sociale degli individui: la mindfulness.

1. 2.1 Le origini della mindfulness

La mindfulness divenne una disciplina terapeutica nel 1979, quando il biologo molecolare statunitense Jon Kabat-Zinn introdusse il suo programma "Mindfulness-Based Stress Reduction" presso il Centro medico dell'Università del Massachusetts. Praticante della meditazione fin dalla giovinezza, strutturò un percorso di mindfulness con l'obiettivo di ridurre la sofferenza nei malati di dolore cronico. Da quel momento la mindfulness è stata adottata da centinaia di centri medici, ospedali e cliniche in tutto il mondo come metodo di riduzione di stress e dolore. In particolare, applicata nei contesti psicoterapeutici, sembra rappresentare uno strumento di aiuto per i pazienti in casi di depressione, ansia e disturbi di natura ossessivo compulsiva. In seguito, la mindfulness è stata adottata in una varietà di altri ambiti, quali il settore commerciale, dove gli occupati mostrano elevati livelli di stress, e nei contesti educativi, ad esempio con l'obiettivo di rafforzare la resilienza negli adolescenti (Felver et al. 2016).

Benché l'utilizzo della meditazione in ambito medico e psicologico sia relativamente recente, la meditazione è una pratica antichissima, risalente agli insegnamenti buddisti di 2500 anni fa, quando Buddha, che visse nella parte nord-est dell'India, divulgò i suoi insegnamenti, denominati "Dharma", non come un insieme di dottrine dogmatiche, bensì come una serie di principi e pratiche volte a sostenere l'essere umano nella ricerca della felicità e nella libertà spirituale. Al centro di tali insegnamenti, un sistema di pratiche che conducono alla comprensione e al superamento della sofferenza, riassunte nelle Quattro Nobili Verità (relative alla sofferenza, alla sua origine, alla sua cessazione e alla via che conduce alla sua cessazione), riportate nel Canone pali, il pilastro del buddismo Theravada, cioè la forma dominante nel sud-est asiatico e nell'Asia meridionale. La prima Verità è la Verità del dolore, relativa al fatto che gli uomini inevitabilmente soffrono durante la loro esistenza, a partire dal momento della nascita; ad essa si accompagna la Verità dell'origine del dolore, la cui causa non è riconducibile a una colpa del mondo, della sorte o di un'entità divina, bensì è rintracciabile all'interno dell'uomo stesso e più precisamente dalla ricerca della felicità in ciò che è effimero e, in quanto tale, insoddisfacente. La terza Verità riguarda la cessazione del dolore, raffigurabile anche come una liberazione dalla sofferenza, la quale è raggiungibile lasciando andare l'attaccamento ai beni materiali e alle persone, oltre che ai valori che indicano ciò che è transitorio come maggiormente desiderabile. Infine, la Verità della via che porta alla cessazione del dolore, definito anche il Nobile ottuplice sentiero. È proprio all'interno della quarta Verità, che la ricerca della consapevolezza, denominata "sati" viene inserita da Buddha stesso come settimo degli otto fattori (Gethin, 1998).

Infatti, come già sottolineato nella descrizione delle Quattro Nobili Verità, la sofferenza si caratterizza come una qualità universale dell'esperienza umana, che ognuno prima o poi esperisce, sia essa sotto forma di dolore, disagio o insoddisfazione; tale sofferenza origina negli individui stessi e nell'inclinazione intrinseca a ricercare il piacere in ciò che è temporaneo. Ciò nonostante, questa condizione di disagio può avere fine liberandosi dal dolore e raggiungendo uno stato di pace interiore; per farlo occorre intraprendere l'Ottuplice Sentiero, costituito appunto da otto tappe, di cui la giusta consapevolezza rappresenta la settima, inserita tra il retto sforzo e la retta concentrazione.

Nella concezione buddista compare la definizione costante di "giusta consapevolezza", che sottolinea la pratica riflessiva e contemplativa, includendo la consapevolezza del corpo, delle sensazioni, della mente e dei fenomeni. Le definizioni e annotazioni sono preservati nei Nikaya in lingua Pali, le raccolte più antiche. All'interno del testo più influente sulla pratica

della mindfulness, Buddha indica che l'obiettivo della pratica è l'estinzione della sofferenza ed il raggiungimento di uno stato di beatitudine e pace trascendente, mediante i quattro satipatthana, i quattro fondamenti della mindfulness (sati). Il testo sottolinea due aspetti della pratica della mindfulness; un lato obiettivo, che include la contemplazione riflessiva della propria esperienza, inclusa nei domini del corpo, delle sensazioni, degli stati mentali e dei fenomeni esperienziali, ed un altro soggettivo, che sottolinea come l'"instaurazione della mindfulness" coinvolga non solo la mindfulness stessa, ma anche una costellazione di fattori mentali tra loro cooperanti, quali energia, vigilanza, chiara comprensione. Quest'ultimo costrutto viene delineato quale elemento cognitivo che si sviluppa con il rafforzarsi della mindfulness; con tale espressione di "chiara comprensione" si suggerisce che il meditatore non solo osserva i fenomeni ma interpreta l'ambiente in modo che i fenomeni sorti siano inseriti in un contesto significativo. Con l'avanzare della pratica la chiara comprensione si evolve in visione diretta e saggezza.

La pratica meditativa si è presto diffusa in tutta l'Asia, insieme al Buddhismo stesso, e, mentre il Buddhismo si è radicato in territori diversi, negli stessi si sono sviluppati vari approcci alla meditazione. Molte di queste tradizioni si sono tramandate fino ai giorni nostri, grazie anche alla conservazione all'interno di monasteri ed eremi da parte di monaci e monache dedicati alla vita contemplativa. Negli anni 60' e 70' del Novecento, la pratica meditativa vede un'ampia diffusione grazie agli spostamenti aerei divenuti meno onerosi rispetto al passato, permettendo agli insegnanti asiatici di Buddhismo, yoga e altre discipline spirituali di giungere negli Stati Uniti, attraendo molti giovani delusi dal materialismo, dalla monotonia della modernità e dal militarismo. Si configura così uno scambio; molti giovani occidentali iniziano a viaggiare in Asia, motivati a studiare la pratica della meditazione con maestri buddhisti, e, di ritorno nel loro paese d'origine, iniziano a condividere quanto appreso con i loro connazionali. La meditazione è dunque cresciuta di popolarità e ha colto anche l'interesse di medici, neuroscienziati e psicoterapeuti, tra cui Jon Kabat-Zinn.

Con la diffusione anche nei paesi occidentali della pratica meditativa, il termine indiano sati, che nella psicologia indiana tradizionale significa memoria, e poi acquisisce un nuovo significato con la concezione Buddista, in linea con il suo sistema meditativo, è stato tradotto in lingua inglese "mindfulness", termine più vago e di ampia interpretabilità, che potrebbe non cogliere tutte le sfumature del termine originale.

Una difficoltà nel cogliere tutte le sfumature del termine risiede nel fatto che molti testi antichi sono stati trasmessi oralmente, concentrandosi maggiormente su aspetti pratici piuttosto che su spiegazioni pratiche. Rhys Davis fu uno dei primi a tradurre “sati” con “mindfulness”, riconoscendo l’etimologia della “memoria” ma sottolineando la connotazione Buddista.

All’interno dei vari testi antichi possiamo apprezzare varie interpretazioni di “sati”, evidenziandone così l’ambivalenza di significato; in alcuni contesti pare emergere da una contemplazione diretta del corpo, delle sensazioni, della mente e dei fenomeni esperienziali, mentre in altri è più collegata a memoria e riflessione sugli insegnamenti appresi.

La definizione più nota è tuttavia quella moderna, elaborata da Jon Kabat-Zinn che descrive la mindfulness come “una consapevolezza momento per momento, priva di giudizio, coltivata prestando attenzione in un momento specifico, ossia nel momento presente, in modo non reattivo, non giudicante e con il cuore più aperto possibile” (2015). Kabat-Zinn distingue due diverse forme di mindfulness, entrambe legittime; una forma di mindfulness definita “deliberata”, cioè coltivata intenzionalmente, ed una invece che emerge con spontaneità, chiamata anche “mindfulness senza sforzo”.

Nel suo libro, pubblicato nel 1990, Jon Kabat-Zinn si propone di illustrare i principi e le caratteristiche della meditazione, partendo dall’esperienza presso la Clinica del Massachusetts per la riduzione dello stress, che ospita il primo corso MBSR, a cui parteciparono una trentina di partecipanti. Secondo Kabat-Zinn, la meditazione si esplica nel *non fare*, nell’osservare attivamente ogni momento, sforzandosi di rimanere presenti e consapevoli momento per momento, praticando così la consapevolezza e “l’essere”. L’attenzione al momento presente che caratterizza la meditazione porta i praticanti ad osservare da vicino come funziona la mente umana, e aiuta a realizzare quanto, nella quotidianità, la nostra mente sia nel passato o nel futuro piuttosto che nel presente. L’autore sostiene che viviamo i momenti in forma parziale, poiché non siamo del tutto presenti a viverli; spesso agiamo e funzioniamo nella modalità di “pilota automatico”, in particolare quando svolgiamo attività ripetitive, come il percorrere in auto un tragitto percorso frequentemente. Inoltre, il vissuto del momento presente è spesso ostacolato dalla continua produzione di giudizi, che tendono a categorizzare l’esperienza in “buono”, “cattivo” o “neutro”, categorizzazioni che la meditazione si propone di sostituire con l’accettazione delle esperienze così come sono, senza rifiutare i pensieri o bloccarli o reprimerli, bensì essendo consapevoli della loro presenza.

Nello specifico, l'autore espone sette atteggiamenti guida per la pratica della consapevolezza, a cui accostare qualità che contribuiscono ad accrescere la consapevolezza nella nostra vita come la *generosità, la gratitudine, la tolleranza, la compassione, la gioia empatica, la gentilezza*. Tra i sette principi esposti il *non giudizio* appare un pilastro della pratica meditativa; come già accennato in precedenza, nella nostra vita tendiamo ad etichettare tutto ciò che vediamo e viviamo in termini di quello che riteniamo essere il suo valore per noi. Mediante una prima consapevolezza di questa automatica attività giudicante dei nostri pensieri, possiamo vedere il potere esercitato dai nostri pregiudizi e timori, liberarcene, ed abbracciare un approccio non giudicante alle esperienze. In secondo luogo, durante la pratica della consapevolezza, è possibile coltivare la pazienza nei confronti del proprio corpo e della propria mente, una qualità che può rappresentare un valido aiuto quando la mente è agitata, facilitando l'accettazione della tendenza della mente al vagabondaggio, senza esserne coinvolti. Ancora, per cogliere la ricchezza del momento presente, coltivare la *mente del principiante*, ossia uno sguardo che permette di approcciarsi all'esperienza come se fosse la prima volta. Ciò ci ricorda che ciascun momento è unico e contiene possibilità uniche. Il quarto atteggiamento fondamentale della pratica della consapevolezza è rappresentato dallo sviluppo di una *fiducia* di fondo nella propria esperienza e nelle proprie sensazioni, che conduce all'ascolto e al rispetto dei messaggi ricevuti dal proprio corpo quando dice di fermarsi o cambiare posizione, anche qualora sia in contrasto con quanto fatto dall'insegnante. La meditazione, infatti, anima chi la pratica a trovare se stesso e a trovare in se la propria guida, mentre scoraggia l'imitazione altrui. Come afferma Kabat-Zinn, “è impossibile diventare uguale a qualcun altro. La sola cosa a cui puoi aspirare è diventare più pienamente te stesso” (pag. 75). La pratica della consapevolezza conduce anche a praticare l'assunzione di responsabilità della propria persona e a imparare ad ascoltarsi e a nutrire fiducia nel proprio essere. Per far sì che questo cammino di consapevolezza proceda, è importante *non avere fretta di ottenere risultati*, non cercare di percorrerlo anelando affannosamente a un traguardo finale; la meditazione si concretizza nel *non fare*, nell'osservare e nel vivere ciascun momento per quello che è, cercando di abbracciare ciò che accade e restarne consapevole.

Nel suo lavoro con i pazienti della Clinica per la riduzione dello stress, Kabat-Zinn chiedeva inizialmente loro di individuare tre obiettivi che desideravano raggiungere attraverso la pratica meditativa, come ridurre un dolore articolare, abbassare la pressione arteriosa o ridurre l'ansia, ma poi, nel corso della pratica, veniva raccomandato loro di non cercare di perseguire

gli obiettivi inizialmente fissati, bensì di restare nel presente e seguire le istruzioni per la pratica con attenzione. Ancora, la visione delle cose così come sono implica la loro *accettazione*, in primo luogo di se stessi, incluse le caratteristiche che faticiamo ad accettare, come tratti fisici, fisionomici o caratteriali. Secondo l'autore decidere di accettarsi è un gesto intelligente e compassionevole. Un'accettazione che non è rassegnazione ma che anzi può aiutare a germinare i semi del cambiamento permettendo di viverlo in modo più sereno e semplice, meno carico di ansie, aspettative e significati. Infine, l'ultimo atteggiamento fondamentale è il *lasciar andare*; nella meditazione i praticanti mettono deliberatamente da parte la tendenza della mente ad ancorarsi ad alcuni aspetti dell'esperienza e a respingerne altri. Nella meditazione, si osserva e si vive il momento per quello che è assumendo un approccio di non attaccamento e dunque accettando l'esperienza, con pazienza e fiducia.

1. 2.2. Modelli di Mindfulness

Dalla teorizzazione di Kabat-Zinn negli anni 70 del Novecento e dell'applicazione della mindfulness all'interno di percorsi terapeutici, l'interesse per la stessa è cresciuto all'interno del mondo scientifico. Di conseguenza, numerosi autori si sono dedicati allo studio del costrutto e delle sue caratteristiche, offrendone definizioni, modelli e concettualizzazioni, oltre che indagando i possibili utilizzi della mindfulness in svariati campi ed ambiti. Inoltre, lo studio del costrutto ha condotto all'elaborazione di strumenti di misura e di ricerche volte ad individuare eventuali differenze intra ed interpersonali nei livelli del costrutto.

In uno studio del 2004, Bishop e collaboratori propongono una modello a due componenti della mindfulness; la prima componente è rappresentata dall'autoregolazione dell'attenzione, di modo che sia mantenuta sull'esperienza immediata, permettendo così un maggior riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente. La seconda componente implica l'adozione di una particolare orientazione verso le proprie esperienze nel momento presente, un orientamento contraddistinto da apertura, curiosità e accettazione. L'autoregolazione dell'attenzione deriva in parte dalla consapevolezza all'esperienza attuale data dalla mindfulness, che porta ad osservare e prestare attenzione ai pensieri, ai sentimenti e alle sensazioni momento per momento. Si configura così uno stato di attenzione sostenuta, spesso descritta come la sensazione di essere completamente presenti e vivi nel momento, in quanto la stessa mantiene l'attenzione ancorata all'esperienza corrente in modo che pensieri, sentimenti e sensazioni possano essere rilevati mentre emergono nel flusso di coscienza.

L'attenzione e la sua regolazione coinvolge poi anche il cambiare l'attenzione, cambiamento che si concretizza nella capacità di chi medita di riportare l'attenzione alla respirazione una volta riconosciuto un sentimento, un pensiero o una sensazione, coinvolgendo una flessibilità attentiva per spostare il focus da un oggetto all'altro. Al contempo, l'autoregolazione dell'attenzione agevola anche una consapevolezza non elaborativa di sentimenti, azioni e pensieri mentre sorgono; la mindfulness infatti, secondo gli autori, ostacola il coinvolgimento in pensieri elaborativi e ruminazioni, portando invece ad un'esperienza diretta degli eventi mentali e corporei. Nella mindfulness i pensieri non sono tuttavia soppressi, bensì vengono considerati un oggetto di osservazione, cui indirizzare l'attenzione la quale poi, una volta riconosciuto il pensiero, andrà spostata nuovamente sulla respirazione. Si ritiene che questo processo comporti un'inibizione dell'elaborazione secondaria di pensieri, sentimenti e sensazioni, conducendo quindi a un miglioramento nell'inibizione cognitiva, in special modo in riferimento alla selezione degli stimoli. L'autoregolazione dell'attenzione, in conclusione, secondo Bishop et al. (2004), rappresenta la componente metacognitiva della mindfulness, componente costituita da due processi correlati: monitoraggio del flusso di coscienza e controllo dei processi cognitivi.

La seconda componente, l'adozione di una particolare orientazione verso le proprie esperienze nel momento presente, inizia con l'intenzione di assumere un atteggiamento di curiosità e accettazione verso ciò su cui divaga la mente ogni volta che si allontana dalla respirazione e sugli oggetti dell'esperienza in ogni momento. Tutti i sentimenti, tutti i pensieri e tutte le sensazioni che emergono in un dato momento sono considerati rilevanti e quindi osservabili; si assume, pertanto, una postura di accettazione verso ciascun momento della propria esperienza. Tale accettazione si definisce come l'essere aperti esperienzialmente alla realtà del momento presente. Adottare un tale approccio di curiosità e accettazione durante le pratiche di mindfulness dovrebbe ridurre l'uso di strategie cognitive e comportamentali per evitare aspetti dell'esperienza. Anche il disagio psicologico, i pensieri e i sentimenti negativi, verrebbero vissuti come meno spiacevoli e minacciosi poiché la postura di accettazione potrebbe cambiare il loro significato soggettivo. Esplorare la propria esperienza con un atteggiamento aperto e tollerante, senza considerare il giudizio o il desiderio, facilita una profonda introspezione. La mindfulness può essere vista come un processo di consapevolezza investigativa, intenzionale, coinvolgendo l'osservazione attenta del continuo flusso dell'esperienza individuale.

Secondo Bishop e collaboratori (2004), la mindfulness è una modalità, intesa come una qualità simile a uno stato, di consapevolezza, che viene evocata quando l'attenzione è regolata come

quanto descritto. Gli autori vedono la mindfulness molto più vicina ad uno stato che ad un tratto, poiché la sua evocazione e il suo mantenimento dipendono dalla regolazione dell'attenzione mentre si coltiva un'apertura all'esperienza. La consapevolezza, pertanto, sarà mantenuta fino a che l'attenzione sarà regolata in questo modo. Inoltre, ritengono che le competenze necessarie ad evocare la consapevolezza apprese durante la meditazione possano estendersi ed essere applicate anche in altri contesti per rispondere abilmente a situazioni che innescano reazioni emotive. Un'ulteriore estensione potrebbe riguardare l'incorporazione della mindfulness all'interno di percorsi psicoterapeutici, in particolare nei casi che affrontano problematiche di stress e ansia.

Mentre Bishop e collaboratori delineano la mindfulness evidenziando l'inibizione dei processi elaborativi e ruminativi mentre si presta attenzione principalmente a stimoli interni (pensieri, sensazioni, emozioni), la psicologa statunitense Ellen Langer, autrice di *Counterclockwise* (2009) offre una definizione di mindfulness che implica la costruzione attiva di nuove categorie e significati quando si presta attenzione alle proprietà stimolanti delle situazioni principalmente esterne. Per Langer, docente presso la Harvard University, la mindfulness coinvolge una consapevolezza attiva e creativa. Pur trovando difficoltà nel delineare una definizione chiara di mindfulness, ritiene che il costrutto possa raffigurarsi anche come il processo di identificazione di nuove distinzioni, indipendentemente dal fatto che ciò che viene notato sia più o meno significativo, poiché lo stimolo sia nuovo per l'osservatore. Secondo Langer (2000), l'individuazione attiva di nuove distinzioni ci rende più consapevoli del contesto e connessi al momento è presente rispetto all'ancoraggio a categorie distinzioni passate. L'autrice ritiene che riferirsi a categorie elaborate nel passato ci spinga a comportarci sulla base di regole e routine indipendenti dalle circostanze attuali, inducendoci così a mettere in atto modalità di azione automatica o ad agire con distrazione. È il caso, ad esempio, di quando sbagliamo strada alla guida perché dovendo percorrere una via differente dalla solita e non prestando attenzione ci troviamo inconsapevolmente sul percorso a cui siamo abituati. Langer offre una serie di conseguenze che possono nascere dal maturare l'abilità di riconoscere nuove categorie, quali, ad esempio, sviluppare una maggiore sensibilità al proprio ambiente e una maggiore apertura a nuove informazioni, oltre che a creare nuove categorie per strutturare la percezione e ad avere maggior consapevolezza rispetto alla possibilità di più prospettive nella risoluzione dei problemi. Secondo l'autrice (2000), la sensazione soggettiva provata è quella di un maggiore stato di coinvolgimento e di vigilanza nel momento presente, per cui la componente cognitiva,

certamente importante nella definizione di Langer, non viene ritratta come un processo freddo e distaccato ma include il coinvolgimento della persona.

Nel volume sopracitato, tratta il tema della consapevolezza in relazione al processo di invecchiamento e a come le nostre credenze e i nostri atteggiamenti possono avere influenze sulla nostra salute e sul nostro benessere. L'idea di Langer, connessa alla definizione che la stessa offre, è che la mindfulness si basa sull'essere consapevoli del momento presente e sul conservare la componente di apertura e flessibilità e che questo può favorire uno stato di buona salute e di buona qualità della vita. La stessa autrice afferma che l'obiettivo del libro è di convincere i lettori ad aprire la mente e di riprendersi ciò che è proprio. Uno degli aspetti più salienti del libro è un esperimento condotto dalla stessa autrice nel 1979, noto come lo studio "Counterclockwise". Lo studio consisteva nel condurre il campione, costituito da otto uomini anziani, presso un monastero trasformato in una replica degli anni '50 per la durata di cinque giorni e di chiedere loro di comportarsi come se si trovassero realmente in quel periodo. Durante il ritiro, i partecipanti erano invitati ad immaginare che fosse davvero il 1959 (venti anni prima della data dell'esperimento) e di comportarsi di conseguenza, piuttosto che di agire basandosi sul ricordo di quegli anni. Inoltre, per rafforzare l'effetto, venivano forniti oggetti fisici dell'epoca, quali riviste, programmi televisivi di allora e una radio dell'epoca che suonava brani di artisti celebri in quegli anni. Un'ulteriore spinta proveniva dal facilitare discussioni, due volte al giorno, su eventi "attuali" nel 1959, relativi alla Guerra Fredda e alla figura di Fidel Castro; veniva insegnato ai soggetti a parlare di quegli eventi utilizzando il tempo dell'epoca e a non riferirsi a nulla accaduto dopo quella data. Questo campione veniva confrontato con il gruppo di controllo, che si trovava nello stesso ritiro per il medesimo tempo discutendo degli stessi argomenti, ma differendo per un aspetto, in quanto erano chiamati a ricordare gli eventi, facendovi riferimento con il tempo passato. I risultati dello studio hanno mostrato un miglioramento dell'udito, della memoria e della forza della presa in entrambi i gruppi; tuttavia il gruppo sperimentale ha ottenuto miglioramenti più ampi e su più aree, incluse, ad esempio, la flessibilità delle articolazioni, la destrezza manuale, la postura, il QI. Lo studio aveva l'obiettivo di puntare l'attenzione sul ruolo della flessibilità cognitiva e di un approccio consapevole sulla salute, e sulla loro potenzialità di apportarne benefici, specialmente rispetto all'invecchiamento (Pagnini et al., 2019).

Secondo Brown (2003), la formulazione della mindfulness elaborata da Langer accentua le operazioni cognitive che vengono eseguite sugli input percettivi dall'ambiente esterno, come la creazione di nuove categorie o la ricerca di diverse prospettive. A tale approccio, l'autore vuole

contrapporre una visione maggiormente focalizzata sull'osservazione aperta e non frammentata di ciò che avviene sia all'interno che all'esterno di noi stessi, piuttosto che sulla ricezione cognitiva degli stimoli esterni. Secondo Brown (2003), la mindfulness ha una natura monodimensionale che si concretizza come l'esperienza aperta di ciò che c'è. Inoltre, viene ritenuta uno stato di coscienza di natura dinamica, poiché variabile tra gli individui e all'interno degli stessi. A livello interpersonale, mediante l'utilizzo della MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), è stato riscontrato che alcune persone tendono ad avere un livello di mindfulness generalmente più alto rispetto ad altre; tali individui sono naturalmente inclini a prestare più attenzione al momento presente e meno propensi ad agire in modo automatico. A livello intrapersonale, è risultato che il livello di mindfulness può variare durante il giorno oppure in concomitanza di diverse situazioni.

La prospettiva di Baer (2003), invece, delinea la mindfulness come “una osservazione non giudicante del flusso continuo di stimoli interni ed esterni mentre sorgono” (Baer, 2003). L'autrice sviluppa una visione multidimensionale della mindfulness, da cui elabora lo strumento di misura del costrutto FFMQ (2004). Si delineano così cinque dimensioni; la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni (*osservare*), l'abilità di definire verbalmente l'esperienza percepita (*descrivere*), l'agire con attenzione rispetto al momento presente, inibendo i comportamenti messi in atto in modo automatico e non consapevole (*agire consapevolmente*), accettare senza fornire una continua valutazione ai propri stati interiori (*non giudicare*) e infine l'essere in grado di non reagire alla propria esperienza interna (*non reattività*). Questa concettualizzazione include sia l'attenzione rivolta agli stimoli esterni ed interni, rintracciabile, ad esempio, nella formulazione offerta da Langer (2000), sia l'importanza del non giudizio e della consapevolezza, aderente alla visione di Kabat-Zinn (1979). Lo strumento si è dimostrato valido per misurare i livelli di mindfulness (Choi, 2015).

1.2.3. Mindfulness di stato e di tratto

Tra i numerosi contributi offerti in letteratura in merito alla mindfulness, in termini di costrutto e di pratica, possiamo apprezzare una sua duplice concettualizzazione; alcuni autori, infatti, reputano la mindfulness una qualità “di stato”, mentre altri parlano di “mindfulness di tratto”, ove la prima fa riferimento alla meditazione momentanea e circostanziale, indotta da uno setting organizzato e selezionato, mentre la seconda indica una disposizione tipica degli individui che costituisce una differenza individuale.

Rispetto al primo filone, fra gli autori che vedono la mindfulness come una qualità di stato apprezziamo Lau et al. (2006) e Davis et al. (2009), i quali hanno ideato e validato la Toronto Mindfulness Scale (TMS). Lo strumento di misura riflette la definizione di mindfulness descritta come una qualità o una condizione psicofisica che si sviluppa quando si coltiva intenzionalmente l'attenzione assumendo un atteggiamento di apertura e privo pregiudizio nei confronti delle proprie esperienze. Lau et al. (2006) propongono una definizione di mindfulness riprendendo quella formulata da Bishop (2004), che vede la mindfulness costituita da due componenti; l'autoregolazione intenzionale dell'attenzione e il cercare, attraverso l'attenzione, di connettersi con ogni oggetto della propria consapevolezza, ad esempio un pensiero o una sensazione, in modo aperto, curioso e incline all'accettazione.

Al contrario, la mindfulness disposizionale, o "di tratto", è invece concettualizzata come "la tendenza generale di una persona a mostrare caratteristiche di consapevolezza non giudicante dell'esperienza presente nella vita quotidiana" (Krägeloh, 2020, p. 64). La visione della mindfulness come una proprietà il cui grado e livello differisce naturalmente tra gli individui è rintracciabile anche nel quarto testo dell'Abhidhamma, uno dei tre volumi che riassumono il credo del buddismo Theravada; il testo Puggalapannatti (Concetti sugli individui) riconosce la mindfulness come una differenza individuale con una base innata e al contempo come un insieme di capacità che richiedono pratica ed allenamento. Nello specifico la distinzione degli individui viene descritta in merito agli stadi del percorso buddista in cui si trovano e in relazione alla loro capacità di sostenere la mindfulness e dunque la consapevolezza e l'attenzione. In ottica moderna, la mindfulness disposizionale viene anche delineata come la tendenza a rimanere in stati di consapevolezza per maggior tempo (Brown, 2007). Tale naturale inclinazione può subire un incremento attraverso la pratica, la quale aiuta a sviluppare la capacità di divenire pienamente consapevoli dei propri stati interiori, come, ad esempio, dei propri pensieri e delle proprie emozioni. A tal proposito, è importante sottolineare che mindfulness e meditazione non sono termini equivalenti, ma costrutti diversi strettamente legati. La mindfulness indica in senso stretto uno stato mentale, mentre la meditazione rappresenta una modalità tramite cui è possibile raggiungere tale stato. La meditazione può essere condotta mediante due modalità: una modalità denominata *formale*, o strutturata, in cui la pratica ha luogo in un tempo stabilità e in un setting raccolto; una seconda modalità, *informale* o non strutturata, così chiamata poiché è possibile praticare in diversi momenti della giornata, senza necessariamente disporre di un setting specifico. La prima modalità presenta varie tipologie di pratica adottate negli interventi clinici: il body scan

(scansione del corpo), in cui il praticante è indotto a dirigere intenzionalmente l'attenzione verso le sensazioni corporee in modo non giudicante; la meditazione seduta, ampiamente trattata nel volume di Kabat-Zinn (1990), la quale include la consapevolezza del respiro, degli stimoli esterni e interni, la consapevolezza del corpo; l'Hatha Yoga, in cui, oltre alla consapevolezza sul respiro e sulle sensazioni corporee, si insegna a riconoscere e rispettare i propri limiti e ad inibire l'impulso di tentare di superarli; la meditazione camminata, focalizzata sul portare attenzione, senza giudizio, alle sensazioni che provengo a livello plantare durante il camminare. La seconda modalità, al contrario, si propone di far acquisire consapevolezza durante le esperienze interne e d esterne della vita quotidiana, come lavarsi, guidare, mangiare. Potendo fare un collegamento fra le due diverse forme di pratiche e la concettualizzazione di mindfulness, potremmo assumere che la pratica formale aiuti a sviluppare la capacità di entrare con intenzione in uno stato di consapevolezza, più somigliante alla visione di mindfulness come stato, e che la pratica non strutturata, in cui si ha, generalmente, un'attitudine di accettazione e non giudizio nei confronti dell'esperienza, come mindfulness di tratto.

Quest'ultima tipologia è stata affrontata da molteplici autori in letteratura (Baer, 2006; Chiesa et al., 2011; Keng et al., 2011), alcuni dei quali hanno elaborato una serie di strumenti psicometrici per misurarla, come ad esempio, il Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, 2006) e il Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown, 2003).

La mindfulness disposizionale abbraccia una visione del costrutto multidimensionale, la quale riflette il focus e la qualità dell'attenzione, e ritiene la mindfulness indipendente rispetto ad altre forme di mindfulness, come la mindfulness di stato. Inoltre, dimostra associazioni con tratti di personalità, come il nevroticismo (Hanley et Garland, 2017) e la coscienziosità (Thompson & Wlatz, 2007). E' anche stata riscontrato una correlazione positiva della mindfulness disposizionale con la salute psicologica e una relazione negativa con la presenza di sintomi psicopatologici (Tomlinson et al., 2018). Nello specifico, è emerso che la mindfulness disposizionale è inversamente correlata ai sintomi depressivi e positivamente legata a processi cognitivi adattivi, come una minor ruminazione, oltre che ad una migliore elaborazione e regolazione emotiva (Tomlinson et al., 2018). Da una rassegna di Rau e collaboratori (2016), che ha indagato le relazioni emerse in 93 ricerche fra mindfulness di tratto e dimensioni di personalità del Big Five Questionnaire (McCrae & Costa 1996) emerge inoltre una relazione moderata del costrutto della mindfulness disposizionale con l'amicalità, sebbene vi soggiacciano meccanismi neurali differenti; la mindfulness, infatti, risulta

associata ad una maggior reattività affettiva neurale a feedback provenienti dall'esterno, al contrario l'amicalità è correlata ad una minore reattività e una minore accettazione di sé.

1.3 Approcci terapeutici basati sulla mindfulness

Gli approcci terapeutici basati sulla mindfulness contribuiscono significativamente allo sviluppo della psicoterapia e rappresentano una rilevante forma di implementazione del benessere psicologico. Si tratta di approcci che uniscono a principi originari delle tradizioni orientali di tipo contemplativo alle componenti teoriche e pratiche della psicologia occidentale, con il fine di promuovere il benessere psicologico e la salute dell'utenza.

Uno fra questi approcci è stato creato proprio dall'ideatore della mindfulness, Jon Kabat-Zinn. Nel suo libro, "Vivere momento per momento", descrive un programma da lui elaborato, denominato Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), implementato presso la Clinica per la riduzione dello stress nel Centro medico dell'Università del Massachusetts a partire dal 1979. Il programma, che descriverò più dettagliatamente più avanti, si articola attraverso otto settimane e si propone di ridurre lo stress e migliorare la tranquillità mentale di chi lo pratica, e si rivolge ad una ampia gamma di utenza e problematiche, fra cui ansia, dolore cronico, depressione e forme di stress lavoro-correlato.

Oltre a questo approccio "pionieristico", la letteratura attuale conta di molteplici tipologie di terapia che si avvalgono di pratiche meditative per migliorare le condizioni dei propri pazienti. Fra i più noti, apprezziamo il programma MBCT-Mindfulness Based Cognitive Therapy, un programma creato sulla matrice del programma di Jon Kabat Zinn, a cui vengono aggiunti alcuni elementi della terapia cognitiva (Segal, 2002). Si compone di otto sessioni di gruppo della durata di due ore ciascuna, distribuite in otto settimane consecutive, durante le quali si combinano varie pratiche meditazione formali e informali a elementi di terapia cognitiva e psicoeducazione sulla depressione. Per quanto concerne le pratiche meditative, esse assumono una forma guidata, focalizzata sulla respirazione e sulle sensazioni corporee nelle prime settimane, per poi indirizzare l'attenzione sullo sviluppo di una pratica indipendente e sull'espansione della consapevolezza acquisita agli stati mentali, quali pensieri ed emozioni. Per favorire un esito positivo del trattamento, il programma prevede che i partecipanti pratichino anche a casa 45 minuti al giorno di mindfulness, con l'ausilio di registrazioni di meditazioni guidate (Sipe & Eisendrath, 2012). Al contempo, mediante la

psicoeducazione sulla depressione e le tecniche di terapia cognitiva, le persone apprendono che tentare di evitare o respingere pensieri ed emozioni negativi può aumentare il disagio e mantenere la depressione e vengono supportati nello svolgimento consapevole di attività che promuovono il benessere, come ascoltare musica piacevole o fare una passeggiata (Sipe & Eisendrath, 2012). Il training si propone anche di aiutare i pazienti a elaborare dei piani di azione con cui possano identificare precocemente pensieri o sentimenti particolarmente sgradevoli e i mezzi con cui farvi fronte. Rispetto alla terapia cognitiva che non include la mindfulness, la MBCT promuove nei pazienti una nuova modalità di “stare con” il dolore e con le circostanze difficili, piuttosto che di guardare ad essi, e mentre la terapia cognitiva insegna a distinguere i pensieri sani da quelli disfunzionali, l’apporto della mindfulness insegna anche la capacità di vedere i propri pensieri come tali invece che come affermazioni di fatto. Ancora, la MBCT propone un approccio basato sul non giudizio dei propri pensieri, piuttosto che cercare di sfidare le credenze disfunzionali come avviene nella CBT e consta di interventi comportamentali incentrati sullo sviluppo della consapevolezza del momento presente invece che sul rinforzo di risposte più adattive (come avviene nella CBT). Gli elementi della MBCT vengono adottati per la terapia di sintomi depressivi, anche in forma recidiva (TRD), e per i sintomi ansiosi, quali ansia generalizzata (GAD) e disturbo da panico (Sipe & Eisendrath, 2012).

Un ulteriore approccio terapeutico basato sulla mindfulness è l’Interpersonal Mindfulness Program (IMP), un percorso intensivo di pratica di consapevolezza nell’arco di otto settimane con l’aggiunta di una giornata intensiva per favorire lo sviluppo di “presenza” nella relazione con l’altro. Questo approccio è stato ideato da Gregory Kramer (2015) e trae origine dall’Insight meditation e in particolare dall’Insight Dialogue, una pratica che include sia la pratica di consapevolezza individuale, imprescindibile, sia la sfera relazionale, implementata in coppia o in piccoli gruppi. L’oggetto della pratica è relazione nel momento stesso in cui ha luogo. Uno studio di Bartels-Velthuis e collaboratori (2020) dimostra l’efficacia del programma condotto per nove settimane su un campione di operatori sanitari, sui cui il training ha avuto un effetto positivo per quanto riguarda i livelli di self-compassion, empatia e compassion fatigue, mentre non sono stati rilevati effetti sui livelli di stress.

Ancora citiamo, la Dialectical Behavior Therapy (DBT), una terapia elaborata da Marsha Linehan negli anni Settanta specificatamente per persone affette da disturbo borderline di personalità, concepita a partire da una prospettiva biopsicosociale, la cui efficacia è stata dimostrata da vari studi (Linehan, Heard Armstrong, 1993, Carter e collaboratori, 2010). La

DBT combina elementi della pratica meditativa a strategie di regolazione emotiva. Nel tempo sono state implementate anche versioni specializzate per altre tipologie di utenza, come le persone affette da disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività (ADHD) (Philipsen e collaboratori, 2007) e persone con sintomi depressivi (Harley e collaboratori, 2008).

Una tematica specifica a cui terapeuti specializzati in approcci includenti la mindfulness si sono dedicati è l'alimentazione, in particolare nei confronti dei disturbi del comportamento alimentare (DCA). A partire dalle fondamenta del MBSR di Kabat-Zinn, sono stati elaborati vari programmi volti a indurre nei pazienti un miglioramento nel loro rapporto con il cibo attraverso un percorso incentrato sullo sviluppo della consapevolezza mentale e corporea, relativi al consumo alimentare, al senso di fame e di sazietà, alla componente emotiva connessa a date condotte alimentari. Un esempio è dato da Kristeller e collaboratori (2006), che hanno elaborato un programma rivolto a persone affette da Binge Eating Disorder (BED), con l'obiettivo di mitigare le abbuffate attraverso l'insegnamento di abilità di consapevolezza.

Incentrata sulla promozione dell'accettazione delle emozioni, degli stati cognitivi e delle esperienze difficili, uno dei principi guida della mindfulness, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al., 1986, Hayes et al., 1999) si ancora, teoricamente, alla Relational Frame Theory, che spiega come il linguaggio crea dolore e metodi poco efficaci per affrontarlo e propone strategie alternative. I principali componenti dell'ACT sono la sfida all'agenda di controllo, la defusione cognitiva, la volontà, il sé come contesto, i valori e l'impegno. Si propone di alleviare la sofferenza umana aiutando i clienti a vivere una vita vitale e significativa.

Infine, la Compassion-Focused Therapy (CFT), ideata da Paul Gilbert (2005), autore di ricerche sul senso di colpa, sulla vergogna e sull'autocritica, integra la mindfulness con l'elemento della compassione e della gentilezza, incoraggiando uno sguardo autodiretto più compassionevole e positivo. È un approccio multimodale che integra elementi di psicologia neuroscientifica, evolutivista, sociale, dello sviluppo e conoscenze di matrice Buddhista. Gilbert (2009) afferma che questa terapia è stata elaborata a partire da una serie di osservazioni; in primo luogo la difficoltà nel trattarsi con gentilezza in persone caratterizzate da alti livelli di autocritica e vergogna, che non di rado si ancorano ad esperienze sgradevoli durante l'infanzia o l'adolescenza, vissute in famiglia o al di fuori (abusi, dinamiche familiari disfunzionali, bullismo) (Kaufman 1989; Schore 1998). Vissuti così negativi, se non elaborati, possono indurre a una percezione del mondo interno ed esterno particolarmente sensibile alle

minacce di critica o rifiuto, che può condurre allo sviluppo di atteggiamenti di auto attacco. Alcuni studi (Rector, 2000) evidenziano come persone con alle spalle esperienze simili, impegnati in percorsi di terapia cognitiva, riuscissero a generare alternative alle loro credenze negative ma che questa abilità non migliorasse concretamente il loro stato d'animo o il loro benessere; la terapia centrata sulla compassione tiene conto della fatica di questa tipologia di persone a provare sentimenti di calore e sicurezza nelle relazioni di natura intra e interpersonale. La terapia si propone di lavorare su questi aspetti attraverso un addestramento alla mente compassionevole, che avviene attraverso la dimostrazione da parte del terapeuta degli attributi e della abilità che compongono la compassione secondo la concezione sposata dall'autore (Gilbert 2007, 2009). Attraverso il training, il cliente viene aiutato a sviluppare una relazione con se stesso compassionevole, in sostituzione a quella precedente basata sulla colpa, sulla critica e sul biasimo. All'interno di questo approccio la rappresentazione della compassione è la seguente: abilità e attributi sono posti concentricamente, le prime situate all'esterno. Fra le abilità annoveriamo l'attenzione compassionevole, il ragionamento compassionevole, il comportamento compassionevole, la creazione di immagini che richiamino la compassione, il provare compassione a livello emotivo e sensoriale. Inoltre, troviamo gli attributi, come la cura del proprio benessere, la sensibilità, l'empatia e la simpatia, la tolleranza al disagio personale e il non giudizio. Essendo una terapia recente, in letteratura non riscontriamo numerosi esempi a sostegno della sua evidenza empirica, tuttavia sembra essere particolarmente efficace per pazienti con PTSD (Disturbo da stress post traumatico) (Neff, 2003, Kearny et al., 2013).

1.3.2 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Come già specificato, il programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) è stato ideato da Jon Kabat-Zinn negli anni 70 del secolo scorso, con il fine originario di aiutare i pazienti ricoverati presso la Clinica per la riduzione dello stress nel Centro medico dell'Università del Massachusetts. Come lo stesso Kabat-Zinn descrive, al tempo la clinica ospitava persone con problematiche di varia natura; malattie autoimmuni, esperienze di infarti o aneurismi cerebrali, dolore cronico, sintomi ansiosi e disturbo da panico, infortuni vari, insonnia, e il fine ultimo del programma era ridurre il livello di stress di cui i suddetti pazienti soffrivano e i quali non sembravano rispondere positivamente alle terapie tradizionali. Il programma propone di insegnare o quantomeno aiutare i pazienti a gestire il dolore costante attraverso la meditazione

“mindful” (consapevole) e ad estendere tale consapevolezza alle attività quotidiane. Ancorandosi ai sette principi, o atteggiamenti fondamentali, della pratica della consapevolezza (non giudizio, pazienza, mente del principiante, fiducia, non cercare risultati, accettazione e lasciar andare), il programma si sviluppa in una serie di sessioni guidate da svolgere nell’arco di circa otto settimane con l’ausilio di un CD, alle quali dovrebbe seguire una pratica della consapevolezza autonoma e duratura. Durante la pratica i partecipanti imparano a indirizzare la propria attenzione sul momento presente, attraverso la consapevolezza del respiro, dei movimenti corporei e delle sensazioni.

Nel volume “Vivere momento per momento” (1990), Kabat-Zinn illustra lo sviluppo del programma nell’arco del tempo prestabilito, i compiti da eseguire, gli obiettivi che potrebbero essere raggiunti e le difficoltà che i praticanti potrebbero incontrare. L’inizio del programma, costituito dalle prime due settimane, prevede che i partecipanti praticino circa 45 minuti di esplorazione del corpo e 10 di minuti di osservazione del respiro al giorno, distribuendo le due attività in due diversi momenti della giornata e di iniziare a prestare attenzione alle attività di vita quotidiana e alle sensazioni provate, come lavarsi, o mangiare. L’alimentazione è un aspetto verso su cui si invita per tutto il programma ad assumere un atteggiamento consapevole, sia relativamente all’atto stesso del consumo delle pietanze, sia rispetto a queste, alla loro origine e alla loro preparazione. Nelle due settimane seguenti i praticanti sono invitati ad implementare alle pratiche meditative le posizioni dello yoga, da alternare con l’esplorazione del corpo. Inoltre, si richiede di segnare per ogni giorno della settimana un evento piacevole (durante la terza) e uno spiacevole (durante la quarta), annotando le sensazioni provate e i pensieri suscitati a posteriori. Nella quinta e nella sesta settimana l’esplorazione del corpo viene sostituita dalla meditazione seduta, fino a 45 minuti per volta, sempre in alternanza con lo yoga o un’altra pratica ed è inoltre possibile introdurre la pratica della meditazione del camminare. La settima settimana può essere svolta in autonomia, senza l’ausilio dei CD guida, e consente di alternare a piacimento le pratiche sopra elencate (meditazione guidata, esplorazione del corpo, yoga); inoltre, si invita a prestare particolare attenzione alla fase del risveglio al mattino. Infine, l’ottava settimana rappresenta un termine ma anche un inizio e, benché preveda il reinserimento del CD di guida, ha il fine di condurre i praticanti verso una fase di autonomia, in cui praticare le varie forme in modo indipendente, libero e consapevole. Infatti, il programma si delinea come un percorso intensivo volta ad “iniziare” i praticanti, cosicché poi possano proseguire, ed avanzare, con le pratiche anche una volta conclusa la terapia.

L'MBSR ha dimostrato di avere benefici significativi per molte persone, e la letteratura offre vari esempi a riguardo. Uno studio di Holzer e collaboratori (2011) ha mostrato, avvalendosi di scanning fMRI del cervello, che otto settimane di MBSR producono un ispessimento di varie aree cerebrali implicate nell'apprendimento, nella memoria, nella regolazione delle emozioni, nel senso di identità e della prospettiva e che, al contempo, riducono le dimensioni dell'amigdala, la quale è coinvolta nella valutazione delle situazioni di pericolo e minaccia. Inoltre, l'MSBR pare ridurre l'effetto dello stress psicologico su un processo infiammatorio indotto artificialmente, in dimensioni proporzionali alla quantità della pratica svolta (Rosenkranz et al., 2013). Il programma è risultato efficace anche in contesto aziendale, con un campione di impiegati sani ma affetti da stress; in seguito al programma si è osservato uno spostamento dell'attivazione delle aree della corteccia prefrontale coinvolte nell'espressione delle emozioni dall'emisfero destro all'emisfero sinistro, dato che si traduce in una migliore gestione di emozioni quali l'ansia e la frustrazione (Davidson et al., 2003). Infine, la MSBR ha dimostrato la sua efficacia anche nella riduzione della solitudine, soprattutto negli anziani (Creswell et al., 2012).

CAPITOLO 2

EFFETTI E MECCANISMI DELLA MINDFULNESS

2.1 Effetti della mindfulness

In ambito psicologico, gran parte della ricerca svolta sul costrutto della mindfulness non si è limitata ad un approfondimento teorico, bensì ha cercato di indagare quali potessero essere i suoi effetti, a livello individuale e sociale. In particolare, sono stati analizzati i diversi benefici che la pratica della mindfulness potrebbe apportare a diversi aspetti, in primo luogo della salute, in alcuni casi prendendo in esame campioni specifici di popolazione, come, ad esempio, pazienti affetti da dolore cronico (Kabat-Zinn, 1979).

La mindfulness dimostra di avere numerosi benefici sulla salute di coloro che la praticano, sulla regolazione dell'affetto e del comportamento e sulla performance cognitiva (Brown, 2007). La pratica pare migliorare il benessere individuale, sia in forma diretta, rendendo l'esperienza più chiara e percepita con maggior nitidezza nel momento in cui viene vissuta (Kabat-Zinn, 2005), sia in forma indiretta, migliorando il funzionamento auto-regolato frutto della continua sensibilità attentiva rispetto agli stimoli psicologici, corporei ed ambientali (cf.

Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Carver & Scheier, 1998; Deci & Ryan, 1985). Una buona parte della comunità scientifica si è concentrata sugli effetti della mindfulness concepita come disposizionale; ad esempio alti livelli nella scala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), che misura la mindfulness di tratto, sono risultati associati a livelli inferiori di emotività negativa (ad esempio sintomi depressivi, ansia, stress) e ad un maggior grado di benessere soggettivo (ad esempio, affetto negativo più basso, affetto positivo più alto, buona soddisfazione della propria vita) e di benessere eudaimonico (ad esempio, vitalità, auto-realizzazione) (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005). Al contempo, la ricerca dimostra che anche l'essere semplicemente in uno stato mindful è associato a maggior benessere (Lau et al., 2006). Ancora, uno studio che ha sottoposto un campione adulto ad un training di due settimane (Brown e Rayan, 2003), ha mostrato che alti livelli di mindfulness di tratto si associavano a livelli di affettività negativa più bassi; al contempo, alti punteggi in mindfulness di stato presentavano la stessa correlazione e, inoltre, erano legati a livelli più alti di affettività positiva, laddove questi risultati non erano spiegati dalla varianza attribuibile alla mindfulness di tratto (Brown & Rayan, 2003).

Oltre a questa distinzione, in ambito scientifico possiamo apprezzare diversi tipi di misure adottati per esaminare il ruolo della mindfulness e gli effetti apportati. Di fatti, si annoverano sia effetti self-report, comportamentali ed anche neurali frutto della pratica di mindfulness (Condon, 2017).

Rispetto ai primi, i risultati sugli effetti self-report della pratica di mindfulness sono generalmente positivi, quali una maggior empatia e compassione (Condon, 2017), ad esempio fra studenti di medicina che avevano completato il curriculum di MBSR (Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). Lo studio condotto da Shapiro e colleghi prevedeva la valutazione di effetti a breve termine dopo un programma di riduzione dello stress di 8 settimane. Il campione, al termine del periodo indicato, riportava una riduzione di ansia di tratto e di stato, una diminuzione di distress psicologico diffuso, incluse le forme depressive, maggiori livelli di empatia e maggiori punteggi nelle misure di esperienze spirituali. Altri studi hanno riportato forti correlazioni tra livelli di mindfulness disposizionale, empatia e compassione self reported (Cameron & Fredrickson, 2015; Dekeyser et al., 2008). Fredrickson e collaboratori hanno dimostrato che una pratica di 6 settimane di LKM (Loving Kind Meditation) ha prodotto un aumento di emozioni positive giornaliere auto-riportate in confronto con un gruppo di controllo. Tali emozioni positive hanno portato all'aumento nella varietà di risorse

personali, incluse le relazioni positive con gli altri (auto-riportate) e la connessione sociale percepita (Fredrickson et al., 2008).

A livello neurale, una serie di studi di neuroimaging ha esaminato gli effetti neurali della pratica di meditazione a breve e lungo termine (Condon, 2017). Uno studio di Desbordes e collaboratori (2012) ha confrontato gli effetti di un addestramento di otto settimane incentrato sulla mindfulness o sulla compassione con l'addestramento non meditativo di un gruppo di controllo attivo, sulla reattività dei partecipanti durante stati non meditativi una volta terminato il corso. Fra i partecipanti che non avevano esperienza in ambito meditativo, coloro che hanno eseguito il programma di mindfulness hanno mostrato una riduzione della risposta dell'amigdala di fronte a situazioni negative. Inoltre, una ricerca di Creswell e collaboratori (2007) si è avvalsa di tecniche fMRI per esaminare i substrati neurali della reattività e della riparazione emotiva, con il fine di confermare risultati emersi da ricerche precedenti che non consideravano misure neurologiche (Brown & Ryan, 2003). Creswell e colleghi (2007) hanno esaminato la reattività a stimoli visivi emotivi considerati minacciosi, mediante la misura dell'attivazione dell'amigdala, ed hanno analizzato i meccanismi corticali prefrontali, i quali categorizzano gli stimoli con il fine di regolare le risposte che gli individui forniscono a quelli etichettati come minacce. Lo studio ha mostrato che, i partecipanti che mostravano più alti livelli di mindfulness, registrati nella scala MAAS, presentavano una risposta attenuata dell'amigdala bilaterale e una maggiore attivazione corticale prefrontale (nelle cortecce dorso-mediale, ventro-laterale sinistra e destra, mediale e dorsolaterale destra) durante l'etichettatura di quegli stimoli e questo portava a una minor reattività rispetto agli stimoli emotivi minacciosi. Inoltre, gli stessi soggetti (con alti livelli di mindfulness nella MAAS), mostravano una forte correlazione inversa tra l'attivazione delle aree della corteccia prefrontale e l'amigdala destra; questo dato suggerisce che le persone più mindful possono avere una maggiore capacità di regolare gli affetti grazie ad un'inibizione corticale prefrontale. Ochsner, Bunge e Gross (2002) hanno suggerito che tale fenomeno che investe le attivazioni di date aree cerebrali può essere associato ad una riduzione dei processi di valutazione degli stimoli, ossia ad una minor tendenza (automatica) a categorizzare gli stimoli secondo determinati metri di giudizio. Questo aspetto risulta coerente con l'approccio della mindfulness che invita ad accogliere gli oggetti e gli eventi, esterni ed interni, quali sono, ad osservarli senza necessariamente attribuire loro un giudizio e senza provare a modificarli o reprimerli. Risultati analoghi sono stati riscontrati nello studio di Goldin e Gross (2010), condotto su soggetti affetti da Disturbo da Ansia Sociale (SAD). Il campione, in seguito al

completamento di un programma di MBSR ha mostrato una diminuzione dei sintomi depressivi e ansiosi rispetto al gruppo di controllo (costituito da non partecipanti al programma), ma anche maggior autostima e minor affettività negativa. Questi risultati sono esaminati utilizzando l'fMRI che ha rilevato nei soggetti praticanti un'ipoattivazione dell'amigdala e un'iperattivazione delle aree cerebrali coinvolte nella gestione dell'attenzione, un processo che può aiutare a regolare il flusso emotivo, che spesso le persone con sintomi ansiosi faticano a gestire.

Ancora, uno studio di Taylor e collaboratori (2011) ha utilizzato la tecnica di fMRI per investigare gli effetti della mindfulness sulle risposte neurali agli stimoli emotivi. Il campione, composto da una parte da dodici meditatori esperti e dall'altro da dieci meditatori principianti, è stato sottoposto a scansione durante la visione di immagini positive, neutre e negative; la visione veniva effettuata sia in uno stato di mindfulness che in uno stato di consapevolezza non mindfulness. I risultati hanno indicato che la condizione di mindfulness portava ad una minor intensità emotiva percepita dalle immagini per tutto il campione. Tuttavia, i meccanismi neurali sottesi al risultato differivano per i diversi tipi di partecipanti; i meditatori esperti, infatti, presentavano una disattivazione della corteccia prefrontale mediale e del cingolato posteriore di fronte a tutte le tipologie di immagini; i principianti, invece, mostravano una ridotta attivazione dell'amigdala sinistra nell'elaborazione emotiva. Questi dati suggeriscono che coloro che praticano da molto tempo mindfulness potrebbero avere una buona stabilità emotiva data anche dall'accettazione degli stati emotivi e da una maggior consapevolezza del momento corrente, anziché influenzare i sistemi cerebrali che regolano le emozioni a livelli più profondi attraverso le aree corticali superiori del cervello.

Parallelamente agli effetti auto-riferiti e ai processi cerebrali osservati attraverso tecniche neuroscientifiche, la letteratura riguardante il costrutto della mindfulness offre anche numerosi spunti sui benefici che la pratica può apportare a livello comportamentale. Studi dimostrano che la mindfulness facilita il controllo del comportamento per fini adattivi (ad esempio Ryan, 2005), e che promuova la regolazione del comportamento migliorando lo stato di benessere individuale (Brown & Ryan, 2003). Secondo Brown (2007) è possibile ricondurre questi risultati all'approccio di osservazione non giudicante ed accettazione che la mindfulness ha nei confronti degli stimoli interni ed esterni; ciò permette di effettuare scelte basandosi su reali bisogni, su valori e su sentimenti duraturi, da coordinare con le richieste e con le alternative situazionali, facilitando così una sana regolazione del comportamento. In pratica, l'aumento della consapevolezza derivante dalla mindfulness consente di rispondere

agli eventi e agli stimoli in modo più adattivo e più flessibile, diminuendo le reazioni automatiche, abituali o impulsive (Bishop et al., 2004; Ryan & Deci, 2004). Inoltre, la mindfulness può anche sostenere le azioni che servono per completare compiti complessi; uno studio di Leary e collaboratori (2007) suggerisce che dirigere l'attenzione focalizzata sul momento presente al compito che si sta svolgendo aiuta a disimpegnarsi dai pensieri relativi al compito o dalle preoccupazioni che possono interferire con il suo completamento, attenua l'ansia ed altre emozioni di "disturbo". Inoltre, pare assorbire meno energie rispetto al pensiero astratto e auto-referenziale, aiutando così ad evitare che l'individuo esaurisca le proprie energie, come può capitare nello svolgimento di compiti particolarmente complessi o le cui richieste risultano elevate (Brown, 2007).

Un ulteriore aspetto su cui la mindfulness pare esercitare una certa influenza è il controllo del comportamento e l'espressione autonoma di sé. Barnes e collaboratori (2007) e Lakey et al., (2007) hanno evidenziato una correlazione tra mindfulness disposizionale (misurata con la MAAS) e un maggior autocontrollo disposizionale, ossia con la capacità di cambiare risposte interne e di non agire spinti da inclinazioni comportamentali indesiderate (Tangney et al., 2004). Nello specifico, lo studio di Lackey (2007) è stato eseguito su un campione di studenti universitari assidui nel gioco d'azzardo, una tendenza potenzialmente patologica capace di causare numerosi problemi psicologici e relazionali. In tale studio, è stata riscontrata un'associazione negativa tra mindfulness disposizionale e problemi di gioco d'azzardo, tenendo conto del genere e dell'autocontrollo disposizionale. In seguito, in uno studio condotto in laboratorio con giocatori impegnati in due compiti legati al gioco d'azzardo, i soggetti che avevano mostrato più consapevolezza tramite la MAAS, mostravano maggior capacità di discernimento, più accuratezza e minore frequenza di assunzione di rischi, con punteggi più elevati rispetto ai soggetti meno consapevoli. Inoltre, in due studi sperimentali di Wenk- Sormaz (2005) condotti sul comportamento abituale, i partecipanti sottoposti ad una induzione di mindfulness, coinvolti in un compito Stroop e in un compito di produzione verbale, davano meno risposte automatizzate rispetto ai partecipati che non avevano ricevuto l'induzione.

Una rassegna di Davis e collaboratori (2011) ha evidenziato che la pratica di mindfulness da parte di psicoterapeuti apporta benefici a loro stessi e anche nelle terapie che svolgono, aumentano la capacità di regolazione delle emozioni e di connessione con gli altri, oltre che migliorando le capacità attentive e diminuendo la ruminazione. Inoltre, i terapeuti che

praticano mindfulness ritengono di provare maggior empatia nei confronti dei clienti grazie alla pratica (Aiken, 2006).

Altri studi, condotti su campioni non specifici, hanno esaminato gli effetti della pratica di mindfulness su compassione e azione prosociale avvalendosi di misure comportamentali (Condon, 2017). In particolare, uno studio di Condon e collaboratori (2013) ha inserito nel disegno di ricerca alcune figure di confederati (attori ed attrici), con il fine di esporre i partecipanti ad un'esperienza di sofferenza di un'altra persona al di fuori del contesto di laboratorio. Lo studio prevedeva di confrontare le reazioni tra partecipanti che avevano ricevuto 8 settimane di training di mindfulness con soggetti appartenenti ad un gruppo di controllo. Gli stessi risultati sono stati replicati mediante un secondo studio (Lim e collaboratori, 2015), in cui i ricercatori si erano avvalsi di dispositivi mobili per erogare il training di mindfulness (Condon, 2017). In questo studio, in seguito a due settimane di pratica di mindfulness mediante un'applicazione sul cellulare, i partecipanti hanno dimostrato un maggior tasso di prosocialità nel rispondere ai bisogni del confederato dello studio.

Questi risultati suggeriscono che la mindfulness e la pratica di compassione possano migliorare la risposta prosociale in setting naturali, non di laboratorio, nonostante tali contesti in cui sono presenti persone sconosciute solitamente riduca il comportamento d'aiuto (Condon, 2017).

2.2 Meccanismi della mindfulness

Come evidenziato nel paragrafo precedente, la mindfulness, assunta sia come mindfulness disposizionale, sia come mindfulness di stato, sembra apportare numerosi benefici ed avere effetti a livello individuale e interpersonale (Condon, 2017). I vari studi svolti sull'influenza della mindfulness, hanno permesso di comprendere che i benefici cognitivi ed emotivi indotti dalla mindfulness esposti in letteratura possono essere spiegati alla luce di alcuni meccanismi che la caratterizzano. In primo luogo, come dimostrano empiricamente alcuni studi (e.g. Slagter et al., 2007; Tang et al., 2007), la mindfulness aumenta la capacità attentiva, ossia migliora la capacità di regolare e mantenere l'attenzione su un dato oggetto per un determinato periodo di tempo, una pratica definita anche "meditazione di attenzione focalizzata" o "samatha" (Condon, 2017). Nello specifico il miglioramento avverrebbe attraverso lo sviluppo di tre abilità regolative dell'attenzione: il monitoraggio delle distrazioni non perdendo di vista il focus, il disimpegno dalle distrazioni senza ulteriori coinvolgimenti e

il reindirizzamento dell'attenzione sul oggetto selezionato (Lutz et al., 2008). La pratica costante permette di ridurre nel tempo lo sforzo necessario per mantenere il focus e, dunque, di rendere la pratica meno impegnativa. Lo studio di Tang e collaboratori (2007) mostra che in seguito a soli 5 giorni di pratica meditativa, un campione assegnato casualmente alla condizione di training, mostrava un'attenzione significativamente migliore e maggior capacità di gestione dello stress rispetto ad un gruppo di controllo analogamente selezionato e sottoposto ad un training di rilassamento. Tale aspetto non rappresenta solamente un miglioramento cognitivo utile a livello individuale, bensì può condurre a dei risvolti positivi anche in situazioni di carattere sociale (Condon, 2017). Nei contesti di vita pubblica, ove non è improbabile né infrequente che le persone si trovino in presenza di altri in condizione di difficoltà o bisogno, essere maggiormente in grado di mantenere e regolare l'attenzione potrebbe aumentare la capacità di saper rispondere alle necessità altrui ed incrementare la probabilità che una persona sia in grado di riconoscere le situazioni in cui possa agire per prestare aiuto ad altri.

In secondo luogo, tra i meccanismi della pratica, annoveriamo la maggior consapevolezza del corpo e delle sensazioni somatiche che la pratica meditativa apporta (Condon, 2017). In ambito scientifico, tale capacità viene denominata *consapevolezza interocettiva* (ossia delle sensazioni corporee) e attualmente la sua definizione comprende sia la consapevolezza dei segnali corporei interni, quali il battito cardiaco, la respirazione, la sete, la fame, il dolore e altri segnali, sia la modalità con la quale gli individui interpretano questi stimoli e vi reagiscono (Khoury et al., 2018). Nella letteratura psicologica e neuroscientifica, la *consapevolezza interocettiva* può svolgere un ruolo chiave nella consapevolezza dell'esperienza emotiva (ad esempio, Craig, 2003), guidando così la presa di decisioni e l'auto-regolazione. Lo studio di Craig mostra come negli esseri umani, una meta-rappresentazione dell'attività interocettiva primaria si generi a partire dalla parte anteriore destra dell'insula. Pare che sia l'insula, una regione celebrale situata in profondità, tra il lobo temporale e il lobo frontale, a fornire la base per l'immagine soggettiva del sé materiale come entità emotiva senziente, cioè sembra essere responsabile della consapevolezza emotiva. Sebbene i dati comportamentali non confermino l'aumento della consapevolezza interocettiva grazie alla meditazione, evidenze neuroscientifiche suggeriscono che l'allenamento nella meditazione incrementi l'attività nell'insula (Farb et al., 2007). Nello specifico, lo studio di Farb e collaboratori (2007), mostra una differenza nelle risposte neurali fra praticanti esperti e principianti nel cimentarsi in compiti di auto-riflessione. Infatti, durante lo svolgimento di tali

compiti, coloro che avevano poca esperienza hanno mostrato una maggior attivazione di reti linguistiche prefrontali laterali durante l'attività di riflessione momento per momento, mentre i praticanti esperti erano caratterizzati da uno spostamento dell'attivazione (neurale) verso una rete neurale destra e, al contrario degli altri soggetti, da una ridotta attivazione delle aree mediali prefrontali. In aggiunta a questi dati, è importante considerare che l'insula è coinvolta anche nell'elaborare le esperienze emotive altrui e le informazioni legate al rischio e all'incertezza (Singer, Critchley, & Preuschoff, 2009). Applicando queste conoscenze e le loro implicazioni in scenari sociali, una maggiore consapevolezza dei propri processi corporei potrebbe anche rafforzare il processo empatico, aumentando la probabilità che si agisca per aiutare gli altri (Condon, 2017). Inoltre, una buona consapevolezza delle sensazioni provenienti dal corpo incide sul vissuto dell'esperienza emozionale e ci consente di rispondere in modo più adeguato alla stessa, ossia a vivere le emozioni senza esserne travolti o trascinati o, al contrario senza reprimerle. Tale dinamica, che denota equilibrio e flessibilità nell'accogliere e regolare le emozioni potrebbe avere un effetto inibitorio nei confronti di alcuni fenomeni considerati "ostacolanti" rispetto al prestare aiuto; ad esempio, un miglior controllo delle emozioni potrebbe sfavorire processi di contagio emotivo, una forma di trasmissione emotiva simile all'empatia ma che, al contrario di essa, è incentrata sul sé e che pertanto non favorisce interventi di aiuto e supporto.

Infine, un terzo meccanismo della mindfulness è rappresentato dalla dereificazione, una capacità e un costrutto comune a tutti i tipi di pratica della mindfulness (Condon, 2017).

2.3 La dereificazione

Il termine dereificazione indica, come asseriscono Lutz e collaboratori (2015) "*il grado in cui i pensieri, i sentimenti e le percezioni sono interpretati fenomenicamente in quanto processi mentali piuttosto che come rappresentazioni accurate della realtà.*" Il vocabolo si costituisce aggiungendo il privativo al vocabolo "reificazione", tradizionalmente indicato per la conversione di un processo mentale in qualche cosa di concreto o nel considerare tale ciò che ha solo esistenza astratta. La dereificazione permette di vivere ed avere esperienza di pensieri considerandoli semplici eventi mentali in un campo di sensazioni sensoriali, affettive e somatiche. Tramite la sua mediazione è possibile interagire in modo flessibile con i nostri pensieri senza assumerli come l'unica prospettiva da considerare in una situazione (Condon, 2017).

Secondo Robert J. Moore (1995) la dereificazione è la percezione degli oggetti del mondo sociale come socialmente relativi e dipendenti dalla percezione e dall'attività umana e che tale prospettiva è rintracciabile anche nel praticante zen, basata, in questo caso, sull'esperienza del vuoto, che si ottiene principalmente attraverso la pratica della "meditazione seduta" (*zazen*). Lo stato meditativo di "mente vuota" da un lato consiste in "esperienza vissuta", denominata *duree*, priva di coscienza riflessiva e quindi di costruzioni spazio-temporali, di un sé discreto (cioè l'io) e di significato astratto, dall'altro è incentrato sull'esecuzione di azioni mentali e/o corporee, definite da Schutz (1962) rispettivamente "esecuzione" e lavoro". Tale stato meditativo corrisponde a un atteggiamento assumibile nella vita quotidiana. La dereificazione, quindi, sarebbe rintracciabile anche concettualmente nelle varie pratiche meditative, espressa come "vuoto" (Moore, R. J., 1995).

Secondo altri (Dunne et al., 2019, p. 307) la dereificazione equivale a una "intuizione metacognitiva", definibile come un processo che implica il vedere i pensieri e le percezioni non più come rappresentazioni intrinseche della realtà "ma piuttosto come oggetti mentali che sono soggetti ad esame in quanto tali" (Wielgosz et al., 2019, p. 289).

Nella matrice fenomenologica tratteggiata da Lutz e collaboratori (2015), la dereificazione viene inserita tra le tre dimensioni primarie che caratterizzano diversi stili e differenti livelli di competenza della pratica meditativa. Le dimensioni cosiddette primarie della mindfulness sono definite tali poiché obiettivi principali per tutti gli stili di formazione della pratica meditativa e al contempo in grado di differenziare i vari orientamenti della pratica stessa. Inoltre vengono anche definite ortogonali, in quanto posso cambiare, almeno localmente, in modo indipendente l'una dall'altra. All'interno di questa triade possiamo apprezzare oltre alla dereificazione anche la meta-consapevolezza (la cui distinzione dalla dereificazione non è una tesi condivisa universalmente nella letteratura) e l'orientamento oggettivo, il quale si riferisce alla sensazione fenomenologica che un'esperienza o uno stato mentale sia (intenzionalmente) orientato verso un oggetto o una classe di oggetti, come ad esempio una persona conosciuta e specifica in mezzo a una folla (Lutz, 2015). Gli autori aggiungono alle tre dimensioni primarie anche quattro qualità secondarie che caratterizzano la pratica della mindfulness, quali *apertura, chiarezza, stabilità e sforzo*. Le qualità secondarie descrivono elementi rilevanti che vengono influenzate dalle pratiche di mindfulness: l'apertura è relativa all'ampiezza del campo di attenzione; la chiarezza indica il grado di vividezza con cui si verifica un'esperienza; la stabilità descrive il grado in cui l'esperienza si presenta come persistente nel tempo e può riferirsi sia a uno stato che emerge in modo spontaneo sia a uno

stato coltivato volontariamente; infine lo sforzo si lega all'impressione fenomenologica che il proprio stato mentale corrente sia facile o difficile da mantenere ed è quindi collegato al controllo dello stesso (Lutz, 2015).

La dereificazione, come precedentemente accennato, mostra come pensieri, stati d'animo e cognizioni sono interpretati come processi mentali piuttosto che in qualità di raffigurazioni delle realtà o verità assolute (Lutz, 2015). L'autore (2015) parla anche di "opacizzazione fenomenale", ossia la graduale ed intima realizzazione della natura provvisoria, costruita e dipendente (dalla propria percezione) degli eventi mentali. Questo processo permette quindi di ridimensionare i pensieri negativi, agendo in contrasto con meccanismi che a volte si innescano in modo automatico, come la ruminazione cognitiva, definita da Caselli e collaboratori (2011) come "un processo cognitivo caratterizzato da uno stile di pensiero astratto, ripetitivo e focalizzato su sensazioni e pensieri negativi e sulle loro conseguenze". Durante la ruminazione possono emergere pensieri perentori quali "Sono un fallimento"; un processo di reificazione condurrebbe ad assumere tale pensiero come una descrizione della realtà, con possibili ricadute, anche importanti, nei livelli di autostima e di umore. La dereificazione permetterebbe invece di considerare il pensiero come tale, come una delle tante prospettive possibili (Condon, 2017). Inoltre, ad un livello più elevato sulla dimensione del costruito, come può avvenire in alcuni stili di meditazioni di monitoraggio aperto (OM), possiamo osservare un potenziamento delle capacità di risoluzione creativa dei problemi e di assunzione di prospettiva (Colzato, Ozturk, & Hommel, 2012). Se raggiunte, tali competenze possono condurre ad un approccio eclettico, che si impegni in modo flessibile abbracciando più linee di pensiero senza scegliere un'unica soluzione e senza legami emotivi con una data interpretazione. All'apice di questa dimensione, i pensieri perdono la loro integrità rappresentazionale e vengono vissuti semplicemente come eventi mentali, situati e incorporati all'interno di un campo di toni sensoriali, propriocettivi, affettivi e somatici. Di fatto, molte pratiche mindfulness enfatizzano l'attenzione alle sensazioni corporee in virtù di una volontà di promozione delle stesse.

Secondo gli autori, tutti gli stili di mindfulness insegnano la deliberatamente la dereificazione, e nella letteratura psicologica riguardante la mindfulness vengono adottate espressioni come "attenzione consapevole" e "riduzione fenomenologica" per indicarla. Lutz e colleghi (2015) ritengono dunque che la dereificazione sia un'abilità che può essere appresa gradualmente, iniziando con una rivalutazione cognitiva come "questo è solo un pensiero". In molte pratiche formali di mindfulness, la capacità di percepire i pensieri in questo modo si sviluppa nel corso

del trattamento delle distrazioni che turbano la focalizzazione sull'oggetto target, e i principianti spesso utilizzano questa forma di rivalutazione per disimpegnarsi dalle distrazioni che possono incorrere durante la pratica. In questi casi, la dereificazione si sviluppa come parte di un processo di rivalutazione, tuttavia, con l'andare avanti dell'addestramento e della pratica, la dereificazione può mantenersi come atteggiamento verso l'esperienza senza necessariamente basarci su frequenti valutazioni e, pertanto, estendersi anche in contesti e in situazioni non-meditative.

Tra le varie tipologie di stili di mindfulness, la FA (Focus Attention) sembra essere associata ad alti livelli di dereificazione e meta-consapevolezza, un costrutto che Lutz e colleghi, riprendendo la definizione di Schooler (2002) e di Smallwood e Schooler (2015), definiscono come “lo stato mentale che si verifica quando l'attenzione è rivolta a notare esplicitamente i contenuti attuali della coscienza”. I due costrutti presentano delle analogie e vengono considerati da alcuni autori come equivalenti; ad esempio, le fonti buddiste non delineano una distinzione netta fra dereificazione e meta-consapevolezza, in modo che la meta-consapevolezza dei pensieri sia talvolta intesa come dereificazione dei pensieri. Tale approccio viene condiviso anche da parte della letteratura psicologica, come affermano Masuda e Hayes (2004) e Fresco (2007) i quali adottano, rispettivamente, terminologie quali “defusione cognitiva” e “decentramento” che non distinguono chiaramente queste due capacità. Al contrario, Lutz et al. distinguono chiaramente dereificazione e meta-consapevolezza, definendo quest'ultima come lo stato mentale che si verifica quando l'attenzione è rivolta a notare esplicitamente i contenuti attuali della coscienza, coinvolgendo il monitoraggio dell'esperienza. Un canonico esempio di tale fenomeno è accorgersi che la propria mente sta vagando (il cosiddetto *mindwandering*) (Schooler, 2004). La capacità di consapevolezza di sfondo è cruciale in tutte le forme di pratica della consapevolezza, ma è particolarmente importante nella cosiddetta meditazione OM (Lutz et al., 2008), dove si possono ricevere istruzioni come “lasciar andare le aspettative”. Il processo di meta-consapevolezza include la capacità di notare le caratteristiche dell'esperienza mentre una persona mantiene simultaneamente un focus primario su un dato oggetto. Nel contesto di un compito di Stroop, è possibile diventare consapevoli del senso di conflitto creato dal contenuto semantico non congruente dello stimolo di Stroop (ad esempio, la parola "blu") anche rimanendo concentrati sul colore dello stimolo (ad esempio, l'inchiostro rosso). Gli autori ritengono che sia importante distinguere i due costrutti, in quanto la meta-consapevolezza può verificarsi anche in assenza di un processo di dereificazione. Un ulteriore

approccio proviene da Stone e Zahavi (2022), i quali, riprendendo le proposte di Dunne e collaboratori (2019), sostengono l'esistenza di due forme di meta-consapevolezza; una intermittente, proposizionale e rappresentazionale, ed una forma sostenuta, non proposizionale e non rappresentazionali. Secondo gli autori sarebbe questa seconda forma di meta-consapevolezza ad essere insegnata nella pratica di alcuni stili di mindfulness e potrebbe essere considerate come capace di sostenere la dereificazione.

Nella pratica di Focus Attention viene solitamente insegnato a mantenere un'attenzione selettiva momento per momento su un oggetto specifico con un focus abbastanza diretto, come, ad esempio, le sensazioni dalla respirazione attraverso le narici. Soprattutto fra i principianti non sono infrequenti le distrazioni, e la pratica aiuta a sviluppare la consapevolezza necessaria per notare l'insorgere di distrazioni e ad acquisire la capacità di dereificare a sufficienza per distaccarsi dagli elementi di distrazione e riorientare l'attenzione sull'oggetto. Attraverso la pratica, le abilità di meta-consapevolezza e dereificazione aumentano. Anche nella pratica di Open Monitoring (OM), ove l'obiettivo è quello di rimanere solo nello stato di monitoraggio, distribuendo l'attenzione, momento per momento, su tutto ciò che accade nell'esperienza senza concentrarsi su alcun oggetto esplicito, sembra favorire uno sviluppo del processo di dereificazione. Praticanti esperti di OM mostrano alti gradi di meta-consapevolezza e dereificazione, proporzionali alla diminuzione significativa dell'orientamento agli oggetti (Lutz, 2015). Ipoteticamente, tali soggetti, dovrebbero presentare livelli di meta consapevolezza e dereificazione più elevati rispetto a praticanti di FA ugualmente esperti, poiché queste qualità sono più esplicitamente addestrate dalla pratica OM e un eccesso di meta-consapevolezza potrebbe disturbare il focus su un oggetto dell'esperto di FA (Lutz, 2015).

2.3.1 Meccanismi della mindfulness implicati nella dereificazione

La mindfulness, sia nella concettualizzazione teorica di costrutto, sia nell'applicazione pratica, presenta alcuni meccanismi, o fattori, che concorrono all'induzione di vari effetti, di natura cognitiva, emotiva, comportamentale e neurale che possono agire a livello individuale, interpersonale e sociale. Alcuni di questi meccanismi sono coinvolti anche nel costrutto della dereificazione, in quanto rappresentano una parte integrante del funzionamento del processo dereificativo. Nello specifico, oltre all'azione della meta-consapevolezza, prima illustrata, risultano di considerevole interesse alcuni meccanismi. In primo luogo, il processo dereificativo può implicare maggior flessibilità cognitiva, (Condon, 2017) evidentemente sia

nella considerazione del proprio pensiero come tale e non come rappresentazione accurata della realtà, sia favorendo il problem solving creativo e l'assunzione di prospettiva (Colzato, Ozturk, & Hommel, 2012). La flessibilità cognitiva indica la capacità di passare in modo rapido e senza particolare sforzo da un concetto all'altro, la quale permette di cambiare prospettiva in funzione delle risposte differenti circostanze e, dunque, permette di adattarsi a nuove situazioni, ai cambiamenti o a reagire in modo bilanciato alle informazioni inaspettate (Scott, 1962). Ancora, un sottotipo della dereificazione comprende ciò che alcune tesi in letteratura definiscono come "cambiamenti di prospettiva del sé" (Lutz, 2015). Nella tradizione buddista, la fissazione su una particolare identità o narrazione riguardante un sé autonomo rappresenta un elemento che contribuisce alle emozioni afflittive e ai desideri, come l'avversione e l'avidità. Pertanto, molte pratiche di meditazione sono progettate per destrutturare il sé (Dahl, Lutz e Davidson, 2015; Hölzel et al., 2011), abbracciando una prospettiva per cui tale processi appare rilevante per aprirsi alle esperienze altrui e per adottare prospettive differenti dalla propria, oltre a favorire i sentimenti di compassione. Un ulteriore meccanismo che la dereificazione sembra promuovere è una buona regolazione emotiva, la quale può condurre a una serie di implicazioni positive, quali la riduzione dell'affettività negativa e di risposte automatiche e reattive (Condon, 2017). Attraverso l'esperienza delle emozioni come rappresentazioni, la dereificazione favorita dalla consapevolezza potrebbe ridurre l'affetto negativo (Krishnakumar e Robinson, 2015) e le risposte automatiche e reattive.

2.3.2 Effetti della mindfulness su cui agisce la dereificazione

La mindfulness può apportare numerosi benefici a coloro che la praticano; come precedentemente sottolineato, ciò si verifica anche grazie a una serie di meccanismi implicati nella mindfulness, come il miglioramento della gestione e del mantenimento dell'attenzione, della regolazione emotiva, e l'aumento della consapevolezza degli stimoli interni ed esterni e delle sensazioni corporee. Tra i meccanismi principali, troviamo l'incremento della capacità attentiva, l'acquisizione di una buona consapevolezza interocettiva e la dereificazione. Quest'ultima indica la capacità di vedere i propri stati mentali e non come attestazioni accurate di realtà e può produrre esiti positivi in svariati ambiti, dal comportamento prosociale alla riduzione del dolore fisico e psicologico (Condon, 2017). Lutz e collaboratori (2015), attingono alla produzione scientifica e teorica di Kabat-Zinn, il fondatore della moderna mindfulness, che evidenzia come i pazienti, per la maggior parte affetti da dolore cronico o forte stress, tramite la pratica della mindfulness, abbiano la possibilità di apprendere ad

osservare i propri pensieri come eventi nella mente senza attribuire loro un valore di verità intrinseco; Kabat-Zinn testimonia come questo approccio aiuti loro a separare i pensieri dolorosi da affermazioni di realtà, contribuendo ad una riduzione significativa della percezione del dolore (Kabat-Zinn, 1990). La tesi di Kabat-Zinn non rappresenta un caso isolato, bensì la letteratura offre altri esempi della capacità della mindfulness e della dereificazione di attenuare le sofferenze o gli stati emotivi negativi. Risultati analisi provengono dallo studio di Desbordes et al. (2012), che ha esaminato le risposte all'amigdala a stimoli emotivi in seguito ad una formazione in "Attenzione consapevole" e ha evidenziato che tale formazione potrebbe ridurre l'attivazione dell'amigdala in risposta a stimoli emotivi, tramite una riduzione dell'arousal emotivo esercitata dalla dereificazione.

Inoltre, la dereificazione sembra assumere un ruolo rilevante anche nella ricerca e nel trattamento della depressione che si avvale della pratica della mindfulness. La Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT) (Segal, 2002) ad esempio, si focalizza sui processi di ruminazione persistente che tendono a verificarsi anche quando gli episodi depressivi acuti si risolvono. La dereificazione per sua costituzione argina i pensieri ruminativi negativi, funzionando come un *'meccanismo protettivo fondamentale contro la proliferazione e l'accessibilità aumentate dei contenuti negativi correlati al sé, noti per aumentare il rischio di ricadute e cronificazione nella depressione'* (Segal et al., 2012; Teasdale et al., 1995). Pertanto, programmi come la MBCT, potrebbero favorire nei partecipanti l'apprendimento di buoni livelli di dereificazione, e questi a loro volta agire in modo protettivo rispetto ai pensieri intrusivi e ruminativi che possono caratterizzare alcuni episodi depressivi.

CAPITOLO 3

MINDFULNESS E VARIABILI PROSOCIALI

Il termine prosocialità fa riferimento ad un'ampia categoria di azioni di individui o gruppi, considerate da una porzione significativa della società o dal proprio gruppo sociale come generalmente benevole e benefiche per altre persone (Penner & Dovidio, 2005). Tali comportamenti sono agiti in modo intenzionale e genuino, in quanto non ricercano necessariamente di ottenere una forma di guadagno personale o di ricompensa diretta né di evitare una punizione. Più complessivamente, vengono inseriti in questa categoria non solo le

azioni pratiche di aiuto, di collaborazione e di altruismo, ma anche i gesti di compassione, supporto emotivo, comprensione, generosità ed empatia (Oldini, 2002).

Nell'ambito della psicologia, che ha prodotto numerosi studi riguardanti il costrutto, il primo a dare una sorta di definizione fu McDougall nel 1908, il quale sosteneva che il comportamento prosociale fosse il risultato delle "emozioni tenere" originate dall'istinto parentale. In seguito, l'interesse psicologico nei confronti della prosocialità si è sviluppato soprattutto alla fine degli anni 60 del Novecento, in seguito all'omicidio di "Kitty" Genovese nel 1964. A partire dalle dinamiche del tragico episodio, avvenuto in pieno centro cittadino, gli psicologi sociali Latané e Darley (1968) condussero una serie di ricerche per indagare le variabili che potevano agevolare od ostacolare il comportamento prosociale, arrivando a coniare concetti quali l'ignoranza pluralistica e la diffusione di responsabilità (Crisp & Turner, 2021).

Da allora, lo studio sui comportamenti prosociali si è evoluto fino a comprendere una vasta gamma di processi di natura motivazionale, cognitiva, sociale e anche biologica. All'interno di questa vastità analitica, Penner e collaboratori (2005) propongono una visione multi livello della prosocialità, distinguendo tre piani di analisi distinti ma correlati; micro, meso e macro. Secondo gli autori, la ricerca a livello micro si concentra sulle origini delle tendenze prosociali negli esseri umani, come ad esempio le basi evolutive, e sull'eziologia delle differenze individuali in queste inclinazioni. Questa tipologia di indagini abbraccia una prospettiva focalizzata sull'individuo e sui processi interni che promuovono la prosocialità. Ricerca spiegazioni di natura evuzionistica, studiando come le tendenze prosociali possono essere state selezionate attraverso il processo evolutivo per promuovere la sopravvivenza e la riproduzione, oppure si concentra sulla base neurali del fenomeno, analizzando il coinvolgimento di specifiche strutture e funzioni cerebrali nei comportamenti prosociali, fornendo anche una visione dettagliata dei meccanismi interni implicati. Il livello intermedio di analisi si sposta su un piano interpersonale, essendo rivolto allo studio dei comportamenti prosociali in cui è presente una diade costituita dal benefattore e dal beneficiario all'interno di una situazione specifica. È livello più indagato nella letteratura psicologica, in quanto sposa una prospettiva psico-sociale e si propone di comprendere quando e perché le persone aiutano in date situazioni, ma anche di valutare il peso dell'influenza esercitata da fattori situazionali, come la presenza di spettatori alla scena, l'influenza sociale o il tempo a disposizione. Infine, il livello macro di analisi si occupa dello studio delle azioni prosociali in contesti di gruppi e grandi organizzazioni, come le forme di volontariato o di cooperazione organizzata. Pur

rivolgendosi a contesti particolarmente ampi e numerosi, anche all'interno di questa branca di studio sono state evidenziate caratteristiche a livello individuale che sembrerebbero rappresentare un'inclinazione a partecipare a forme di volontariato o aiuto organizzato; l'orientamento sociale dell'individuo. In particolare, gli orientamenti di altruismo e cooperazione sembrerebbero essere buoni predittori di comportamento prosociale di macro livello.

Questa visione del costrutto e dello studio ad esso rivolto, riflette la complessità che lo caratterizza, mostrando quanti fattori possano essere implicati in un semplice gesto di aiuto o compassione. Al contempo esprime l'importanza e il contributo del comportamento prosociale, a livello tanto individuale quanto sociale e collettivo, riuscendo anche a creare un collegamento tra le dimensioni personali e sociali. Pertanto, è auspicabile individuare fattori che possono promuoverlo in virtù del rilevante impatto che esso può avere sulla società e al contempo identificare gli elementi che possono ostacolarlo o inibirlo. A tal proposito, già a partire dal secolo scorso, parte della ricerca psicologia in ambito sociale ha orientato il proprio interesse questo obiettivo, cercando di delineare quali eventi e quali fattori contestuali giochino un ruolo nell'atto di prestare aiuto (Crisp & Turner, 2021). Un interessante contributo proviene dagli psicologi statunitensi John Darley e Bibb Latané i quali, in seguito all'episodio che coinvolse Kitty Genovese hanno iniziato ad indagare sui possibili motivi per le cui persone in contesti di bisogno non sempre prestano aiuto a coloro che lo necessitano. Per rispondere a questa domanda, hanno in primo luogo elaborato un modello cognitivo, che descrive una serie di fasi che un astante in tali situazioni affronterebbe e, al termine delle quali, deciderebbe di prestare aiuto o meno. Difatti, secondo gli autori (1968), un individuo dovrebbe in primo luogo accorgersi dell'evento e della situazione corrente, dovrebbe poi definirlo come tale e quindi classificare l'oggetto esterno di cui ha percezione come "pericoloso" o "bisognoso di intervento", inoltre dovrebbe decidere se assumersi o no la responsabilità di intervenire e, infine, decidere se è possibile farlo e, nel caso, come agire. Approfondendo le dinamiche che hanno luogo durante suddetto modello sequenziale, rispetto alla terza fase, relativa all'assumersi la responsabilità di intervenire, i due autori hanno individuato alcuni fattori e alcuni processi che influirebbero sull'esito di tale fase. Sulla base dei risultati ottenuti da una serie di prove sperimentali, Darley e Latané (1969) hanno evidenziato la presenza di un rapporto in rapporto inversamente proporzionale tra la probabilità che un individuo presti aiuto e il numero di persone presenti, una tendenza denominata "effetto spettatore". In seguito, condotti una serie di studi empirici, autori hanno

evidenziato due meccanismi psicologici che, ferme altre condizioni, potevano condurre all'inibizione del comportamento di aiuto e, ancor prima, alla percezione da parte degli spettatori che questo sia innecessario e che quindi potevano predisporre l'effetto spettatore. Una prima dinamica individuata è stata definita "ignoranza pluralistica", e si riferisce all'assunzione da parte di ciascuno che l'inerzia comune sia indice di adeguatezza della situazione; se nessuno agisce, significa che non ve né bisogno. Ciò accade in virtù dell'influenza informativa che coloro che ci circondano esercitano, in particolare in situazioni nuove e ambigue in cui disponiamo di pochi strumenti per orientarci. Un'ulteriore dinamica che può inibire i comportamenti di aiuto in contesti con più spettatori è la diffusione di responsabilità (Latanè & Darley, 1970), ossia la tendenza da parte dell'individuo a non agire in una data situazione, se sono presenti altre persone che potrebbe intervenire al suo posto. Infatti, secondo gli autori (1970), quando altre persone sono presenti in uno scenario simile, i costi potenziali per il sé legati all'inazione, come minacce alla propria reputazione, sono ridotti. Qualsiasi individuo singolo avrà meno responsabilità per non agire poiché sono presenti anche altri individui nel contesto che non hanno prestato aiuto. Così, i costi relativi all'inazione si distribuiscono tra i diversi individui, riducendo la probabilità che un singolo intervenga.

Le tesi fornite da Darley e Latanè (1968) delineano i fattori contestuali che possono influenzare il comportamento delle persone in determinate situazioni e che possono agevolare o inibire il comportamento prosociale. Al contempo, è interessante considerare anche i fattori di natura personale, legati alle predisposizioni degli individui e comprendere quali possano favorire il comportamento di aiuto. A tal proposito, alcuni studi (Schindler & Friese, 2022) hanno esaminato il ruolo della mindfulness nei comportamenti prosociali, suggerendo che la pratica di consapevolezza dovrebbe condurre ad un aumento della prosocialità sulla base di due principali linee argomentative. Da un lato, praticare mindfulness dovrebbe migliorare la capacità di regolazione emotiva e le funzioni esecutive, portando a più alte capacità di dirigere e mantenere l'attenzione. L'incremento di queste abilità dovrebbe portare all'aumento della consapevolezza dei bisogni di coloro che si trovano nello stesso ambiente sociale e all'inibizione di emozioni negative che spesso frenano il comportamento di aiuto, come il disgusto o la paura di fare una brutta figura in pubblico e che partecipano a fenomeni quali l'effetto spettatore. In riferimento al modello cognitivo di Darley e Latanè (1968), la mindfulness potrebbe dunque influenzare l'esito della prima fase, quella in cui lo spettatore si accorge della situazione e vi presta attenzione, ma anche quello della terza fase, in quanto

alleggerirebbe il peso sociale percepito legato all'assunzione di responsabilità di intervenire. Nel complesso, una serie di meccanismi agevolerebbe la messa in atto di comportamenti prosociali, anche arginandone i deterrenti. Dall'altro lato, si ipotizza che un aumento di mindfulness conduca ad una maggior preoccupazione empatica, ossia che favorirebbe la presenza di sentimenti di compassione e preoccupazione di fronte alla sofferenza o alle difficoltà altrui, i quali sono spesso motore primario del comportamento prosociale. La mindfulness, infatti, insegna ad assumere un atteggiamento di non giudizio e accettazione (due dei principi cardini della mindfulness) di fronte ai propri contenuti mentali (Kabat-Zinn, 2009); si presume che questo meccanismo attenui gli stati cognitivi ed emotivi auto-referenziali, diminuendo ulteriormente i confini tra il sé e gli altri e aumentando la preoccupazione empatica per quest'ultimi se bisognosi e, mediante essa, la probabilità di agire in loro favore o supporto.

Una recente rassegna (Donald, 2019) ha indagato la relazione tra mindfulness sia come tratto che come intervento e risultati prosociali prendendo in esame 31 studi; la mindfulness, sia come variabile di personalità sia mediante interventi MBCT o MBSR, è stata associata positivamente ai risultati prosociali. Inoltre, gli autori hanno individuato alcuni effetti di moderazione che favorivano il comportamento prosociale, quali la preoccupazione empatica, l'età adulta e il conoscere il destinatario del suddetto comportamento. Ulteriori fonti provengono dalla metanalisi di Berry e collaboratori (2020), che ha incluso solamente partecipanti ad interventi di sola mindfulness valutando la messa in atto di comportamenti prosociali manifesti (ma non misure autoriferite). Lo studio voleva indagare se anche i corsi di mindfulness senza istruzioni esplicite basate sull'etica promuovessero l'azione prosociale, termine che includeva anche la riduzione di comportamento antisociale, come pregiudizi e rappresaglie. In questa metanalisi gli effetti principali sembrano riguardare gli studi che misuravano comportamenti prosociali compassionevoli e comportamenti relativi alla riduzione del pregiudizio o della vendetta, mentre le dimensioni dell'effetto negli studi che misuravano comportamenti di aiuto strumentale e generoso non sono risultate affidabili. Inoltre le dimensioni dell'effetto erano più elevate negli studi includenti facilitatori di interventi di meditazione, in quelli il cui campione era composto da studenti (rispetto agli studi con soggetti reperiti dalla comunità) e laddove i campioni erano di piccole dimensioni. Secondo gli autori (2020), la mindfulness sarebbe particolarmente influente nel favorire la messa in atto di aiuto compassionevole, ma non di quello strumentale o generoso, dato in

linea con l'aumento della preoccupazione empatica associata alla mindfulness, più simile alla compassione che alla generosità.

La ricerca sostiene gli effetti positivi della mindfulness sul comportamento prosociale (Donald, 2019; Berry et al., 2020), tuttavia risulta interessante anche comprendere come specifici meccanismi e costrutti che hanno derivano dalla pratica di mindfulness possano favorire o meno la prosocialità. Come già illustrato nel capitolo 2, all'interno di suddetti processi, annoveriamo la capacità di dirigere e sostenere l'attenzione per un certo periodo di tempo, una buona consapevolezza interocettiva, e la dereificazione. Questo costrutto può portare a svariate implicazioni sul piano cognitivo ed emotivo, le quali, a loro volta, potrebbero favorire la messa in atto di comportamenti di aiuto o la esperire sentimenti prosociali; in primo luogo, l'incremento della flessibilità cognitiva (Condon, 2017), la quale, se applicata in ambito sociale, e in particolare in contesti intergruppi, potrebbe favorire la riduzione del pregiudizio, o quantomeno non essere associata ad un suo valore elevato, in quanto una considerazione di una persona, anche negativa, verrebbe percepita come una semplice opinione, un singolo sguardo a cui non poter attribuire una valenza di verità. In secondo luogo, il "cambiamento di prospettiva del sé" che la dereificazione può favorire (Condon, 2017); in una situazione analoga a quella appena descritta, ad esempio in un contesto multietnico, una buona flessibilità cognitiva e una prospettiva sul sé meno autocentrata e concepita maggiormente interrelata ed aperta agli altri, potrebbe indurre anche a ritenere persone appartenenti all'outgroup come esseri umani. Inoltre, come il costrutto della mindfulness, anche la dereificazione sembra promuovere una buona regolazione emotiva (Condon, 2017). Tale capacità, applicata in un contesto in cui un soggetto con alta dereificazione si trova in contatto con persone in condizione di sofferenza o difficoltà, potrebbe aumentare la compassione riducendo l'avversione automatica verso la sofferenza altrui, fungendo come una sorta di contenitore di contagio emotivo, pur non essendo percepito, da chi lo prova, come una repressione dei propri stati d'animo. In uno studio sperimentale del 2015, Rosenberg e colleghi hanno esaminato le espressioni facciali dei partecipanti in reazione alla sofferenza altrui e hanno scoperto che coloro che praticavano la meditazione non mostravano espressioni facciali avverse alla sofferenza altrui, al contrario di partecipanti appartenenti ad un gruppo di controllo (che non avevano esercitato pratiche meditative). Infine, un elevato di dereificazione potrebbe infondere al soggetto maggior fiducia nell'agire nonostante l'inerzia altrui in situazioni in cui è necessario o possibile

prestare aiuto, ostacolando una serie di fenomeni come la diffusione di responsabilità, e limitando il peso di altri come l'influenza normativa ed informativa.

3.2.1. Gratitude

Gli studi presenti in letteratura volti ad approfondire il tema della gratitudine sono relativamente recenti, in quanto il campo di ricerca sull'argomento ha iniziato a svilupparsi in maniera più significativa negli anni 90' del secolo scorso.

Tra coloro che per primi si sono approcciati allo studio della gratitudine, Robert Emmons e Micheal McCullough, autori del volume "*The Psychology of Gratitude*", pubblicato nel 2004 e ideatori dello strumento di misura, sviluppato nel 2002, per ottenere una stima quantitativa del livello di gratitudine dei soggetti. Gli autori concepiscono la gratitudine come una disposizione individuale, più specificatamente come "*una tendenza generalizzata a riconoscere e rispondere con emozione grata ai ruoli della benevolenza altrui nelle esperienze positive e nei risultati che ottengono*".

Nel libro sopra citato, gli autori si propongono di colmare una lacuna nella ricerca scientifica sulla gratitudine, un'emozione approfondita nel corso del tempo da teologi e filosofi ma che a lungo è stata trascurata dall'investigazione psicologica. Dopo un excursus sul significato della gratitudine nella tradizione filosofica e religiosa, gli autori si soffermano sul ruolo sociale e relazionale dell'emozione, approfondendone anche i risvolti prosociali.

La gratitudine viene formalizzata come un'emozione al contempo morale e prosociale; in particolare avente tre funzioni; la funzione di barometro morale, la funzione di ragione morale e la funzione di rinforzo morale, che si esplica quando le persone esprimono la propria gratitudine attraverso le parole o le azioni. Come *barometro morale*, la gratitudine servirebbe ad indicare date tipologie di transazioni interpersonali in cui uno dei due interagenti agisce a beneficio del benessere dell'altro. In quanto barometro, la gratitudine sarebbe dipendente dagli input socio-cognitivi, per cui le persone sarebbero tendenzialmente più propense a provare gratitudine quando ricevono un beneficio di rilevante valore, quando ad esso vi sottendono alti sforzi e costi, quando pare loro che quanto ricevuto abbia una matrice intenzionale e non accidentale e, infine, quando il proposito di chi ha agito in loro beneficio non è dettato da ruoli prestabiliti ma spinto da intenti genuini. Come *ragione morale*, la gratitudine potrebbe motivare le persone che esperiscono gratitudine a comportarsi in modo

morale o prosociale, in special modo nei confronti dei loro benefattori o anche di terzi. Due studi (Peterson & Stewart, 1996; Graham, 1988) hanno dimostrato che le persone grate per un beneficio ricevuto sono più inclini a comportarsi in modo pro-sociale verso il proprio benefattore, ma anche verso altre persone nelle interazioni seguenti. Una terza funzione che la gratitudine potrebbe esplicitare è quella di *rinforzo morale*, come suggerito da alcune ricerche qualitative (ad es. Bennett, Ross & Sunbderland, 1996). Questa funzione avrebbe luogo sia grazie alla gratitudine espressa verbalmente, tramite, ad esempio, ringraziamenti, sia attraverso le espressioni facciali. Uno studio di Clark, Norhtrop e Barkshire (1988), condotto su un campione di adolescenti partecipanti ad un programma di trattamento residenziale e sui loro gestori, ha dimostrato che il ringraziamento rivolto ai gestori dei casi che facevano visita ai ragazzi aumentava esponenzialmente i tassi di visita settimanale, portandolo dal 50 all'80%.

Ancora, gli autori ipotizzano una relazione tra la gratitudine e alcuni tratti di personalità; uno studio condotto da Saucier e Goldberg nel 1998 ha mostrato una relazione tra autovalutazione di gratitudine e maggior livello di gradevolezza (uno tratto di personalità delineato nei Big Five), un tratto tipicamente associato ad empatia, fiducia, bassa tendenza al conflitto e disposizione all'aiuto. Un altro studio, a cura di Farwell e Wohlwend-Lloyd (1998) ha invece mostrato un rapporto inverso tra alti livelli di gratitudine e alti gradi di narcisismo, in un setting di laboratorio. Inoltre, la misura ideata da McCullough ed Emmons nel 2002, il Gratitude Questionnaire, costituito da 6 item volti ad indagare la gratitudine disposizionale, ha mostrato un'associazione tra punteggi di gratitudine elevati e svariati tratti e comportamenti interpersonali e socialmente positivi, come il perdono.

La gratitudine, come molte forme di esperienza affettiva, potrebbe essere concepito come un tratto di affettività, come uno stato umorale o come un'emozione. Rifacendoci alla proposta teorica del 1998 di Rosenberg, possiamo classificare gerarchicamente le forme comuni di esperienza affettiva in base alla specificità, alla stabilità temporale, alla pervasività nella coscienza di chi li prova e agli effetti su altri sistemi psicologici. L'ordine di tale gerarchia vedrebbe in cima i tratti affettivi, definiti come "predisposizioni stabili verso un dato tipo di risposte emotive che impostano la soglia per l'insorgenza di dati stati emotivi", seguiti dagli umori, "che crescono e diminuiscono, fluttuando fra i giorni", e, successivamente, le emozioni, subordinate sia ai tratti affettivi che agli umori, e definite come "cambiamenti psicofisiologici acuti, intensi e tipicamente brevi che risultano da una risposta a una situazione significativa nel proprio ambiente".

Come già anticipato, è possibile formalizzare la gratitudine anche come un tratto affettivo disposizionale o meglio come la disposizione alla gratitudine, cioè la tendenza generalizzata a riconoscere e a rispondere con emozioni di gratitudine alla benevolenza altrui che possiamo ricevere. Gli autori (2004) propongono vari fattori, che possono manifestarsi insieme fra loro, alla composizione della gratitudine come disposizione affettiva. In primo luogo, l'*intensità* della gratitudine provata; la *frequenza* con cui si riportano emozioni di gratitudine ogni giorno; la *durata*, o più precisamente il numero di circostanze per cui una persona prova gratitudine in un dato momento, per cui persone “tendenzialmente grate” potrebbero provare gratitudine per le proprie famiglie, per il proprio lavoro, per la loro salute e per la loro vita in generale. Infine, un quarto fattore sarebbe costituito dalla *densità*, ossia il numero di persone verso cui sentirsi grati. Secondo Weiner (1986) la “disposizione grata” si sviluppa, distinguendosi da una forma di felicità, attraverso due momenti; in primo luogo le persone riconoscerebbero degli eventi positivi, che generano uno stato di contentezza, poi attribuirebbero tale felicità a fonti esterne, come, ad esempio, un'altra persona che ha agito in loro favore intenzionalmente, e, di conseguenza, lo stato di gioia si classificherebbe come gratitudine. In tale processo, l'attribuzione a una fonte esterna risulta un passaggio chiave; secondo la teoria di Weiner (1995) la tendenza ad attribuire i risultati positivi allo sforzo altrui e, pertanto, ad uno stile di attribuzione esternalizzante. Tuttavia non necessariamente le persone che tendenzialmente riportano maggior livelli di gratitudine svalutano i propri contributi nei risultati positivi ottenuti.

Inoltre, secondo diversi studiosi (e.g., Lazarus & Lazarus, 1994; Weiner, 1986) le persone grate sono più propense a sperimentare emozioni positive e benessere soggettivo, a percepire in modo più positivo il mondo e ad apprezzare ciò che si ha. McCullough ed Emmons ipotizzano una possibile associazione positiva tra “disposizione grata” e tratti come l'Estroversione o l'Affettività positiva, e un'associazione negativa con Nevroticismo e Affettività negativa. Ancora, la gratitudine potrebbe essere correlata alla gradevolezza, a maggior livelli di empatia e alla propensione ad offrire aiuto; la gratitudine può considerarsi difatti un'emozione prosociale, in quanto deriva dal riconoscimento delle azioni benefiche altrui e si tratta di una risposta di fronte a tali azioni che potrebbe motivare azioni benefiche a loro volta. Oltre che al riconoscimento di forze umane, le persone tendenzialmente grate potrebbero essere poi più propense a riconoscere l'azione positive di forze non umane, contribuenti al loro benessere in un senso più ampio ed esistenziale, legandosi quindi ad elementi religiosi o di spiritualità. È quindi possibile ipotizzare una relazione positiva tra alti

livelli di gratitudine e un'inclinazione religiosa, ipotesi che trova sostegno nel caldo invito alla gratitudine presente in molte religioni, sia monoteiste che politeiste. La direzionalità della relazione tra inclinazione religiosa e gratitudine è tuttavia ancora incerta; ad esempio Allport, Gillespie e Young (1948) riportarono che il 37% del campione, costituito da studenti universitari, di un loro studio, asserivano la gratitudine come una delle motivazioni del loro credo religioso.

In generale, dallo studio di McCollough ed Emmons (2002), risulta che le persone tendenzialmente grate, rispetto a coloro che riportano livelli inferiori di gratitudine, presentano un maggior livello di emozioni positive e di soddisfazione nella propria vita, un orientamento più spiccato verso la pro-socialità, in quanto più empatiche e più disposte a sostenere gli altri. Inoltre, sembrano essere meno interessate al perseguimento di obiettivi materialistici e più orientate spiritualmente e religiosamente, non solo per quanto riguarda la religiosità di forma tradizionale, ma anche nelle domande che valutano esperienze spirituali, come ad esempio il senso di contatto con una potenza divina, e sentimenti, come quello di interconnessione con gli altri organismi viventi, indipendentemente dall'orientamento teologico specifico.

Relazione tra mindfulness e gratitudine

Come già sottolineato nei capitoli precedenti, la mindfulness si ancora a un principio cardine, che si concretizza in pratica; la consapevolezza. Persone che praticano (con un certo grado di esperienza) mindfulness, tenderebbero quindi a persistere in uno stato di consapevolezza conscia e non giudicante, ossia a percepire gli eventi e l'ambiente, oltre che le loro sensazioni e i loro pensieri e sentimenti, in modo attento, presente e privo di giudizio (Kabat-Zinn, 2009). Tale inclinazione agevola la scelta di esperienze che sentono più vicine a loro stessi e quindi di vivere e stare all'interno dell'ambiente che li circonda in modo più "pensato"; in un loro studio del 2018, Swickert, Bailey e collaboratori hanno ipotizzato che queste persone tenderebbero ad accorgersi con maggior facilità o frequenza degli eventi positivi e a provare gratitudine nei confronti di quanto vivono. Inoltre, hanno esaminato il ruolo di mediatore della gratitudine nella relazione tra mindfulness e stato d'animo, ipotizzando un aumento degli stati d'animo positivi e una diminuzione di quelli negativi, e un possibile effetto di mediazione della gratitudine tra consapevolezza e supporto sociale percepito, ipotizzando che la consapevolezza porti ad esperire maggior gratitudine e questa a sua volta a percepire maggior supporto sociale. Le ipotesi degli autori, testate su un campione di 700 studenti di

psicologia attraverso una serie di strumenti self report sono state parzialmente validate; è stata riscontrata una correlazione positiva tra gratitudine e consapevolezza, in modo significativo con la dimensione “Descrivere” della Mindfulness (una delle cinque dimensioni nel costrutto illustrato nel questionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) di Baer et al. (2006), utilizzato dagli autori per esaminare i livelli di mindfulness). Questa relazione potrebbe spiegarsi alla luce del fatto che la gratitudine è più probabile si verifichi quando si è in grado sia di osservare che di descrivere il proprio processo di pensiero, mentre si è in uno stato di consapevolezza non giudicante. Inoltre, i risultati confermano il ruolo, significativo, di mediatore ipotizzato della gratitudine tra mindfulness e supporto sociale percepito. Ancora, i risultati suggeriscono che incoraggiare le persone alla pratica della mindfulness potrebbe favorire anche l’aumento di espressione di gratitudine, che a sua volta potrebbe giovare a livello delle relazioni con gli altri e avere un impatto positivo sull’umore. Ciò nonostante, non sono state confermate le ipotesi di relazione negativa tra mindfulness e stati d’animo negativi con la mediazione della gratitudine; anche altri dati presenti in letteratura sulla mindfulness, tuttavia, mostrano una relazione non significativa tra pratica della mindfulness e riduzione di emozioni negative (Fredrickson et al. 2008).

3.2.2. Empatia

L’empatia (Albiero & Matricardi, 2006) (nel dizionario della lingua italiana viene definita come la “capacità di capire, sentire e condividere i pensieri e le emozioni di un altro in una determinata situazione” (*Vocabolario della lingua italiana*, Zanichelli, Bologna, 2005). Etimologicamente deriva dal greco empateia, a sua volta composta da en-, “dentro”, e phatos, “sentimento” una parola utilizzata per indicare il sentimento, l’emozione, inizialmente adottata durante la trasposizione degli spettacoli teatrali per indicare il rapporto emozionale che si creava tra il pubblico e il cantore/attore.

In ambito psicologico, la natura e la definizione dell’empatia è stata a lungo oggetto di dibattito; alcuni autori, infatti, la concettualizzano come un’esperienza di partecipazione e condivisione dell’esperienza emotiva vissuta dall’altro, sottolineandone quindi la matrice affettiva, mentre altri mettono in primo piano la componente cognitiva, corrispondente alla capacità di comprendere e assumere il punto di vista dell’altro. Nel tempo, le due concettualizzazioni hanno condotto ad una visione più unitaria e multidimensionale del costrutto, che vede integrarsi la componente affettiva e la partecipazione della componente

cognitiva. Feshback (Feshback, Roe, 1968, p. 133) è stata la prima autrice nella letteratura psicologica a considerare l'empatia come un costrutto multi-componenziale definendolo come "l'esperienza di piena concordanza affettiva, in cui si prova esattamente l'emozione sperimentata da chi stiamo osservando, con la consapevolezza della natura vicaria di tale emozione". Altri autori, come Hoffman (2000), discordano invece sulla necessità della concordanza affettiva; non occorrerebbe dunque sperimentare esattamente la stessa emozione dell'altro, bensì sarebbe sufficiente comprenderla e dividerla in modo vicario.

Tra gli approcci multidimensionali dell'empatia, una visione alquanto completa è il modello di Davis (1983, 1984), che descrive l'empatia come una serie di fattori che entrano in gioco ogni qualvolta si assiste all'esperienza emotiva di qualcuno. Rispetto ad altri modelli precedenti, quello di Davis sottolinea quanto i fattori cognitivi ed emotivi concorrano congiuntamente a definire la natura e la dinamica dei processi empatici, di cui l'autore offre anche un esempio di "episodio empatico prototipico", costituito da tre vertici; il soggetto che osserva, il soggetto osservato nel suo vissuto emotivo e la risposta dell'osservatore. Secondo Davis, nel congiunto agire di cognizione e affettività dell'osservatore, influiscono diversi fattori, come le caratteristiche dei soggetti e della situazione, i processi congiunti dell'osservatore, la partecipazione vicaria, i comportamenti interpersonali che derivano dall'esposizione agli stati d'animo del soggetto osservato. Secondo Davis, le risposte empatiche dell'osservatore possono essere caratterizzate da due componenti cognitive e due componenti affettive; tra le prime, *l'assunzione di prospettiva* permette di adottare il punto di vista di un'altra persona, mentre la *fantasia* favorisce la tendenza ad immaginarsi in situazioni fittizie. Le due componenti affettive invece, si riferiscono alla reazione emotiva dell'osservatore, che può orientarsi verso la condivisione dell'esperienza emotiva dell'altro (*preoccupazione empatica*) oppure essere diretta verso la comprensione dei propri stati di ansia e di preoccupazione in situazioni relazionali (*distress personale*). Quest'ultima modalità spesso risulta in una risposta centrata su di sé da parte dell'osservatore; essi infatti, pur comprendendo che la situazione di difficoltà sia propria di un'altra persona, viene investito da sentimenti di ansia e agitazione derivanti dall'assistervi e, solitamente, vi risponde cercando di placare tali stati d'animo spiacevoli mediante varie strategie, come l'allontanamento, fisico o psicologico, tanto dal soggetto osservato quanto dalle emozioni che l'osservatore prova. Batson (1991) ha identificato questa risposta con l'esperienza di uno stato emotivo negativo e che porta ad una reazione orientata su di sé, egoistica. Hoffman (2000) invece la definisce *overarousal empatico* e lo descrive come un sentimento involontario che scaturisce quando

l'emozione condivisa dall'osservatore viene percepita come troppo dolorosa e si trasforma in disagio personale, inducendo l'individuo ad allontanarsi dalla situazione.

Un ulteriore modello d'interesse è quello proposta da Vreeke e Van der Mark (2003) che offrono una raffigurazione dell'empatia come in evoluzione, integrante la componente cognitiva e quella affettiva all'interno di uno specifico contesto comunicativo. Pertanto, le risposte empatiche diverrebbero una risposta specifica individuale ad una specifica domanda altrui, per cui empatizzare corrisponderebbe a capire quale è il bisogno della persona verso cui si prova empatia e rispondervi in modo adeguato. In questa modalità di risposta concorrerebbero diversi aspetti, riguardanti anche le caratteristiche personali, la relazione con le figure primarie di attaccamento, le caratteristiche della persona in condizione di bisogno e quelle della situazione. I fattori di personalità, nel caso in cui i due soggetti (osservatore ed osservato) si conoscano, intervengono nella capacità di modulare una risposta empatica che tenga conto anche delle caratteristiche dell'altro, mentre nel caso in cui i due siano estranei, esemplificano come di norma una persona risponde ai bisogni di un altro. Per quanto concerne la relazione con le figure primarie di attaccamento, solitamente aver ricevuto un caregiving empatico, favorendo la percezione da parte del bambino di un legame sicuro, agevola una maggior fiducia in sé stesso, nel mondo e ancora una maggior empatia nei confronti altrui. Al contrario, uno stile di attaccamento ansioso, è associato a un modello negativo di sé stessi, che può ostacolare la percezione di autoefficacia nel reagire ai bisogni altrui in modo adeguato e aumentare la probabilità di esperire distress personale, mentre uno stile di attaccamento evitante si relazione ad una visione meno positiva degli altri, inibendo (almeno in parte) fenomeno come la preoccupazione empatica.

All'interno di complesso intreccio tra individuo e contesto, alcuni autori individuano una tendenza di alcuni, una disposizione soggettiva a condividere le emozioni degli altri nelle varie situazioni di ogni giorno, definita *empatia di tratto*. Ad essa si aggiungerebbe un'*empatia di stato*, frutto delle variazioni dei comportamenti empatici di ogni persona dipendenti dalla caratteristiche di una data situazione.

Avvalendoci di uno sguardo complessivo, l'empatia, generalmente, tenderebbe a provocare risposta orientate all'altro, e, non di rado, comportamenti prosociali, ossia in favore del benessere altrui. L'empatia, dunque, motiverebbe i comportamenti prosociali sia attraverso la componente affettiva, in particolare mediante la preoccupazione empatica teorizzata nel modello di Davis, sia tramite la componente cognitiva, che permette di comprendere una

situazione assumendo un punto di vista altrui e favorisce così un aiuto all'altro più appropriato. Tuttavia, l'esperienza empatica nei confronti di un'altra persona può non risultare in una concreta risposta di aiuto. Hoffman (2009) elenca, oltre all'*overarousal empatico*, una serie di possibili ostacoli, come la presenza di spettatori alla scena; come suggerito da altri autori, la presenza di altre persone può sfavorire la messa in atto di un gesto d'aiuto, in quanto può innescare un'inibizione, dettata dal timore di non comportarsi in modo adeguato, oppure può indurre a una *diffusione di responsabilità*, o ancora, giacché gli altri, specialmente in situazioni ambigue, fungono da fonte informativa, potrebbe realizzarsi un caso di ignoranza pluralistica, laddove l'inazione altrui venga interpretata come un codice di lettura della situazione. Inoltre, anche in assenza di altri spettatori, le persone potrebbero non agire a favore degli altri in caso in cui i costi individuali siano percepiti come troppo elevati.

L'attenzione rivolta all'empatia e alla sua importanza è accresciuta nel tempo, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha elaborato una serie di linee guida per la strutturazione di training sull'educazione affettiva, in cui compare anche l'empatia, fra le varie abilità sociali e di gestione dell'emotività. In particolare, la World Health Organization (WHO) ha elaborato nel 1993 una serie di abilità personali, cognitive e sociali che i bambini e gli adolescenti dovrebbero apprendere per migliorare il loro benessere e la salute psicosociale; tale progetto, denominato "*Skills for life*", include, tra le altre, proprio l'empatia.

Analogamente, all'interno del panorama psicologico ed educativo, sono stati progettati ed implementati dei programmi di educazione all'empatia rivolti principalmente a bambini e adolescenti, volti a creare un ambiente di crescita favorente lo sviluppo di capacità empatiche e abilità sociali e relazionali (Albiero e Matricardi, 2006). Uno tra i primi corsi proposti è stato elaborato da Feshbach e collaboratori nel 1983, per poi vedere molteplici repliche negli anni a seguire. Il corso, esteso per circa trenta ore articolato in ventitré esercizi, era dedicato ai bambini tra i sette e i dieci anni, con l'obiettivo di incrementare le capacità empatiche nei minori, basandosi sull'ipotesi che l'empatia incentivi lo sviluppo di comportamenti prosociali e che abbia un effetto inibitorio sulle condotte aggressive. Nel 2005 Gordon propose il programma "Le radici dell'empatia", rivolto ai bambini in età pre-scolare, scolare e di scuola media e incentrato sull'alfabetizzazione emozionale. Mediante nove visite in classe di un genitore e il proprio neonato, con l'intervallo di tre settimane tra un incontro e l'altro, i bambini dovevano imparare a capire le emozioni del bebè, cercando così di riflettere al contempo sulle loro.

Oltre ai programmi specifici, anche la mindfulness, così come le varie pratiche meditative, possono considerarsi pratiche che conducono l'individuo a sviluppare una serie di abilità strettamente collegate con l'empatia (Singer & Klimecki, 2014). In primo luogo, la pratica meditativa è caratterizzata da una spiccata apertura e flessibilità verso ciò che ci circonda, facilitando dunque l'adozione di prospettive altre rispetto alla nostra, un elemento cardine della componente cognitive dell'empatia. In secondo luogo, l'accettazione, intesa come vedere le cose così come sono nel momento presente, aiuta a riconoscere l'altro per come è, senza cercare di modificare la sua immagine in funzione delle nostre aspettative derivate dal nostro sistema di credenze. Inoltre, tra i fondamenti della mindfulness annoverati dal suo ideatore, abbracciare uno sguardo disposto a guardare alle cose come fosse la prima volta, definito "mente del principiante", inibendo quindi l'influenza esercitata dall'apprendimento pregresso (ad esempio attraverso esperienze indirette) riguardo l'esperienza corrente e abbandonare la tendenza al giudizio, evitando, nei limiti, di attribuire a priori ad ogni cosa il valore che riteniamo possa avere per noi, possono aiutare a vedere l'altro nella sua interezza, e facilitare l'assunzione di prospettiva (Kabat-Zinn, 2009).

Inoltre, a livello emotivo, la mindfulness invita alla compassione verso noi stessi e gli altri, e ad una disposizione d'animo che inclina a percepire noi stessi come parte di un insieme più grande, l'umanità (Neff, 2013). In tale ottica, il condividere l'esperienza della vita diviene un vincolo che costituisce di per sé una base per lo sviluppo empatico negli altrui confronti. In date situazioni, in cui ci troviamo contatto con persone in condizioni di sofferenza, bisogno o difficoltà, la compassione converte la sofferenza dell'altro in un motore che spinge alla connessione e a prestare aiuto, e che invece inibisce le risposte di evitamento, a volte derivate da una compartecipazione emotiva che conduce a condividere sensazioni di dolore e disagio tali da spingere l'individuo ad allontanarsi. Inoltre, l'attenzione piena e profonda che viene allenata nelle pratiche meditative agevola il riconoscimento degli stati d'animo più delicati in noi stessi e negli altri, facilitando la comprensione delle emozioni umane.

Secondo Siegel (2010), la mindfulness allena ad una attitudine aperta verso l'esperienza, la quale, applicata nel contesto delle relazioni interpersonali, offre una base per esperire un vissuto di sintonia con gli altri. In tale contesto, l'attenzione si focalizza sulle persone del proprio ambiente e porta l'esperienza nel proprio mondo interiore, costituendo la possibilità che si produca un vissuto di risonanza (Siegel), in cui due entità si legano in un insieme, benché rimangano presente differenze tra loro. Si produce così il fenomeno di "sentirsi compreso", elaborato da Simón (2010), e che costituisce la essenza della relazione empatica.

3.2.3 Compassione

Il termine compassione deriva dal latino *compassio*, derivato dal termine *compati*, “compatire”, a sua volta proveniente dal greco συμπάθεια, formato dal prefisso συν, “con”, e “πάθος”, sentimento, affezione (Di Fabio, 2021). La compassione viene definita (Treccani) come un “sentimento di pietà verso chi è infelice, verso i suoi dolori, le sue disgrazie e i suoi difetti” e come “partecipazione alle sofferenze altrui”. Tale definizione contemporanea, ha visto tuttavia numerose antecedenti; la parola ricorre in molteplici opere letterarie, nei testi Sacri e nelle tradizioni filosofiche e spirituali occidentali ed orientali.

Nell’Antica Grecia, il filosofo Aristotele fu il primo a concettualizzare la compassione, definendola come un’emozione suscitata dalla sofferenza che altre persone provano (e.g., Roberts, 1989). Anche nella tradizione Cristiana si invitano i fedeli alla compassione, in particolare nei confronti degli indigenti, accompagnandola a costrutti quali la pietà e la misericordia. Dio stesso è concepito come il “Padre della compassione” (II Corinzi, 1, 3-4). Anche nella tradizione islamica, la figura divina viene descritta come il “compassionevole e misericordioso” (Sura LV del Corano), (Andolfi, 2023).

Nella filosofia occidentale moderna, Schopenhauer attribuisce alla compassione un duplice compito; da un lato, essere fonte diretta della pratica etica, che si esprime a sua volta nella *giustizia* (non fare agli altri ciò che non vorremmo fosse fatto a noi), e nella *carità* (distinta dall’amore per la sua natura disinteressata); dall’altro, essere il fondamento dell’etica – intesa in ottica schopenhaueriana- come scienza. Inoltre, nella visione del filosofo, la compassione appare anche come la seconda delle tre vie da perseguire per liberarsi dalla Volontà di vita, l’unica soluzione per evitare il dolore, preceduta dall’*arte*, e seguita dall’*ascesi* (completa liberazione dalla Volontà di vita). Tale ipotesi si basa su un assunto, contrapposto alla visione kantiana, che la morale umana si basi su un sentimento di pietà che ci permette di provare gli stessi sentimenti degli altri esseri umani.

Nelle tradizioni orientali, a sua volta, la compassione rappresenta il cuore della filosofia buddista; secondo gli insegnamenti buddisti, infatti, ogni essere umano cerca di evitare la sofferenza e ricerca la felicità. Quest’ultima viene raffigurata come la cessazione del dolore, e denominata *nirvana*, uno stato contrapposto al *samsara*, in cui l’individuo è in balia del proprio dolore. La felicità, l’assenza di dolore, non deriva - secondo la filosofia buddista - da stimoli esterni o da bene materiali, bensì viene considerata uno stato mentale, che è possibile raggiungere, liberandosi dal dolore, adottando uno sguardo sincero rispetto alla realtà che ci

circonda. Il cammino verso il nirvana, si articola attraverso l'acquisizione progressiva di quattro virtù, chiamate "I quattro incommensurabili"; l'amorevole gentilezza (*metta*), la gioia (*mudita*), l'equanimità (*upekkha*) e la compassione (*karuna*). Quest'ultima, dunque, appare un elemento cardine per giungere ad uno stato di felicità.

Il Dalai Lama (1995) la definisce come "un'apertura alla sofferenza degli altri con il genuino desiderio di alleviarla", offrendo una definizione universale, particolarmente vicina anche a quella tradizionalmente occidentale (Di Fabio, 2021).

Nella letteratura scientifica la compassione ha riscosso interesse in particolare negli ultimi decenni, in cui numerosi studiosi si sono cimentati nello studio del costrutto, approfondendone eventuali ruoli sia nella psicologia clinica (Mayhew & Gilbert, 2008), dove i training alla compassione sembrano relazionarsi, in pazienti affetti da psicosi di carattere uditivo, ad una diminuzione di depressione, ansia, paranoia e disturbo ossessivo compulsivo; in ambito neuroscientifico (Singer & Klimecki, 2014), e nella psicologia organizzativa (Grant et al., 2008, Lilius et al., 2008).

L'interesse crescente nei confronti del costrutto della compassione ha spinto verso la sua concettualizzazione; Lazarus (1991) definisce la compassione come "essere commossi dalla sofferenza di un altro e volerlo aiutare"; Neff (2003) la considera come "essere toccati dalla sofferenza degli altri, aprire la propria consapevolezza al dolore altrui e non evitarlo o disconnettersi da esso, in modo che emergano sentimenti di gentilezza verso gli altri e il desiderio di alleviare la loro sofferenza. Implica anche l'offerta di una comprensione non giudicante a coloro che falliscono o agiscono in modo sbagliato" (pp. 86-87). Altri autori, quali Kanov et al. (2004) e Gilbert (2009) ne approfondiscono la natura, ipotizzando una struttura multidimensionale del costrutto. Kanov e collaboratori (2006) ipotizzano una tridimensionalità della compassione, costituita da tre componenti; la capacità di riconoscere uno stato di sofferenza negli altri ("noticing"), l'abilità di provare una risonanza emotiva, tramite la preoccupazione empatica e l'assunzione di prospettiva ("feeling") e l'intenzione ad agire con il fine di ridurre tale sofferenza nell'altro ("responding"). In seguito, nel 2009 Gilbert definisce la compassione come "una profonda consapevolezza del sofferenza di un altro unita al desiderio di alleviarla". Nel suo modello, la compassione si costituisce di sei componenti. La prima componente, la "sensitivity", ossia l'essere responsivo nei confronti degli stati d'animo e dei bisogni altrui; la seconda, la "sympathy", cioè la simpatia, la terza, "empathy", l'empatia, relative alla capacità di preoccuparsi per gli altri, sono seguite dal quarto attributo, "motivation", la motivazione, l'intenzione ad agire per alleviare il dolore

altrui. Ancora, la quinta componente, “distress tolerance”, ovvero il riuscire a non farsi sopraffare o identificarsi eccessivamente nel dolore degli altri. Infine, il “non-judgement”, il non giudizio, che si esplica in uno sguardo tollerante e libero dal giudizio, disponibile ad accettare la sofferenza altrui, indipendentemente da come noi la valutiamo.

L’anno seguente Pommier (2010) individua tre dimensioni della compassione; “kindness”, la gentilezza, “mindfulness”, “common humanity”. Mentre i primi due fattori corrispondono rispettivamente a “distress tolerance” e “non judgment” del modello di Gilbert, la terza componente introduce una visione ulteriore, legata alla percezione di essere parte di un insieme più grande, l’esperienza umana, e la consapevolezza che tutti possono trovarvi una connessione.

Le varie definizioni e tesi sul costrutto della compassione, sono state riassunte in una rassegna di Strauss e colleghi (2016), secondo cui la compassione comprenderebbe cinque dimensioni; in primo luogo il riconoscimento della propria ed altrui sofferenza, essere consapevoli della loro condizioni e accorgersi del loro disagio (“recognizing”); la comprensione dell’universalità della sofferenza come parte integrante dell’esperienza umana, (“understanding”); la comprensione dei sentimenti delle persone in uno stato di sofferenza attraverso una connessione emotiva con il loro stato d’animo (“feeling”); la tolleranza rispetto alle sensazioni di disagio che possono essere suscitate, come paura, disgusto, angoscia, rabbia, per mantenere uno stato di apertura e non giudizio rispetto alle persone e al loro dolore (“tolerating”); l’intenzione di agire (o il farlo) con il fine di alleviare la sofferenza altrui (“acting”).

Come per l’empatia, anche per la compassione esistono dei programmi educativi per favorire lo sviluppo delle varie dimensioni che caratterizzano il costrutto. I training alla compassione hanno dimostrato di apportare benefici sia a livello individuale che interindividuale. A livello individuale, sembrano promuovere il benessere individuale influenzando fattori cognitivi legati alla flessibilità e al funzionamento adattivo, ad aumentare gli stati emotivi positivi, e ridurre la preoccupazione percepita (Jazaieri, 2014) e alla riduzione di sintomi depressivi e pensieri intrusivi in un campione costituito da persone sopravvissute ad un carcinoma mammario (Dodds et al., 2015).

CAPITOLO 4 - METODO

4.1 Obiettivi

A partire da quanto emerso in letteratura, è stata svolta una ricerca volta ad approfondire il possibile legame tra diversi aspetti di consapevolezza ed alcune variabili prosociali. A tal proposito, l'attenzione si è rivolta a possibili associazioni tra una specifica forma di consapevolezza, ossia il livello di mindfulness, e diverse variabili prosociali. Nello specifico, la mindfulness è stata delineata attingendo ad una concettualizzazione multi-dimensionale del costrutto, adottando come strumento di misura il FFMQ-SF (Baer et al., 2006; Bohlmeijer et al., 2011; versione italiana: Giovannini et al., 2014), mentre le variabili prosociali indagate riguardano l'empatia, nella componente sia cognitiva che affettiva, la gratitudine, la compassione e un costrutto di prosocialità relativo alla tendenza a mettere in atto comportamenti di aiuto e di sostegno nei confronti degli altri. Inoltre, abbiamo incluso nella ricerca una serie di variabili che potessero descrivere dei meccanismi connessi alla mindfulness, sia di tratto sia legata alla pratica meditativa, e in particolare dimensioni che potessero delineare il costrutto e il processo della dereificazione.

Questo macro-obiettivo posto dallo studio ha condotto all'elaborazione di una serie di ipotesi e di conseguenti analisi per verificarle: in primo luogo, si è supposta una differenza nel livello di mindfulness e di variabili affini, all'interno del nostro campione di convenienza, fra i praticanti forme di consapevolezza e i non praticanti, ed inoltre una possibile differenza tra i non praticanti e i praticanti esperti, ossia con un pratica superiore ai 12 mesi. Un'ulteriore ipotesi riguarda il genere, in quanto sono state ipotizzati diversi punteggi fra uomini e donne nelle quantità mostrate dei vari costrutti, soprattutto in relazione alla prosocialità, dimensioni in cui solitamente le donne riportano punteggi più elevati.

Oltre alle differenze fra i partecipanti nel rispondere alle scale relative ai vari costrutti, sono state elaborate una serie di ipotesi riguardanti possibili relazioni tra i vari costrutti.

In primo luogo, è stata ipotizzata la presenza di un'associazione significativa e positiva fra le dimensioni di mindfulness del FFMQ e variabili che descrivono dei meccanismi legati al processo di dereificazione, quali la *langer mindfulness*, la consapevolezza multidimensionale (MAS) nelle sue tre dimensioni, il decentramento, il non attaccamento e la flessibilità cognitiva. Si è inoltre supposta una relazione negativa fra le dimensioni di mindfulness e il costrutto di ruminazione. Una seconda ipotesi elaborata riguarda la presenza di relazioni fra la mindfulness e dimensioni di intelligenza emotiva, descritte dallo strumento TMMS in tre fattori e le variabili prosociali.

Infine, è stata ipotizzato un effetto di mediazione di alcune variabili; nello specifico è stata ipotizzato che gli effetti diretti della mindfulness sulla prosocialità potessero essere mediati, in modo totale o parziale, dalle variabili legate al processo di dereificazione.

4.2. Partecipanti

Allo studio descritto ha preso parte un campione non probabilistico di 183 soggetti, compilando un questionario self-report in forma anonima. Il periodo di raccolta dati è compreso tra febbraio e fine aprile 2024, mediante un campionamento a valanga, con cui vengono selezionati casualmente i partecipanti attraverso la diffusione del questionario tramite il passaparola. I partecipanti sono stati reclutati su base volontaria attraverso l'invio informatico del link tramite cui accedere al questionario con applicazioni di comunicazione online e social network (quali Whatsapp, Instagram, Facebook). Ai soggetti prima di compilare il questionario veniva presentato un modulo del consenso informato, spazio in cui i soggetti dovevano scegliere se accettare o meno di partecipare allo studio e dare il permesso all'utilizzo dei propri dati.

Il campione è costituito da 183 partecipanti, tutti adulti, di cui 137 di genere femminile e 45 di genere maschile. L'età media dei soggetti risulta essere 35,53 anni, con una deviazione standard di 14,149.

Tra le variabili demografiche analizzate nel questionario, oltre al genere e l'età, troviamo il livello di istruzione, ossia il più alto livello di istruzione raggiunto dal soggetto, e l'attuale professione. Per quanto riguarda il livello di istruzione, solo 3 persone, cioè l'1,6%, ha come massimo grado di istruzione la licenza media; il 34,4%, pari a 63 partecipanti, ha conseguito il diploma di scuola superiore; 56 persone, pari al 30% del campione, detiene la laurea triennale, mentre il 32,8 %, cioè 60 partecipanti, ha ottenuto il diploma di laurea magistrale o il master o il dottorato.

In merito all'impiego in atto, 53 partecipanti (ossia il 30,5% del campione) è costituito da studenti e studentesse universitari/e, 2 soggetti (l'1,1% del campione) sono casalinghe. Analogamente, 2 partecipanti (1,1 % del campione) sono assunti con la qualifica di operai generici, 7 soggetti (3,8 % del campione) lavorano come chef, pasticceri o come figure assistenziali. Ancora, 29 partecipanti (15,8 % del campione) svolgono mansioni di medio livello (ad esempio impiegati o commessi) , 62 (33,9% del campione) sono impiegati che detengono un diploma di laurea, lavorano nel campo della salute o come insegnanti di scuole materna o

elementare, 13 soggetti (7,1% del campione) sono docenti di scuole media o superiore, oppure ricercatori presso l'università, psicologi o artisti. Una piccola parte del campione, corrispondente a 3 partecipanti (1,6%) sono ingegneri e architetti, un'uguale parte del campione (3 partecipanti) è composto da persone disoccupate o in fase di pensionamento. Infine 9 partecipanti non hanno fornito indicazioni in merito al proprio stato occupazionale.

Un ulteriore variabile rilevata, attinente all'oggetto di studio della ricerca e in particolare agli obiettivi preposti, è l'aver praticato una forma di meditazione o di consapevolezza. Inoltre, in caso di risposta affermativa, veniva richiesto ai partecipanti di indicare da quanto tempo fossero implementate tali pratiche. Venivano presentate 3 differenti tipologie di pratiche di consapevolezza (yoga, mindfulness, meditazione, di cui specificare la tipologia) e una quarta opzione, corrispondente a "altre pratiche", in cui i soggetti erano invitati, in caso affermativo, di illustrare a quali pratiche si dedicassero.

Tra i partecipanti, 62 hanno almeno un'esperienza di pratica, il restante, ossia 121 soggetti, non ha fornito risposta o in merito o ha affermato di non essersi mai cimentato in alcuna forma di pratica di consapevolezza o meditazione.

Rispetto alla pratica attuale, 118 soggetti hanno indicato di non praticare alcuna forma di consapevolezza o meditazione, mentre 38 affermano di dedicarsi ad una sola tipologia di pratica, 14 partecipanti praticano due forme di pratica meditativa o di consapevolezza. Solamente 8 partecipanti praticano tre diverse modalità, e 2 partecipanti quattro forme di pratica di consapevolezza. Infine, 3 partecipanti non hanno fornito risposta in merito alla pratica o meno forme di consapevolezza o meditazione.

Rispetto alle pratiche più diffuse tra coloro che le praticano, 41 partecipanti praticano yoga, 22 si dedicano ad una forma di meditazione, (guidata, tibetana, esicasm, cattolica), 22 soggetti praticano mindfulness. Infine, 13 soggetti si dedicano ad altre pratiche (ad esempio bagni di gong, Tai Chi, preghiera, training autogeno, danzaterapia).

Per ciò che concerne le tempistiche di pratica, tra i 62 partecipanti che si dedicano a forme di consapevolezza o meditazione, il periodo varia da un minimo di 1 mese fino a un massimo di 360 mesi (corrispondente a 30 anni), con una media di 34,648 mesi (poco meno di tre anni) e una deviazione standard di 52,84.

Infine, era richiesto ai soggetti che dichiaravano di svolgere almeno una delle pratiche di consapevolezza riportate, di indicare una o più motivazioni sottese alla scelta di impegnarsi in tali attività, tra cui "per stare meglio", "per scoprire me stesso", "per diventare una persona migliore", "per staccare rispetto alla quotidianità", "perché sono interessato alla spiritualità", e

uno spazio libero in cui fornire una propria risposta aperta. Rispetto a tale sezione, apprezziamo che tra i 56 soggetti che risposero, 24 hanno selezionato una sola opzione; 14 partecipanti ha indicato come unica motivazione “per stare meglio”, 5 partecipanti hanno fornito come unica motivazione “per “staccare” rispetto alla quotidianità, 3 partecipanti “per scoprire me stesso”, 1 soggetto ha indicato “per diventare una persona migliore”, 1 soggetto perché “interessato alla spiritualità”. La restante parte ha fornito due o più motivazioni; tra esse, la più ricorrente è “per stare meglio”, citata 28 volte (a cui aggiungere le 14 come unica motivazione riferita, per un totale di 42 partecipanti), seguita da “per staccare”, che viene riportata, in totale, da 22 soggetti rispondenti; e dalla motivazione “per scoprire me stesso”, che troviamo, nel complesso, riportato da 20 partecipanti. Meno frequenti sono l’interesse alla spiritualità, unica motivazione per un solo partecipante e figurante insieme ad altre cause in 14 soggetti, e la spinta a diventare una persona migliore, che, oltre al singolo caso riportato precedentemente, viene citata da 11 soggetti. Infine, tra le risposte, due soggetti forniscono anche risposte aperte, quali “per combattere l’ansia e vivere il presente” e “per cambiare il mondo cambiando me stesso”.

4.3. Strumento di ricerca

Ai fini di verificare le ipotesi di questa ricerca, è stato utilizzato un questionario self-report la cui compilazione ha richiesto circa 25-30 minuti, composto una sezione iniziale dedicata al consenso informato e ad una parte di carattere socio-demografico volta a indagare informazioni quali età, genere, livello di istruzione e professione; da 15 scale per la misurazione dei costrutti di interesse; infine veniva chiesto di indicare eventuali esperienze precedenti in pratiche legate alla consapevolezza, quali Yoga, Meditazione (e di quale tipo), Mindfulness o altre pratiche.

Nello specifico, le scale adottate sono:

La **Five Facet Mindfulness Questionnaire** – Short Form (FFMQ-SF Baer et al., 2006; Bohlmeijer et al., 2011; versione italiana: Giovannini et al., 2014) .

È una scala di autovalutazione adottata per misurare la mindfulness. La scala è stata sviluppata da Baer e collaboratori (2006) mediante un’analisi svolta su un ampio campione di studenti universitari, ai quali erano stati somministrati diversi strumenti per la misurazione

della mindfulness self report e altri costrutti legati alla personalità. Analisi di regressione hanno permesso di estrarre 5 fattori di mindfulness:

- *Observing* : si riferisce alla capacità di prestare attenzione agli stimoli esterni ed interni quali, suoni, odori, pensieri ed emozioni. Tale dimensione è rintracciabile negli item 6,10,15,20. Un esempio di item che possiamo ritrovare in relazione a questo fattore è l'item 10 “*Presto attenzione ai rumori, come ad esempio al ticchettio dell'orologio, al cinguettio degli uccelli, o al passaggio delle macchine*”.
- *Describing*: indica la capacità di saper descrivere la propria esperienza interna con le parole. Viene indagata negli item 1,2,5,11,16, di cui due espressi in formato inverso. Un esempio di item di questo fattore è l'item 2 “*Riesco facilmente a trovare le parole per esprimere le mie credenze, le mie opinioni e le mie aspettative*”.
- *Acting with awareness*: fa riferimento alla capacità di vivere le proprie esperienze in maniera consapevole, in contrapposizione all'agire meccanico e automatico. Viene delineata negli item 8,12,17,22,23, espressi in forma inversa. Un esempio di questo fattore è l'item 17 : “*Svolgo frettolosamente le mie attività senza prestarvi davvero attenzione*”.
- *Nonjudging*: designa la capacità di assumere un atteggiamento non giudicante riguardo i propri pensieri e sentimenti. Viene indagata negli item 4,7,14,19,24, tutti formulati in forma inversa. Un esempio di item (reverse) di questo fattore è l'item 19 : “*Ritengo che alcune delle mie emozioni siano cattive o inappropriate e che non dovrei sentirle*”.
- *Nonreactivity*: fa riferimento alla capacità di non lasciarsi coinvolgere dai propri pensieri e dalle proprie emozioni, ma a prenderne consapevolezza e lasciarli andare. Nella versione qui utilizzata viene riportata negli item 3, 9, 13, 18, 21. Un esempio di item appartenente a questo fattore è l'item 22: “*Quando i miei pensieri o immagini mi turbano, li noto soltanto e “li lascio andare*”.

Lo strumento originale è costituito da 39 item, a cui i soggetti devono rispondere assegnando un punteggio su scala Likert a 5 punti in ordine di frequenza, dove 1 indica “*non mi accade mai*”, e 5 indica “*mi accade sempre*”, tuttavia questa ricerca ha scelto la versione ridotta composta da 24 item. La stessa presenta anche item reverse, cioè formulati in modalità

inversa, ad esempio l'item *“Per me è difficile trovare le parole per descrivere quello a cui sto pensando”* è un item reverse del fattore Describing.

Il punteggio ottenuto in ciascuna sottoscala esprime il livello di ciascuna caratteristica misurata ; ad esempio un alto punteggio nella dimensione di *Nonjudging* descrive una persona che tende a non giudicare i propri stati d'animo e i propri pensieri, mentre un basso punteggio in *Describing* si associa a una scarsa capacità di descrivere le proprie emozioni linguisticamente.

Langer Mindfulness Scale – Pirson, Langer, Bodner, and Zilcha-Mano (2012)

È uno strumento di misura socio-cognitiva della mindfulness basato sull'elaborazione riguardo il costrutto da parte della psicologa statunitense Ellen Langer. È costituito da 21 item, di cui 8 formulati in forma inversa, suddivisi in quattro sottoscale:

- Sei item dello strumento sono associati al fattore di *“Novelty producing”*; indica la “produzione di novità”, relativamente all'inclinazione di un individuo a sfidare rigide categorie (mentali). Un esempio di item associato a questa sottoscala è l'item 16 *“Ho una mente aperta su tutto, anche quando qualcosa sfida le mie convinzioni più solide”*.
- Sei item al fattore *“Novelty seeking”*, traducibile come “ricerca di novità”, ossia la tendenza di una persona ad assumere un atteggiamento di apertura all'esperienza. Un esempio di item appartenente a questa sottoscala è l'item 3 *“Sono sempre aperto/a a conoscere nuovi modi di fare le cose”*.
- Cinque item sono associati alla dimensione *“Engagment”*, l'impegno”, la capacità di immergersi nelle attività svolte. Un esempio di item associato a questo fattore è l'item 4 *“Mi “immergo” pienamente in qualsiasi cosa faccio”*.
- Quattro item al fattore *“Flexibility”*, che delinea una flessibilità di pensiero. Un esempio di item appartenente a questo fattore è l'item 11 *“In una data situazione, posso comportarmi in molti modi diversi”*.

Ai soggetti è richiesto di rispondere a ciascun item indicando il grado di accordo su una scala Likert a 7 punti, da 1 a 7, dove 1 indica *“Forte disaccordo”* e 7 *“Forte accordo”*.

Decentering (subscale of the Experiences Questionnaire; Fresco et al. 2007)

Questo strumento è in realtà una sottoscala della misura “Experience Questionnaire” elaborato da Fresco e colleghi nel 2007. Lo strumento originale si compone di 20 item, volti ad approfondire le dimensioni di “*Decentering*” (decentramento) e “*Rumination*” (ruminazione). Il decentramento è definito come la capacità di osservare i propri pensieri e sentimenti come eventi temporanei e oggettivi nella propria mente, in opposizione ai riflessi del sé che sono necessariamente veri.

È una misura volta ad indagare le esperienze recenti vissute dai rispondenti, a cui viene richiesto di indicare, per ciascun item, quanto frequentemente l’evento o il fenomeno in esso descritto è avvenuto nelle ultime quattro settimane.

I soggetti devono rispondere su una scala di risposta a 5 punti, dove 1 indica “*mai*” e 5 “*sempre*”. Esempi di item sono “*Riesco a distinguere me stesso/a dai miei pensieri e dalle mie sensazioni*” (item 4) e “*Ho una percezione consapevole del mio corpo come un tutto*” (item 10).

Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)

È una scala elaborata per valutare le differenze individuale nella percezione, o nella consapevolezza delle persone nei confronti delle proprie emozioni o stati d’animo.

È composta da 26 item che affrontano 3 dimensioni:

- “*Emotional attention*”, ossia attenzione all’emozione. Si riferisce al grado in cui le persone sono consapevoli delle proprie emozioni. È presente negli item 2, 3, 4, 7, 10, 12, 17, 18, 21, 23, 24. Un esempio di item di questo fattore, espresso in forma inversa, è l’item 4 è “*Di solito mi preoccupo poco di come mi sento*”.
- “*Clarity*”, cioè chiarezza emozionale, che indica la capacità di un individuo di comprendere e distinguere le proprie emozioni e i propri stati d’animo. Tale fattore si ritrova negli item 5,6, 11, 14, 15, 16, 20, 22, 25. Un esempio di item di questo fattore, espresso in forma inversa, è l’item 5 “*A volte non saprei dire che emozioni ho*”.
- “*Repair*”, ovvero riparazione emotiva, relativa alla capacità di gestire e regolare le proprie emozioni in modo efficace. Gli item che descrivono questa dimensione sono gli

item 1, 8, 9, 13, 19, 26. Un esempio di item di questa dimensione è l'item 13 *“Quando sono turbato/a, cerco di pensare a tutte le cose piacevoli della vita.”*

Per ogni item, i soggetti devono indicare un grado di accordo espresso su una scala Likert a 5 punti, da 1 a 5, dove 1 indica *“fortemente in disaccordo”* e 5 *“fortemente d'accordo”*.

Interrelatedness scale (non pubblicata)

È una scala di autovalutazione adottata per misurare il livello di interconnessione tra il sé, il benessere individuale, le azioni personali e altrui, e l'interdipendenza con gli eventi e i fenomeni dell'ambiente circostante. Si compone di 20 item, di cui 7 formulati in forma inversa, a cui i soggetti devono rispondere indicando per ciascuna affermazione il proprio grado di accordo su una scala a 7 punti, da 1, corrispondente a *“Per nulla d'accordo”* a 7 *“Completamente d'accordo”*. Un esempio di item tra quelli proposti è l'item 11 *“Penso spesso al fatto che tutto quello che ho (beni materiali, alimenti) proviene dal lavoro di altre persone o dalla natura (ad es., dagli animali, dalle piante, dalle risorse naturali).”*.

Multidimensional Awareness Scale (Kenneth G. DeMarree and Kristin Naragon-Gainey, 2022)

È scala auto valutativa elaborata da DeMarree e Naragon-Gainey con l'obiettivo di creare una misura per esplorare la presenza di differenti forme di consapevolezza decentrata (ossia assumente una prospettiva osservativa e distaccata sull'attività mentale) e una possibile distinzione tra meta consapevolezza e consapevolezza esterna.

Composta da 25 item, di cui 10 formulati in forma inversa, indaga, mediante tre sotto-scale, tre aree di consapevolezza;

- la *meta-consapevolezza* (dell'attività della mente nel momento presente), affrontata negli item 2,5,10,13,20,21 e 23. Un esempio di item appartenente a questa dimensione è l'affermazione (i 5) *“Sono consapevole dei miei pensieri e dei miei sentimenti quando li provo”*.

- la *consapevolezza decentrata* (ossia la meta-consapevolezza da una prospettiva psicologicamente distante), esposta negli item 1, 4, 7, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 19, 25. Alcuni di questi item sono formulati in forma inversa. Un esempio di item che descrive tale dimensione è l'item 17 "*Vivo i miei pensieri e le mie emozioni senza esserne trasportato*".
- la *consapevolezza esterna* (cioè la consapevolezza del mondo al di fuori di sé nel momento presente), che ritroviamo negli item, 3, 6, 12, 14, 16 e 22, alcuni dei quali formulati come item reverse. Un esempio di item, espresso in forma inversa, è l'item 22 "*Tendo ad ignorare ciò che mi circonda*".

Ai soggetti è richiesto di rispondere a ciascun item indicando un grado di accordo espresso su una scala a 7 punti, da 1, corrispondente a "*fortemente in disaccordo*" a 7, corrispondente a "*totalmente d'accordo*".

Gratitude Questionnaire (GQ6: McCullough et al.2002; versione italiana: Fuochi et al., 2018)

È uno strumento di autovalutazione costituito da 6 item; per ciascun item i rispondenti devono fornire un grado di accordo circa quanto espresso su una scala a 5 punti, da 1, ossia "*fortemente in disaccordo*" a 5 "*fortemente d'accordo*". Gli item 3 e 6 sono espressi in forma inversa.

La scala è stata elaborata per valutare l'inclinazione alla gratitudine di una persona, definita come una tendenza generalizzata a riconoscere e rispondere con emozioni di riconoscenza alla benevolenza altrui in esperienze positive e nei risultati positivi che si sperimenta nella vita quotidiana. Esistono prove che la scala sia correlata positivamente ad altri costrutti quali l'ottimismo, la speranza, la spiritualità e religiosità, la soddisfazione di vita, il perdono, l'empatia e il comportamento prosociale, e che sia negativamente associata a depressione, ansia, materialismo ed invidia.

Esempi sono l'item 1 "*Ho tanto nella mia vita di cui essere grato/a*" e l'item 3 (formulato in forma inversa) "*Quando guardo il mondo, non vedo molto per cui essere grato/a*".

Empatia: Interpersonal Reactivity Index (IRI, Davis, 1983, versione italiana: Albiero et al. 2006)

È un questionario di autovalutazione adottato per misurare il livello di empatia nei rispondenti, includendo sia la componente emotiva che cognitiva. Infatti lo strumento si basa sul modello teorico di Davis, che abbraccia una prospettiva teorica cognitivo-affettiva, in quanto definisce l'empatia come "l'abilità sociale legata al riconoscimento e all'inferenza dello stato emotivo degli altri e alla comprensione del loro stato affettivo e psicologico". Il questionario è originariamente composto da 28 item, suddivisi per quattro dimensioni fra loro indipendenti:

- *Fantasia*: la tendenza ad identificarsi in personaggi immaginari e capacità di comprendere storie non reali
- *Presa di prospettiva*: l'abilità di acquisire il punto di vista di altre persone e capacità di anticipare comportamenti o reazioni degli altri
- *Preoccupazione empatica*; la capacità di sviluppare sentimenti di preoccupazione e compassione verso gli altri
- *Disagio personale*; la capacità di provare sentimenti di disagio e ansia quando si assiste a esperienze negative di persone che soffrono.

La versione del questionario adottata in questa ricerca invece si compone di 21 item, di cui 7 espressi in forma inversa, che vertono su tre dei quattro fattori precedentemente elencati; i fattori affettivi "Preoccupazione empatica" e "Disagio personale" e il fattore cognitivo "Presa di prospettiva". La "Preoccupazione empatica" viene descritta negli item 1,3, 6, 10, 13, 15, 17, il "Disagio personale" negli item 4,7, 9, 12, 14, 18, 20; la "Presa di prospettiva" negli item 2, 5, 8, 11, 16, 19, 21. Esempi di item che esprimono queste dimensioni sono rispettivamente l'item 1 "*Provo spesso sentimenti di tenerezza e di preoccupazione per le persone meno fortunate di me*"; l'item 4 "*In situazioni di emergenza, mi sento apprensivo/a e a disagio.*"; l'item 16 "*Credo che esistano almeno due punti di vista diversi in ogni vicenda e cerco di prenderli in considerazione entrambi*".

I soggetti devono rispondere agli item presentati indicando, per ogni item, quanto l'affermazione proposta lo descriva bene da 1 a 5 punti, dove 1 indica “*Non mi descrive bene*” e 5 indica “*Mi descrive molto bene*”.

L'IRI è uno strumento molto diffuso per misurare l'empatia, in virtù anche della completezza della base teorica su cui si sviluppa. Difatti viene utilizzato in svariati ambiti di utilizzo; dall'ambito educativo, ad esempio nell'educazione all'empatia nei docenti, all'ambito organizzativo-sanitario, per valutare lo stato psico fisico negli operatori sanitari relativamente al rischio di burn-out, all'ambito clinico, per uso diagnostico, nella consulenza di coppia.

Compassion Scale (CS, Pommier, Neff & Toth-Kiraly, 2020)

È un questionario self report elaborato da Pommier e collaboratori nel 2020 sulla base del modello di Self-Compassion di Neff et al. (2006). Secondo Neff la self-compassion non è molto diversa dalla compassione orientata agli altri, e come essa presenta tre elementi chiave. Nella compassione verso gli altri apprezziamo in primo luogo la necessità di riconoscere la altrui sofferenza; in secondo luogo il coinvolgimento di emozioni mosse dalla sofferenza altrui, infine la realizzazione, intesa come presa di consapevolezza, quando si prova compassione che il dolore, il fallimento e l'imperfezione fanno parte dell'esperienza umana. La Compassion Scale indaga le differenze individuali nello sperimentare compassione verso gli altri nella vita quotidiana. In particolare emergono quattro aspetti che interessano il costrutto della compassione:

- *Kindness* : assumere un atteggiamento gentile e privo di un giudizio severo nei confronti di persone che soffrono, accompagnato dal desiderio di offrire sostegno a chi lo necessita. Un esempio di item è l'item 6 “*Mi piace essere presente per gli altri nei momenti di difficoltà.*”
- *Common Humanity*; indica la percezione di appartenere al genere umano e di comprendere l'universalità della sofferenza. Un esempio di item che descrive questa dimensione è l'item 12 “*Penso che la sofferenza sia semplicemente una parte della comune esperienza umana.*”

- *Mindfulness*; in riferimento alla consapevolezza ma anche all'equilibrio di fronte al dolore altrui, ossia la capacità di prestarvi attenzione, quindi non evitarlo, senza però perdervisi. Un esempio di item appartenente a questo fattore è l'item 13 *“Quando le persone mi parlano dei loro problemi cerco di mantenere una prospettiva bilanciata della situazione.”*
- *Lessened indifference*: delinea un atteggiamento meno indifferente nei confronti della sofferenza altrui. Un esempio di item che delinea tale fattore è l'item 3 *“Sono indifferente ai problemi delle altre persone”*.

Lo strumento che presentiamo si compone di 16 item, di cui 4 (i 3, 7, 11, 15) espressi in forma reverse, a cui i soggetti devono rispondere indicando, per ciascuna affermazione proposta, il grado di frequenza con cui esperiscono la situazione descritta su una scala a 5 punti, da 1, corrispondente a *“Quasi mai”* a 5, uguale a *“Quasi sempre”*.

NAS – Non attaccamento – Sahdra et al. (2010)

È uno strumento di autovalutazione creato da Sahdra e colleghi nel 2010, originariamente composto da 30 item per misurare il Nonattachment nella vita quotidiana. Il Non attaccamento viene definito come una modalità flessibile e bilanciata di relazionarsi alle proprie esperienze senza aggrapparsi ad esse o sopprimerle. Per i fini della ricerca abbiamo scelto di utilizzare la versione ridotta costituita da 7 item ; per ogni item proposto i soggetti devono fornire una risposta indicando il grado di accordo con quanto espresso, su una scala a 6 punti, da 1, corrispondente a *“Fortemente in disaccordo”*, a 6 *“Fortemente d'accordo”*.

Esempi di item sono ad esempio l'item 2 *“Sono in grado di godere di esperienze piacevoli senza sentire il bisogno che durino per sempre”* e l'item 6 *“Non sono “preso/a” dal volere una vita “ideale” o “perfetta””*.

Flessibilità Cognitiva (Martin & Rubin, 1995)

È uno strumento self report composto da 12 item, di cui 3 espressi in forma inversa, a cui i soggetti devono rispondere indicando per ogni affermazione proposta il proprio grado di

accordo, su una scala a 7 punti, da 1 “*Fortemente in disaccordo*” a 7 “*Fortemente d’accordo*”. Il questionario si basa sulla concezione teorica degli autori, per i quali la flessibilità cognitiva fa riferimento a tre elementi principali; la consapevolezza che in ogni situazione vi sono diverse opzioni e alternative disponibili; l’essere disponibili ad essere flessibili ed adattabili alle situazioni; l’autoefficacia nell’essere flessibili.

Esempi di item sono l’item 5 “*Quando devo decidere come comportarmi, raramente ho molte opzioni tra cui scegliere*”, l’item 7 “*In ogni situazione, sono capace di agire in modo appropriato*”, l’item 11 “*Sono incline a lavorare su soluzioni creative ai problemi*”.

Ruminazione (da RRQ; Trapnell & Campbell, 1999; versione italiana Vannini e Chiorri, 2018)

È uno strumento auto valutativo volto ad indagare le differenze individuali nell’esperire il fenomeno della ruminazione nella quotidianità. La ruminazione è un processo cognitivo caratterizzato dalla ripetizione persistente di pensieri intrusivi, non positivi e non costruttivi su problematiche, preoccupazioni o eventi difficili e stressanti.

Si compone di 12 item, di cui 3 (i 5, i 8 e i 9) reverse, a cui rispondere fornendo il proprio grado di accordo con quanto espresso su una scala a 7 punti, dove 1 indica “Totale disaccordo” e 7 “Totale accordo”. Esempi di item sono l’item 4 “*Molto tempo dopo un litigio, continuo a pensare a quello che è successo*” e l’item 10 “*A volte mi riesce difficile interrompere pensieri che mi riguardano*”.

Prosocialness Scale for Adults (Caprara et al., 2005; versione italiana: Caprara et al., 2005)

È uno strumento auto self-report per valutare le differenze individuali nei comportamenti prosociali nella popolazione adulta durante la quotidianità. È stato elaborato da Caprara e collaboratori, che si sono serviti su una analisi IRT condotta su un campione italiano di più di 2000 adulti. Lo strumento si compone di 16 item; per ogni item è richiesto ai rispondenti di indicare quanto frequentemente esperiscono il fenomeno indicato su una scala a 4 punti, da 1, corrispondente a “*Quasi mai*” a 4, ossia “*Tante volte*”.

Esempi di item sono l'item 2 *“Condivido ciò che ho con gli amici”*, l'item 3 *“Cerco di aiutare gli altri”*, l'item 16 *“Intuisco immediatamente il disagio dei miei amici anche quando non mi viene direttamente comunicato”*.

Eventi negativi e positivi (da Fuochi e Voci, 2021)

È una scala, sempre di carattere auto valutativo, che indaga gli eventi positivi e negativi più o meno inaspettati accaduti al soggetto nelle ultime settimane precedenti alla compilazione del questionario. I soggetti devono indicare quanto spesso sono accaduti gli eventi descritti negli item indicando un punteggio da 1 *“Per nulla”* a 7 *“Moltissimo”*. Si compone di due item;

- *“Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi negativi (per esempio, problemi di salute tuoi o di persone a te vicine, cambiamenti o difficoltà al lavoro, problemi relazionali, ecc)?”*;
- *“ Quanto nelle ultime settimane si sono verificati nella tua vita eventi positivi (per esempio, situazioni felici in famiglia o con persone care, successi lavorativi, risoluzione di situazioni negative, ecc)? “.*

Infine, viene richiesto ai soggetti di indicare se hanno avuto esperienze in pratiche di consapevolezza, in particolare se hanno mai praticato Yoga, Meditazione (e in caso affermativo di quale tipo, Mindfulness o altre pratiche (ed indicare quali). Per ogni disciplina presentata o da inserire è richiesto di indicare, se praticata, da quanto tempo, in mesi o anni.

Qualora i soggetti svolgessero o avessero svolto almeno una delle pratiche sopra riportate, si chiede di selezionare uno o più motivi per i quali sono portati ad impegnarsi in tale/i attività. Sono proposte cinque opzioni (per stare meglio, per scoprire se stessi, per diventare una persona migliore, per “staccare” rispetto alla quotidianità, per interesse alla spiritualità) a cui si aggiunge una opzione aperta.

CAPITOLO 5 - RISULTATI

Attendibilità delle scale

La prima analisi condotta è stata la verifica dell'attendibilità delle scale utilizzate nel questionario. L'attendibilità di una scala indica l'accuratezza con cui lo strumento di misura, nel nostro caso il questionario, riesce a misurare il costrutto che si intende valutare; pertanto, una scala risulta attendibile quando priva di errori.

In particolare, abbiamo considerato l'attendibilità della scala come coerenza interna, ossia come il grado di accordo tra gli item dello strumento, adottando come misura il coefficiente Alpha di Cronbach, che fornisce informazioni sulla consistenza interna di una scala di misura. Tale indice può assumere valori che oscillano tra 0 e 1, dove valori più elevati indicano una maggiore coerenza interna tra gli item della scala (o dello strumento).

Quando gli item di una scala sono altamente correlati tra loro (e quindi presentano un'alta consistenza interna), ciò suggerisce che ciascun item contribuisce in modo significativo alla misura del costrutto preso in esame; dunque tutti gli item si riferiscono allo stesso costrutto e forniscono una misura coerente e affidabile di esso. Al contrario, se gli item mostrano una scarsa correlazione tra loro (e quindi una bassa consistenza interna), possiamo supporre l'inadeguatezza di alcuni item rispetto alla misura del costrutto considerato. In tal caso, è necessario esaminare attentamente gli item che presentano una correlazione troppo bassa e valutare una loro modifica, una loro sostituzione, oppure se è preferibile eliminarli dalla scala, al fine migliorare la consistenza interna dello strumento.

Pertanto, uno strumento si può definire attendibile quando consente di ottenere una misurazione stabile nel tempo, caratterizzata da un altro grado di accuratezza e precisione e coerente con le sue componenti.

Assumendo come indice l'alpha di Cronbach, possiamo attribuire allo strumento una coerenza interna sufficiente solo se otteniamo valori superiori a 0.60, tuttavia la coerenza interna può considerarsi "buona" laddove l'indice sia superiore a 0.70, mentre un valore uguale o superiore a 0.80 indica un'ottima coerenza interna.

Prima di calcolare il coefficiente alpha di Cronbach, è stato necessario ricodificare i punteggi di item espressi in forma "reverse", ossia in forma negativa, rispetto alla scala di riferimento.

Sono stati ricodificati i seguenti item, per le varie scale:

- *Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (FFMQ-SF)*: item 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17,19, 22, 23, 24.
- *Langer Mindfulness Scale*: item, 2, 5, 7, 8, 9, 15, 19, 21.
- *Trait Meta-Mood Scale (TMMS)*: item 2, 3, 4, 5, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23.
- *Interrelatedness scale*: item 5, 8, 10, 13, 16, 19.
- *Multidimensional Awareness Scale* : item 1, 4, 7, 8, 9, 12, 14, 22, 24, 25.
- *Gratitude Questionnaire (GQ6)*: item 3, 6.
- *Interpersonal Reactivity Index (IRI)* : item 2, 3, 9, 10, 11, 13, 14.
- *Compassion Scale (CS)* : item 3, 7, 11, 15.
- *Flessibilità Cognitiva* : item 2, 3, 5, 10.
- *Ruminazione* : item 5, 8, 9.

Di seguito, la tabella 1 riporta i punteggi dell’Alpha di Cronbach di ogni scale, o dimensione.

Tabella 1: Attendibilità delle scale

Scala o dimensione	Numero di item	Alpha
FFMQ- SF totale	24	.81
FFMQ – SF Non reattività	5	.78
FFMQ – SF Osservare	4	.82
FFMQ – SF Agire con consapevolezza	5	.81
FFMQ- SF Descrivere	5	.78
FFMQ- SF Non giudicare	5	.77
Interrelatedness scale	20	.83
Langer Mindfulness Scale	21	.87
Non- attaccamento	7	.85
Ruminazione	12	.91
TMMS attenzione emotiva	11	.75

TMMS chiarezza	9	.81
TMMS riparazione	6	.79
Decentering	11	.90
Flessibilità cognitiva	12	.83
MAS meta- consapevolezza	7	.85
MAS consapevolezza decentrata	12	.85
MAS consapevolezza esterna	6	.80
Gratitude Questionnaire	6	.73
Compassion Scale	16	.87
IRI: Assunzione di prospettiva	7	.68
IRI: Preoccupazione Empatica	7	.72
IRI: Distress	7	.76
Prosocialness Scale for Adults	16	.89

Possiamo concludere che le scale che compongono il questionario risultano essere tutte attendibili, ad eccezione della dimensione “Assunzione di prospettiva”, contenuta nella scala di misura IRI “Interpersonal Reactivity Index”, che rileva la dimensione cognitiva dell’empatia, con un indice $\alpha=.68$ che, pur non essendo ottimale, è vicino al valore soglia di .70 ed è, ad ogni modo, sufficiente. Le altre scale presentano valori superiori a .70. Due scale, “Ruminazione” e “Decentering”, presentano valori elevati, rispettivamente di .91 e .90.

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

Medie dei costrutti

La seconda analisi dello studio verte sull’analizzare la presenza dei costrutti (e le rispettive sotto dimensioni) presi in esame all’interno del campione considerato. Al fine di valutare la presenza

di un dato costruito all'interno del campione, è stato individuato il punto centrale nella scala di risposta del test ed è stato confrontato con la media di risposta dei partecipanti. Inoltre, sono state prese in considerazione le differenze riscontrate nella presenza dei diversi costrutti confrontando due tipologie di sottogruppi. Il primo confronto è stato effettuato fra i soggetti che affermano di praticare consapevolezza nelle diverse forme considerate rispetto ai soggetti che non praticano. Questo confronto viene riportato nella tabella 2, che evidenzia le differenze nei punteggi medi dei costrutti tra i due gruppi. Il secondo confronto riguarda invece le differenze evidenziate in relazione al genere dei partecipanti, distinguendo fra uomini e donne. Questo confronto viene illustrato nella Tabella 3, che mette in evidenza eventuali differenze nei punteggi medi dei costrutti tra i due generi. Il fine di queste analisi è individuare la presenza dei costrutti nel campione esaminato e a identificare eventuali variazioni o differenze significative tra sottogruppi specifici. Ciò offre un'immagine più approfondita delle caratteristiche e delle dinamiche all'interno del campione e può agevolare la comprensione dei risultati e delle implicazioni dello studio.

T-test per campioni indipendenti

Tabella 2: Confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica (t-test per campioni indipendenti)

	Praticanti				Non praticanti	
	Scala	Media	DS	Diff.	Media	DS
FFMQ Totale	1-5	3.32	.54		3.23	.47
FFMQ – SF Non reattività	1-5	2.76	.87		2.62	.77
FFMQ – SF Osservare	1-5	3.74	.91	(*)	3.49	.93
FFMQ – SF Agire con consapevolezza	1-5	3.40	.92		3.48	.92
FFMQ- SF Descrivere	1-5	3.67	.71		3.43	.80
FFMQ- SF Non giudicare	1-5	3.11	.98		3.16	.86
Interrelatedness	1-7	4.65	.90		4.59	.81
Langer mindfulness	1-7	5.18	.78	*	4.91	.89
Non attaccamento	1-6	4.04	1.02		3.96	1.05
Ruminazione	1-7	4.97	1.32		4.80	1.32
TMMS attenzione emotiva	1-5	3.97	.43	**	3.72	.59
TMMS chiarezza	1-5	3.51	.72		3.37	.73

TMMS riparazione	1-5	3.48	.86		3.29	.84
Decentering	1-5	3.15	.74		2.95	.83
Flessibilità cognitiva	1-7	4.56	.87		4.33	.99
MAS meta- consapevolezza	1-7	4.91	1.11		4.66	1.20
MAS consapevolezza decentrata	1-7	3.81	1.14		3.84	1.07
MAS consapevolezza esterna	1-7	5.87	.89	**	5.37	1.12
Gratitude Questionnaire	1-5	3.85	.73	(*)	3.64	.74
Compassion Scale	1-5	4.28	.43	*	4.06	.63
IRI: Assunzione di prospettiva	1-5	3.74	.59		3.62	.59
IRI: Preoccupazione Empatica	1-5	4.06	.64	*	3.80	.66
IRI: Distress	1-5	2.82	.83		2.80	.71
Prosocialness Scale for Adults	1-4	3.28	.39	*	3.10	.52

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

In **Tabella 2** possiamo osservare le medie dei punteggi riportate da praticanti e non praticanti di differenti forme di consapevolezza. Tramite l'analisi effettuata, rileviamo alcune differenze significative; in primo luogo, per quanto riguarda i punteggi di mindfulness, misurati attraverso la FFMQ-SF, notiamo una differenza significativa nella dimensione "Osservare", in cui i praticanti riportano un punteggio significativamente maggiore rispetto ai non praticanti. Tuttavia, entrambi i gruppi riportano per tutte cinque dimensioni del costrutto punteggi leggermente superiori alla media, ad eccezione della dimensione "Non reattività". Anche nella mindfulness valutata attraverso la Langer Mindfulness Scale i praticanti riportano medie significativamente più elevate rispetto ai non praticanti e, anche in questo caso, entrambi i sottogruppi mostrano punteggi lievemente superiori alla media. I praticanti, inoltre, sembrano dimostrare una maggior capacità di prestare attenzione e una maggior consapevolezza delle proprie emozioni, come dimostra la differenza significativa nei punteggi di "Attenzione emotiva" dello strumento TMMS, e una maggior consapevolezza del mondo esterno nel momento presente, evidenziata nella differenza significativa nella "Consapevolezza esterna" del MAS. Al contempo, possiamo osservare che in quest'ultima dimensione entrambi i sottogruppi riportano punteggi superiori alla media, per cui possiamo dedurre che riescano con maggior facilità a prestare attenzione a ciò che li circonda piuttosto che a ciò che accade nel loro mondo interiore. Nello specifico, la "Consapevolezza decentrata", cioè la capacità di assumere una prospettiva psicologicamente distante nei confronti dei propri stati emotivi e

cognitivi senza farsi trasportare, sembra essere la meno presente. I praticanti sembrano poi provare più Gratitudine, o più spesso, rispetto ai non praticanti, e più Compassione, anche se le medie di quest'ultima sono alte in entrambi i sottogruppi del campione. Relativamente all'empatia, la dimensione di "Preoccupazione empatica" pare la più presente in tutto il campione, sebbene i praticanti mostrino punteggi significativamente più elevati rispetto ai non praticanti. Infine, sia praticanti che non praticanti mettono in atto spesso comportamenti di aiuto o di sostegno, tuttavia dalle medie riportate nella Prosocialness Scale for Adults i praticanti risultano attuarli più frequentemente.

Oltre alle differenze evidenziate tra i due sottogruppi del campione, possiamo osservare che, nel complesso, le medie riportate per i vari costrutti e le varie dimensioni siano tendenzialmente intermedie o alte. Il campione mostra livelli di mindfulness abbastanza alti, in particolare riporta buone capacità di prestare attenzione agli stimoli esterni ("Osservare"), di descrivere il proprio mondo interiore a parole ("Descrivere") e di vivere le proprie esperienze in modo consapevole ("Agire con consapevolezza"). Pare più difficile riuscire a non lasciarsi coinvolgere e trascinare dalle proprie emozioni e dai propri pensieri ("Non reattività"). Entrambi i sottogruppi sembrano considerare se stessi come parte di un qualcosa più ampio a cui sono in qualche modo connessi, come mostrano i punteggi dell' Interrelatedness Scale, e paiono capaci di relazionarsi alle proprie esperienze in maniera flessibile e bilanciata ("Non attaccamento").

Al contempo, sia praticanti che non praticanti mostrano punteggi leggermente alti nella "Ruminazione"; ciò indica una generale tendenza a ritornare con insistenza su pensieri negativi e poco costruttivi che vertono su problematiche e preoccupazioni, mentre mostrano punteggi inferiori, di livello intermedio, nel "Decentramento", quindi nel riuscire a osservare i propri stati cognitivi ed emotivi come tali e non considerarli come verità assolute. Come già sottolineato in precedenza, emerge, a partire dai dati della TMMS, una buona consapevolezza delle proprie emozioni; in particolare i partecipanti sembrano essere alquanto consapevoli delle proprie emozioni ("Attenzione emotiva"), tuttavia riportano punteggi elevati anche nelle dimensioni di "Chiarezza" e "Riparazione", relative rispettivamente alla capacità di distinguere le proprie emozioni e a quella di gestirle e regolarle con efficacia. Tra i vari soggetti risulta essere presente una buona Flessibilità cognitiva, che permette di adattarsi con efficacia alle vari situazioni, e, come già evidenziato antistante, sembrano provare con frequenza sentimenti di gratitudine e compassione.

Relativamente all'empatia, misurata con l'Interpersonal Reactivity Index, i soggetti sembrano provare spesso sentimenti di preoccupazione e compassione verso gli altri ("Preoccupazione empatica") e anche possedere una buona capacità di assumere il punto di vista altrui ("Presenza di prospettiva"). Riportano invece punteggi inferiori, seppur intermedi, di "Distress", che indicano una tendenza, non troppo forte, a provare sentimenti sgradevoli quando si assiste a esperienze negative di persone che soffrono.

Tabella 3: Confronto tra partecipanti con o senza esperienza di pratica (t-test per campioni indipendenti)

	Maschi			Diff.	Femmine	
	Scala	Media	DS		Media	DS
FFMQ Totale	1-5	3.27	.41		3.25	.52
FFMQ – SF Non reattività	1-5	2.82	.77		2.62	.81
FFMQ – SF Osservare	1-5	3.34	.83	*	3.66	.95
FFMQ – SF Agire con consapevolezza	1-5	3.56	.94		3.40	.91
FFMQ- SF Descrivere	1-5	3.44	.78		3.52	.76
FFMQ- SF Non giudicare	1-5	3.21	.67		3.11	.96
Interrelatedness	1-7	4.53	.89		4.63	.83
Langer mindfulness	1-7	4.94	.80		5.01	.88
Non attaccamento	1-6	3.96	1.01		3.99	1.06
Ruminazione	1-7	4.57	1.12	(*)	4.96	1.37
TMMS attenzione emotiva	1-5	3.66	.50	*	3.86	.56
TMMS chiarezza	1-5	3.33	.73		3.44	.73
TMMS riparazione	1-5	3.27	.72		3.38	.89
Decentering	1-5	3.13	.80		2.98	.81
Flessibilità cognitiva	1-7	4.36	.94		4.42	.97
MAS meta- consapevolezza	1-7	4.32	1.03	**	4.88	1.19
MAS consapevolezza decentrata	1-7	4.09	1.01	(*)	3.74	1.12
MAS consapevolezza esterna	1-7	5.20	1.04	*	5.65	1.07
Gratitude Questionnaire	1-5	3.44	.70	**	3.80	.73
Compassion Scale	1-5	3.92	.57	**	4.21	.56

IRI: Assunzione di prospettiva	1-5	3.58	.57		3.69	.59
IRI: Preoccupazione Empatica	1-5	3.44	.55	***	4.04	.63
IRI: Distress	1-5	2.65	.66	(*)	2.87	.77
Prosocialness Scale for Adults	1-4	3.03	.45	*	3.21	.49

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

La **Tabella 3** mostra le medie dei punteggi riportati dai partecipanti di genere maschile e femminile. Nel complesso, si evidenziano alcune differenze significative tra i due sottogruppi nelle varie scale. Dall'analisi apprezziamo che le donne sembrano prestare maggior attenzione o con più frequenza agli stimoli esterni ed interni, quali suoni, odori, pensieri ed emozioni ed anche ai propri stati emotivi, come dimostrano rispettivamente i punteggi nella dimensione "Osservare" del FFMQ-SF e nella dimensione di "Attenzione emotiva" del TMMS. Ciò nonostante, le donne sembrano reiterare con più frequenza pensieri intrusivi, sgradevoli e poco costruttivi riguardanti situazioni problematiche o preoccupazioni, tendenza evidenziata da punteggi più alti nel costrutto di "Ruminazione" rispetto agli uomini. Relativamente alla capacità di assumere una prospettiva di osservazione distaccata dall'attività mentale, esaminata mediante la Multidimensional Awareness Scale, gli uomini mostrano punteggi più elevati di "Consapevolezza decentrata", che indica l'abilità di assumere una prospettiva psicologicamente distante rispetto ai propri stati interiori, mentre le donne riportano maggior consapevolezza sia dell'attività mentale nel momento corrente, analizzata tramite la dimensione di "Meta-consapevolezza", sia del mondo che le circonda al momento presente, come risulta dai punteggi della dimensione di "Consapevolezza esterna".

Rispetto al sottogruppo maschile, quello femminile riferisce di provare con più frequenza e/o intensità, sentimenti di gratitudine, intesa come riconoscenza nei confronti della gentilezza e della benevolenza altrui e della vita, e di compassione, come riportato dalle medie estratte dal "Gratitude Questionnaire" e dalla "Compassion Scale".

Riguardo l'empatia, analizzata attraverso l'Interpersonal Reactivity Index, non sembrano esserci differenze significative tra i due sottogruppi nella dimensione cognitiva del costrutto, evidenziata tramite il fattore "Assunzione di prospettiva", mentre nella dimensione affettiva le donne sembrano avere più coinvolgimento; nello specifico mostrano punteggi significativamente più elevati nella "Preoccupazione empatica", dato coerente con le medie relative alla compassione, ma anche più Distress, o "Disagio personale", che indica un'inclinazione più marcata a provare sentimenti di ansia e disagio di fronte alla sofferenza

altrui. Infine, le donne sembrano mettere in atto comportamenti di aiuto, sostegno e supporto con più frequenza rispetto agli uomini (Prosocialness Scale for Adults).

Correlazioni

In seguito, sono state esaminate le correlazioni, con l'obiettivo di comprendere meglio le relazioni tra le variabili analizzate. L'analisi delle correlazioni ha permesso di individuare i legami fra i diversi costrutti e di esaminare eventuali associazioni significative fra di essi. A tal proposito, abbiamo adottato l'indice di correlazione di Pearson, il quale viene indicato dal coefficiente r , una misura statistica ampiamente utilizzata in psicologia per valutare la forza e la direzione della relazione lineare tra due variabili continue

Allo scopo di valutare questo legame, è stato utilizzato l'indice di correlazione di Pearson (indicato dal coefficiente r), una misura statistica comune in psicologia, utilizzata per valutare la forza e la direzione della relazione lineare tra due variabili continue (cioè che possono assumere i valori di un intervallo). Il coefficiente può assumere valori fra -1 e $+1$, laddove il $+1$ indica una correlazione positiva perfetta, mentre il valore -1 indica una correlazione negativa e perfetta e il valore 0 equivale all'assenza di correlazione lineare. Nello specifico, il coefficiente di correlazione di Pearson calcola il grado di covariazione tra le due variabili, ossia quanto le variazioni di una variabile sono associate alle oscillazioni nell'altra. Pertanto, un valore quanto più vicino a $+1$ o -1 indica una relazione tanto più forte, mentre il segno indica la direzione; se positivo, il variare dei due costrutti sarà direttamente proporzionale, per cui all'aumentare o al diminuire di uno così varierà anche l'altro, al contrario, se negativo, si avrà un rapporto inversamente proporzionale tra le variazioni delle due variabili. Se il coefficiente assume un valore uguale a 0 , ciò indica che al variare di una variabile non corrisponde necessariamente una variazione dell'altra.

Il coefficiente di Pearson valuta solamente la forza e la direzione delle correlazioni, ma non implica causalità tra le variabili; inoltre descrive solamente le relazioni di tipo lineare tra le variabili e non considera le possibili relazioni non lineari. Per analizzare le diverse correlazioni tra le molteplici variabili prese in esame nel presente studio, sono state realizzate tre tabelle (4, 5 e 6), in cui vengono indicati gli indici di correlazione r di Pearson delle combinazioni di tutte le variabili considerate nello studio.

Tabella 4: Correlazioni tra Mindfulness e Variabili affini

ffmq_	m.non.re	m.osserv	m.agire.co	m.descriv	m.non.giud	langer.mi	decenter	mas.m	mas.decen	mas.exte	nonattach	ruminat	
TOTALE	attiv	are	nsap	ere	icare	ndf	ing	eta	tered	rnal	ment	ion	
ffmq_TOTALE	1												
m.non.reattiv	.577**	1											
m.osservare	.325**	.191**	1										
m.agire.consap	.694**	.092	-.006	1									
m.descrivere	.653**	.213**	.116	.365**	1								
m.non.giudicare	.618**	.211**	-.216**	.442**	.221**	1							
langer.mindf	.486**	.154*	.401**	.348**	.475**	.064	1						
decentering	.598**	.630**	.155*	.274**	.445**	.239**	.333**	1					
mas.meta	.270**	.143	.321**	.056	.388**	-.075	.340**	.288**	1				
mas.decentered	.665**	.575**	-.043	.370**	.400**	.548**	.197**	.616**	.018	1			
mas.external	.343**	-.054	.438**	.282**	.300**	.044	.518**	.151*	.435**	.051	1		
nonattachment	.407**	.383**	.098	.165*	.317**	.210**	.359**	.544**	.346**	.490**	.286**	1	
ruminat	-.447**	-.428**	.224**	-.294**	-.236**	-.480**	.026	-.425**	.128	-.745**	.122	-.384**	1
fless.cognitiva	.462**	.282**	.296**	.207**	.516**	.065	.626**	.497**	.533**	.316**	.487**	.532**	-.091

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

La **Tabella 4** mostra le correlazioni tra la Mindfulness e le variabili che possiamo considerare affini al costrutto. Troviamo numerose correlazioni significative; pertanto risulta di più immediata comprensione illustrare i dati laddove l'ipotesi di correlazione non è stata confermata dalle analisi.

Per quanto riguarda il punteggio totale della FFMQ, osserviamo come questo correli positivamente e in maniera particolarmente significativa ($p < .01$) con tutte e cinque le sue sottodimensioni e con tutti i costrutti illustrati in tabella; la mindfulness sembra quindi essere associata positivamente a tutti i costrutti presi in esame, ad eccezione della ruminazione, con cui è legata negativamente, per cui possiamo dedurre che ad una variazione in aumento della mindfulness si associ una minor tendenza alla ruminazione. Tale dato è in accordo con la letteratura presente (Blanke et al., 2020), che mostra come la mindfulness, in due campioni di diversa età, si leghi a livelli più bassi di ruminazione.

Osservando le cinque dimensioni della FFMQ, notiamo che la dimensione di “Non reattività” è associata a tutte le altre dimensioni eccetto “Agire consapevolmente” e a tutti gli altri costrutti, ad eccezione della “Meta-consapevolezza” e della “Consapevolezza esterna”,

entrambe appartenenti alla MAS. Pertanto, si deduce che la capacità di non lasciarsi coinvolgere animosamente dai propri stati interiori non sia necessariamente connessa ad una buona consapevolezza di essi e del mondo esterno al momento presente. La capacità di osservazione (“Osservare”) invece non mostra correlazioni con la consapevolezza, sia per quanto riguarda l’azione (“Agire consapevolmente” del FFMQ), sia in relazione alla capacità di assumere una prospettiva psicologicamente distante rispetto ai propri pensieri (“Consapevolezza decentrata”); inoltre non mostra legami significativi né con la capacità di descrivere verbalmente i propri stati interiori (“Descrivere” del FFMQ) né con l’inclinazione a relazionarsi con le proprie esperienze in modo flessibile e bilanciato (“Non attaccamento”). L’abilità di vivere le proprie esperienze con consapevolezza (“Agire consapevolmente”), oltre a quanto già illustrato, non mostra connessioni rilevanti soltanto con la “Meta-consapevolezza”, ossia con la consapevolezza della propria attività mentale nel momento corrente, mentre la capacità di descrivere i propri stati interni verbalmente (“Descrivere”) mostra associazioni significative con tutti gli altri costrutti presi in esame. Infine, la capacità di assumere un atteggiamento non giudicante riguardo i propri pensieri e sentimenti “Non giudicare” risulta correlata a tutte le altre quattro dimensioni della FFMQ, tuttavia non correla con la mindfulness espressa dalla Mindfulness Langer Scale, non è associata con la “Meta-consapevolezza” e con la “Consapevolezza esterna” del MAS e neppure con la Flessibilità cognitiva. Assumere un atteggiamento non giudicante nei confronti dei propri pensieri e dei propri sentimenti, quindi, non pare legato ad una consapevolezza di essi e del mondo circostante al momento corrente.

La Langer Mindfulness Scale risulta associata a tutti costrutti eccetto alla “Ruminazione”, la quale invece non mostra correlazioni solamente con la “Meta-consapevolezza” e con la “Consapevolezza esterna” del MAS. Tali risultati sono coerenti con la concettualizzazione del costrutto da parte di Langer (1989), più orientato alla componente di apertura e flessibilità che alla consapevolezza vera e propria della mindfulness; al contempo, apprezziamo che lo stesso costrutto trova la sua associazione più forte con la Flessibilità cognitiva ($r = .626$). Trattandosi di una variabile che ci aspetteremmo negativamente associata alle altre, è interessante notare che la Ruminazione mostra anche un legame positivo e anche particolarmente significativo ($p < .01$), con la dimensione “Osservare” del FFMQ ($r = .224$).

Il “Decentramento” è associato a tutte le variabili prese in esame, così come il “Non attaccamento” (ad eccezione della dimensione “Osservare” del FFMQ). I due costrutti sono fra loro significativamente ($p < .01$) e positivamente correlati ($r = .544$).

Per quanto riguarda le dimensioni incluse nella MAS, fra loro risulta una correlazione, positiva e ad anche forte ($p < .01$), solamente fra la consapevolezza dei propri stati interiori al momento presente (“Meta consapevolezza”) e la consapevolezza del mondo circostante (“Consapevolezza esterna”), mentre invece non appaiono legami fra queste due dimensioni e la capacità di assumere una prospettiva psicologicamente distante rispetto ai propri stati d’animo e ai propri pensieri (“Consapevolezza decentrata”). È interessante notare che quest’ultima abbia un’associazione molto forte e negativa ($r = -.745$), ($p < .01$) con la Ruminazione, coerentemente con quanto teorizzato per i rispetti costrutti; la capacità di vivere i propri pensieri e le proprie emozioni con un adeguato grado di distacco, senza esserne trasportati, è connessa a una più bassa inclinazione a rimuginare e reiterare pensieri poco costruttivi e preoccupanti.

Infine, la “Flessibilità cognitiva” è positivamente correlata a tutti i costrutti, ad eccezione della dimensione “Non giudicare” della FFMQ e della “Ruminazione”, con cui non mostra associazioni significative.

Tabella 5: Correlazioni tra Intelligenza emotiva, variabili prosociali ed eventi positivi e negativi

	mm. attenzione	mm. chiarezza	mm. riparazione	interrelatedn ess	ass. prosp	preocc. emp	distress	gratitudi ne	compassion. scale	prosoc	eventi. negativi
mm.attenzione	1										
mm.chiarezza	.318**	1									
mm.riparazione	.165*	.433**	1								
interrelatedness	.291**	.046	.109	1							
ass.prosp	.316**	.205**	.059	.242**	1						
preocc.emp	.452**	.234**	.085	.366**	.383**	1					
distress	-.089	-.490**	-.332**	.044	-.191*	.009	1				
gratitudine	.215**	.281**	.442**	.331**	.225**	.292**	-.116	1			
compassion.scale	.437**	.225**	.082	.307**	.526**	.590**	-.125	.314**	1		
prosoc	.325**	.073	.087	.250**	.441**	.500**	.003	.285**	.593**	1	
eventi.negativi	.187*	-.089	-.108	.171*	.169*	.117	.118	-.164*	.100	.168*	1
eventi.positivi	.059	.196**	.308**	-.031	.109	.079	-.141	.334**	.126	.171*	-.081

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

La **Tabella 5** illustra le correlazioni tra le dimensioni di intelligenza emotiva, le variabili prosociali e la frequenza riportata di eventi positivi e negativi.

Per quanto concerne la consapevolezza del proprie emozioni, notiamo che la consapevolezza emotiva (“Attenzione emotiva”) e la capacità di distinguere i propri stati d’animo (“Chiarezza”), presentano associazioni significative con quasi tutti i costrutti, con poche eccezioni; la prima dimensione sembra non avere legami con il “Distress”, con cui invece la Chiarezza emotiva è negativamente correlata ($r = -.490$, $p < .01$), mentre quest’ultima non ha legami con il percepire un’interconnessione con l’ambiente circostante (“Interrelatedness

scale”) e con la tendenza a mettere in atto comportamenti di aiuto e/o sostegno (“Prosocialness Scale for Adults”). Al contrario, la capacità di gestire e regolare le proprie emozioni in modo efficace (“Riparazione”) risulta associata soltanto con la “Gratitudine”, positivamente, e con il “Distress”, negativamente; pertanto potremmo concludere che esiste una relazione positiva fra l’essere in grado di regolare le proprie emozioni e la tendenza a provare gratitudine, e al contempo a provare meno disagio personale di fronte alla sofferenza altrui.

L’interconnessione del sé con l’ambiente circostante è correlato a tutti i costrutti, ad eccezione che con il “Distress”.

Per quanto riguarda l’empatia, valutata tramite l’IRI in versione abbreviata, delle tre dimensioni prese in esame la componente cognitiva (“Assunzione di prospettiva”) è correlata con le due componenti affettive (“Preoccupazione empatica” e “Distress”), ma quest’ultime non sono associate fra loro. Inoltre il provare empatia in modo “positivo” è associato alle variabili prosociali, quali il provare gratitudine (“Gratitudine”), compassione (“Compassione”) e intenzione di aiutare l’altro (“Prosocial Scale for Adults”). Il distress, invece, non è correlato a questi costrutti. I dati non divergono dalla letteratura in merito, che mostra una relazione positiva tra preoccupazione empatica e intenzione prosociale (Batson et al., 1987) e tra empatia e compassione (Singer et al., 2014).

Infine, un numero elevato di eventi negativi si correla ad una buona consapevolezza emotiva, ad un altro grado di interconnessione con l’ambiente circostante e ad un’alta assunzione di prospettiva ma al contempo a un minor grado di gratitudine. Al contrario, la frequenza di eventi positivi sembra associata positivamente a una buona chiarezza emotiva e alla capacità di gestione delle emozioni, oltre che all’inclinazione a provare più frequentemente gratitudine.

Tabella 6: Correlazioni tra variabili Mindfulness e variabili prosociali

	mm. attenzione	mm. chiarezza	mm. riparazione	interrelated ness	ass. prosp	preocc. emp	distress	gratitudi ne	compassion .scale	prosoc	eventi. negativi	eventi. positivi
ffmq_TOTALE	.199**	.676**	.462**	.072	.168*	.141	-.548**	.170*	.195**	.050	-.100	.148*
m.non.reattiv	-.112	.305**	.423**	-.014	.113	-.120	-.297**	.056	-.043	-.024	-.060	.104
m.osservare	.220**	.110	.095	.182*	.179*	.332**	.024	.066	.292**	.242**	.184*	.003
m.agire.consap	.151*	.431**	.251**	-.024	.058	.090	-.435**	.063	.100	-.004	-.080	.105
m.descrivere	.299**	.719**	.328**	.161*	.215**	.197**	-.404**	.269**	.261**	.106	-.101	.189*
m.non.giudicare	.038	.380**	.237**	-.062	-.047	-.054	-.404**	.049	-.013	-.133	-.200**	.028
langer.mindf	.312**	.398**	.322**	.216**	.364**	.327**	-.327**	.255**	.456**	.366**	.129	.255**
decentering	-.018	.471**	.550**	-.055	.189*	.013	-.428**	.234**	.087	.141	-.097	.246**
mas.meta	.309**	.440**	.182*	.138	.322**	.336**	-.198**	.209**	.384**	.231**	.106	.178*
mas.decentered	-.113	.548**	.490**	-.039	.054	-.112	-.518**	.228**	-.059	-.102	-.255**	.067
mas.external	.478**	.340**	.195**	.196**	.362**	.509**	-.252**	.299**	.511**	.377**	.054	.101
nonattachment	.109	.435**	.444**	.038	.329**	.176*	-.388**	.367**	.347**	.330**	-.112	.210**
rumination	.265**	-.347**	-.372**	.092	.092	.228**	.483**	-.156*	.174*	.182*	.305**	-.091
fless.cognitiva	.199**	.440**	.335**	.120	.382**	.279**	-.400**	.256**	.446**	.376**	.041	.251**

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

Nella **Tabella 6** sono illustrate le correlazioni tra tutti i costrutti presi in esame. Dall'analisi condotta risultano numerose correlazioni significative.

La mindfulness totale, espressa nella FFMQ, correla con quasi tutti i costrutti. Tuttavia è interessante notare che non è associata alla preoccupazione empatica né all'inclinazione a compiere azioni di aiuto e sostegno, che in letteratura risultano non di rado fra loro correlate, e neppure all'interconnessione con l'ambiente circostante. Al contempo, osserviamo una correlazione negativa e forte ($r = -.548$, $p < .01$) con il distress. Le persone con alti livelli di mindfulness quindi, tenderebbero ad esperire meno disagio di fronte alla sofferenza altrui, a provare con più frequenza sentimenti di gratitudine e di compassione, ma non proverebbero necessariamente maggior empatia (in termini affettivi). Tra le dimensioni della FFMQ, solamente "Osservare" è legato alla prosocialità, mentre la preoccupazione empatica si lega positivamente anche alla capacità di descrivere la propria esperienza interna con le parole ("Descrivere"). Inoltre, oltre alla FFMQ totale, delle sue dimensioni, la capacità di descrivere la propria esperienza interna con le parole ("Descrivere") è correlata (positivamente e con $p < .01$) con il provare più spesso sentimenti di gratitudine e di compassione, mentre un alto grado di attenzione rispetto agli stimoli esterni ed interni ("Osservare") si lega ad alti livelli di compassione. È interessante notare che, al contrario, assumere un atteggiamento non giudicante rispetto ai propri stati interiori, non ha legami con alcuna variabile prosociale, ad eccezione di una correlazione negativa con il Distress ($r = -.404$).

Risulta nel complesso un legame tra le dimensioni della mindfulness e l'intelligenza e la regolazione emotiva, in particolare con la capacità di comprendere e distinguere le proprie emozioni e i propri stati d'animo ("Chiarezza").

La mindfulness, secondo la concezione teorizzata da Ellen Langer, che abbraccia una visione maggiormente improntata sulla flessibilità cognitiva, sull'apertura mentale e sulla capacità di immergersi pienamente nelle attività che si stanno svolgendo nel momento presente, risulta associata in modo particolarmente significativo ($p < .01$) a tutti i costrutti presi in esame.

Il Decentramento, relativo alla capacità di concepire i propri stati interiori come tali e non come affermazioni di realtà, è associato sia ad una maggior capacità distinguere e nominare chiaramente le proprie emozioni ("Chiarezza") ($r = .471$), che alla capacità di regolazione delle stesse ("Riparazione") ($r = .550$), a provare più empatia nei confronti delle persone in stato di bisogno ("Preoccupazione empatica") e più gratitudine. Al contempo, suddetta capacità sembra connessa a minor disagio personale di fronte a situazioni che coinvolgono altre persone in difficoltà o sofferenza ($r = -.428$).

Tra le dimensioni della MAS, la "Meta-consapevolezza" è positivamente legata alla regolazione emotiva, all'empatia (eccetto che con il distress, con cui ha una relazione negativa), alla gratitudine, alla compassione e alla tendenza a mettere in atto comportamenti di aiuto e sostegno. Risultati analoghi riguardo le correlazioni della "Consapevolezza esterna", la quale, congruentemente alla concettualizzazione del costrutto, è correlata in modo particolarmente significativo anche all'interconnessione ($p < .01$). Al contrario, la "Consapevolezza decentrata" si lega positivamente alla chiarezza emotiva ($r = .548$) e ad una buona regolazione degli stati d'animo ("Riparazione"), oltre che all'inclinazione a provare più spesso gratitudine. Inoltre, saper guardare ai propri pensieri e alle proprie emozioni da una prospettiva psicologicamente distante si lega anche ad un minor disagio personale di fronte alla sofferenza altrui ($r = -.518$).

Chi riesce a non lasciarsi coinvolgere dai propri pensieri ("Non attaccamento") sembra anche con più alte capacità di distinguere le proprie emozioni e regolarle, e pare provare più empatia, minor distress, maggior gratitudine, più compassione e agire più spesso in aiuto agli altri. Non appaiono invece legami significativi con l'attenzione emotiva e con l'interconnessione.

La Ruminazione è positivamente correlata all'attenzione emotiva, alla preoccupazione empatica e al distress (tre costrutti che nel confronto fra generi emergevano con maggior

frequenza nella componente femminile del campione) e a più comportamenti di aiuto negli altrui confronti; si associa ad una minor chiarezza dei propri stati d'animo, a una minor capacità di gestione e di regolazione emotiva e anche a una minore frequenza di sentimenti di gratitudine.

La Flessibilità cognitiva si lega positivamente alle varie forme di consapevolezza e gestione emotiva, alla capacità di assumere il punto di vista altrui, all'esperire più empatia, più gratitudine e più compassione, oltre che a mettere in atto con più frequenza comportamenti prosociali. Inoltre, pare associarsi a minori livelli di distress personale.

Infine, per quanto concerne gli eventi, pare che tenda maggiormente alla ruminazione riporti più eventi negativi avvenuti nell'ultimo periodo, mentre questi ultimi sono negativamente associati ad alti gradi di consapevolezza decentrata. Al contrario, elevati livelli di mindfulness, di decentramento, di meta-consapevolezza, di non attaccamento e di flessibilità cognitiva si associano alla percezione di aver vissuto più eventi positivi.

Analisi di regressione

L'analisi di regressione è una tecnica statistica impiegata per lo studio della relazione tra una variabile dipendente (Y) e una o più variabili indipendenti (X), con il fine di comprendere come le variazioni nelle variabili indipendenti influenzino le variazioni nella variabile dipendente.

La nostra indagine si è avvalsa dell'utilizzo di un'analisi di regressione multipla, la quale permette di determinare l'influenza relativa di più variabili indipendenti ipotizzate su variabili dipendenti. Al fine di valutare la proporzione della variabile dipendente attribuibile alla variazioni delle variabili indipendenti, si calcola il coefficiente di determinazione (R^2), che può assumere valori compresi tra 0 e 1. Quando il valore del coefficiente di determinazione è uguale a 0, significa che il modello adottato non spiega i dati, al contrario un valore uguale a 1 indica che il modello spiega perfettamente i dati, poiché equivarrebbe al 100% della variazione della variabile dipendente spiegata dalla variabile indipendente presa in considerazione nell'analisi. Quindi, per esempio, un valore di R-quadrato pari a 0,20 indica che il 20% della varianza della variabile dipendente è spiegata dalla variazione della variabile indipendente considerata. In letteratura le analisi di regressioni possono considerarsi interessanti quando il coefficiente di determinazione assume valori uguali o superiori a 0,30,

ossia il 30%, in quanto indica che almeno il 30% della varianza della variabile dipendente (Y) può essere spiegata dalle variazioni nelle variabili indipendenti (X) (Cohen et al., 2013).

Nelle tabelle sottostanti vengono illustrati i coefficienti standardizzati β per ogni associazione tra le variabili predittrici e la variabile criterio. I coefficienti standardizzati β mostrano il contributo specifico di ciascun predittore nella relazione con ogni variabile dipendente. Laddove il coefficiente assuma valori di segno positivo ciò indica una relazione diretta tra il predittore e il criterio, mentre qualora assuma valori di segno negativo, segnala una relazione inversa. Attraverso l'analisi di regressione è possibile capire le relazioni tra le variabili coinvolte e quali variabili si associno maggiormente alla variabile dipendente di interesse, ottenendo una visione più dettagliata e approfondita dei fenomeni studiati.

Mediante un'analisi di regressione multipla, è emersa la possibilità che alcune variabili coinvolte nella ricerca, quali la Langer Mindfulness Scale, il Decentramento, il Non attaccamento, la scala MAS nelle sue tre componenti (Meta-consapevolezza, Consapevolezza esterna e Consapevolezza decentrata), Ruminazione e Flessibilità cognitiva, possano avere un effetto di mediazioni su altre variabili.

Per poter determinare la presenza di una mediazione, è necessaria la presenza di almeno quattro condizioni:

- 1) deve esserci una relazione significativa tra la variabile indipendente e la variabile dipendente,
- 2) deve esserci una relazione significativa tra la variabile indipendente e i mediatori ipotizzati,
- 3) i mediatori devono associarsi in modo significativo alla variabile dipendente,
- 4) la relazione iniziale tra la variabile indipendente e la variabile dipendente, in seguito all'intervento del mediatore, in caso di mediazione totale, non è più significativa.

Per verificare la presenza di questi aspetti sono state effettuate tre analisi di regressione. Inoltre, è stata eseguita un'analisi di mediazione per calcolare gli effetti indiretti mediante il metodo bootstrap (con 10000 ri-campionamenti).

La prima analisi di regressione ha indagato la relazione tra dimensioni della mindfulness e indicatori di prosocialità. In particolare, sono state selezionate le dimensioni di Osservare e Descrivere del FFMQ, mentre abbiamo escluso le altre dimensioni del costrutto (Non reattività, Agire consapevolmente e Non giudicare). Tale scelta deriva da basi teoriche e dai

risultati emersi dalle analisi di correlazione illustrate precedentemente nella Tabella 6. Le variabili dipendenti incluse nel modello sono invece: l'Assunzione di prospettiva e la Preoccupazione empatica per il costrutto di empatia, la Gratitudine, la Compassione e la Prosocialità. Non è dunque stato preso in esame il Distress che, pur incluso nel costrutto di empatia secondo la concezione di Davis (1983), non risulta strettamente legato alla prosocialità, in quanto si configura come un disagio provato di fronte alla sofferenza altrui.

I dati di questa prima analisi sono riportati nella **Tabella 7**.

Tabella 7: Associazioni tra mindfulness e variabili prosociali

	Assunzione di prospettiva	Preoccupazione empatica	Gratitudine	Compassione	Prosocialità
	R²= .08	R²=.12	R²= .06	R²= .14	R²= .05
Osservare	.14(*)	.28***	.02	.27***	.21**
Descrivere	.23**	.17*	.25***	.22**	.79

(*) $p < .06$ * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La Tabella 7 mostra i coefficienti di determinazione R-quadrato (R^2) calcolati per ogni variabile, ad indicare la quota di varianza delle variabili dipendenti considerate spiegata dalle variabili indipendenti prese in esame, quali Osservare e Descrivere.

Dalla tabella notiamo che la varianza della variabile dipendente Assunzione di prospettiva è marginalmente spiegata dalle variazioni dei predittori (Osservare e Descrivere), in quanto il coefficiente di determinazione presenta un valore quadrato piuttosto basso (.08). Osservare è marginalmente associato all'Assunzione di prospettiva ($p < .06$), mentre è più forte l'associazione di quest'ultima con la variabile Descrivere ($p < .01$). Rispetto alla seconda variabile dipendente, la Preoccupazione empatica, anche in questo caso il coefficiente di determinazione assume un valore ridotto (.12), che indica che le variabili predittrici spiegano poco più del 10% della varianza della variabile considerata. La Preoccupazione empatica è legata in modo particolarmente significativo con la tendenza a prestare attenzione all'ambiente circostante (Osservare) ($p < .001$) e più debolmente con la capacità a descrivere

verbalmente i propri stati interiori ($p < .05$). In riferimento alla Gratitudine, le variabili indipendenti spiegano poco più del 5% della varianza della variabile, come mostra il coefficiente R-quadrato uguale a .06. Inoltre la Gratitudine si associa solo con Descrivere, in modo particolarmente significativo ($p < .001$). Le variabili indipendenti spiegano poi il 14% della varianza della Compassione, come indica il valore del coefficiente di determinazione ($R^2 = .14$). Sono tuttavia entrambe associate alla variabile dipendente, in particolare Osservare presenta un'associazione particolarmente significativa. Infine, i predittori spiegano circa il 5% della varianza della variabile Prosocialità ($R^2 = .05$) e solamente la dimensione legata al prestare attenzione all'esterno vi è associata ($p < .01$).

Possiamo dunque affermare che la variabile Osservare è associata a tutte le variabili dipendenti prese in esame, ad eccezione della Gratitudine, mentre il predittore Descrivere è associato a tutte le variabili eccetto alla Prosocialità.

La seconda analisi condotta è volta ad indagare le associazioni che intercorrono tra le variabili indipendenti considerate (Osservare e Descrivere) e le variabili ipotizzate come potenziali mediatori. Nello specifico è stato ipotizzato l'effetto di mediazione per le seguenti variabili; la Langer Mindfulness Scale, il Decentramento, il Non attaccamento, la scala MAS nelle sue tre componenti (Meta-consapevolezza, Consapevolezza esterna e Consapevolezza decentrata), la Ruminazione e la Flessibilità cognitiva.

I risultati dell'analisi sono rappresentati nella **Tabella 8** e nella **Tabella 9**.

Tabella 8: Associazioni tra mindfulness e mediatori

	Langer mindfulness	Non attaccamento	Ruminazione	Flessibilità cognitiva
	$R^2 = .33$	$R^2 = .12$	$R^2 = .11$	$R^2 = .32$
Osservare	.31***	.06	.23**	.22***
Descrivere	.45***	.33***	-.27***	.50***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La tabella 8 mostra le associazioni tra le variabili indipendenti e quattro degli otto mediatori ipotizzati. Relativamente alla prima variabile considerata, la Langer Mindfulness, notiamo che

il 33% della sua varianza ($R^2 = .33$) è spiegata dai predittori (Osservare e Descrivere). Entrambi vi si associano in modo particolarmente significativo ($p < .001$). Inferiore è la percentuale di varianza che i predittori spiegano rispetto alla variabile Non attaccamento, con un coefficiente di determinazione piuttosto basso ($R^2 = .12$). Il Non attaccamento è legato solamente con la variabile Descrivere, in modo particolarmente significativo ($p < .001$). Anche riguardo la Ruminazione le variabili indipendenti spiegano poco più del 10% della varianza ($R^2 = .11$); notiamo al contempo che entrambi predittori sono associati con la variabile, specialmente la variabile Descrivere presenta una forte relazione ($p < .001$). Infine, il coefficiente di determinazione riferito alla variabile Flessibilità cognitiva indica che i predittori spiegano il 32% della varianza; inoltre, sia Osservare che Descrivere risultano fortemente associati alla variabile presa in esame. Nel complesso osserviamo che entrambi i predittori sono associati a tutte le variabili dipendenti presentate nella Tabella 8, con un'unica eccezione, in quanto Osservare non si lega con il Non attaccamento. Inoltre, è interessante notare che la variabile Osservare è positivamente legata alla Ruminazione.

Tabella 9: Associazioni tra mindfulness e mediatori

	Decentramento	Mas meta	Mas decentered	Mas external
	$R^2 = .20$	$R^2 = .23$	$R^2 = .16$	$R^2 = .24$
Osservare	.09	.27***	-.81	.39***
Descrivere	.43***	.36***	.41***	.26***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

La tabella 9 mostra le associazioni tra le variabili indipendenti e quattro degli otto mediatori ipotizzati. Osserviamo che le variabili indipendenti spiegano il 20% della varianza della variabile Decentramento, come dimostra il valore del coefficiente di determinazione ($R^2 = .20$). Soltanto Descrivere è associato alla variabile considerata ($p < .001$). Rispetto alle variabili incluse nella MAS, apprezziamo i seguenti risultati: i predittori spiegano il 23% della varianza della Meta consapevolezza ($R^2 = .23$) ed entrambi sono positivamente e fortemente legati al costrutto ($p < .001$); spiegano il 16% della varianza della Consapevolezze decentrata ($R^2 = .16$), con cui solamente Descrivere è associata ($p < .001$) e, infine, rispetto alla

Consapevolezza esterna, notiamo che le variabili indipendenti spiegano il 24% della varianza ($R^2 = .24$) ed entrambi presentano un legame positivo e particolarmente significativo con la variabile considerata ($p < .001$). Nel complesso, osserviamo che la capacità di descrivere la propria esperienza interna con le parole si associa positivamente con la consapevolezza (del sé, decentrata ed esterna) e con l'inclinazione a non ancorarsi e a non sopprimere le proprie esperienze, mentre la capacità di prestare attenzione agli stimoli esterni ed interni è positivamente legata alla consapevolezza di sé e a quella del mondo esterno nel momento corrente.

La terza ed ultima analisi condotta, i cui risultati sono illustrati nella **Tabella 10**, ha esaminato le associazioni fra le variabili indipendenti prese in esame (Osservare e Descrivere) e le variabili prosociali (Assunzione di prospettiva, Preoccupazione empatica, Gratitudine, Compassione, Prosocialità) attraverso le potenziali mediazioni di alcune variabili: la Langer Mindfulness Scale, il Decentramento, il Non attaccamento, la scala MAS nelle sue tre componenti (Meta-consapevolezza, Consapevolezza esterna e Consapevolezza decentrata), la Ruminazione e la Flessibilità cognitiva.

Tabella 10: Associazioni tra mindfulness, mediatori e variabili prosociali

	Assunzione di prospettiva	Preoccupazione empatica	Gratitudine	Compassione	Prosocialità
	$R^2 = .26$	$R^2 = .30$	$R^2 = .20$	$R^2 = .43$	$R^2 = .31$
Osservare	-.07	.09	-.06	.04	.01
Descrivere	.01	.12	.09	.06	-.07
Langer mindfulness	.22*	-.00	.03	.17*	.12
Non attaccamento	.21*	.15	.29**	.32***	.35***

Ruminazione	.10	.10	-.06	.09	.08
Flessibilità cognitiva	.07	-.04	-.12	.10	.16
Decentramento	.05	-.10	.00	-.11	.10
Mas. Meta	.06	.09	.04	.04	-.11
Mas. decentered	-.09	-.09	.01	-.18	-.33**
Mas. external	.12	.36***	.23*	.24**	.17*

(*) $p < .06$ * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Dalla Tabella 10 è possibile osservare come alcune associazioni inizialmente significative in Tabella 7 diventino non significative una volta parzializzato l'effetto dei mediatori. Questo accade per quanto riguarda le associazioni tra Assunzione di prospettiva, Preoccupazione empatica e Compassione con Osservare e Descrivere, della variabile Gratitudine con Descrivere, e della Prosocialità con il predittore Osservare. Queste relazioni, illustrate nella Tabella 7, non sono più significative dopo che è stato parzializzato l'effetto dei mediatori.

Relativamente ai coefficienti di determinazione, notiamo che le variabili indipendenti, nel complesso, spiegano il 26% della varianza dell'Assunzione di prospettiva ($R^2 = .26$), il 30% della varianza della Preoccupazione empatica ($R^2 = .30$) e il 20% della varianza della Gratitudine ($R^2 = .20$). Inoltre viene spiegato dai predittori il 43% della varianza della Compassione ($R^2 = .43$) e il 31% della varianza della Prosocialità ($R^2 = .31$).

Notiamo che rispetto all'Assunzione di prospettiva, risultano significative le relazioni con la Langer mindfulness e con il Non attaccamento (entrambe con $p < .05$). Relativamente alla Preoccupazione empatica, troviamo un'associazione significativa solamente con la Consapevolezza esterna inclusa nella MAS ($p < .001$). Quest'ultima dimensione si associa positivamente anche con la Gratitudine ($p < .05$), la quale è associata anche al Non attaccamento ($p < .001$). La Compassione presenta tre relazioni significative, rispettivamente con la Langer mindfulness ($p < .05$), con la consapevolezza esterna inclusa nella MAS ($p < .01$) e con il Non attaccamento ($p < .001$). Infine, la variabile descritta dalla Prosocialness

Scale for Adults, è fortemente legata al Non attaccamento ($p < .001$), è associata alla Consapevolezza esterna della MAS ($p < .05$) e si relaziona negativamente con la Consapevolezza decentrata della MAS ($p < .01$).

Nel complesso, da quest'ultima analisi, che coinvolge sia le variabili indipendenti, sia le variabili ipotizzate come mediatori, sia quelle assunte come variabili criterio, emerge che le associazioni inizialmente significative delle variabili indipendenti con le variabili criterio, illustrate nella Tabella 7, perdono la loro significatività una volta parzializzato l'effetto dei mediatori. Una volta conclusa la terza analisi, sono il Non attaccamento e la Consapevolezza esterna a presentare più relazioni significative con le variabili prese in esame. Nello specifico, sembrerebbe che riuscire a relazionarsi con le proprie esperienze in modo flessibile e bilanciato, ad esempio non anelando necessariamente ad una vita perfetta, insieme alla capacità di essere consapevole dell'ambiente circostante nel momento presente, si associno a provare più spesso sentimenti di gratitudine e di compassione e ad avere intenzione o a mettere in atto comportamenti di sostegno verso gli altri con maggior frequenza. Inoltre, la prima capacità descritta si lega anche all'abilità di acquisire il punto di vista altrui, la quale denota un certo grado di elasticità rispetto al proprio vissuto (esterno ed interno), mentre la Consapevolezza esterna, che quindi implica uno sguardo al di fuori di noi, e dunque anche gli altri, alla capacità di sviluppare sentimenti di preoccupazione e compassione verso gli altri, specialmente qualora vivano momenti di difficoltà o disagio. È inoltre interessante notare la relazione negativa fra la tendenza a comportarsi in modo prosociale e la Consapevolezza decentrata, la quale può essere definita come la capacità di guardare ai propri stati interiori nel momento presente con un dato distacco, senza esserne trasportato. Infine, un dato interessante riguarda il fatto che, mentre le variabili Osservare e Descrivere del FFMQ non risultano più legate con le variabili dipendenti, la Langer mindfulness, focalizzata principalmente sulla flessibilità cognitiva e sul prestare attenzione al momento presente, risulta associata con l'Assunzione di prospettiva e con la Compassione.

Effetti indiretti

Infine, è stata condotta un'analisi degli effetti indiretti mediante il metodo bootstrap, una tecnica statistica di ricampionamento che permette di stimare la distribuzione di una statistica calcolata su un campione di dati. Il metodo bootstrap prevede di selezionare casualmente un sottocampione all'interno del campione totale per 10000 volte, facendo così 10000 ri-

campionamenti e ottenendo una distribuzione simil-normale, la quale assume una forma gaussiana. Permette dunque di approssimare la stima della statistica di interessa e di assumere un intervallo di confidenza, ossia un range di valori entro cui è probabile che si trovi il vero parametro della popolazione con un certo livello di sicurezza. Rispetto alle analisi di mediazione svolte con il bootstrapping in questo studio abbiamo assunto un intervallo di confidenza del 95% come indice di significatività e del 90% come indice di significatività marginale. In entrambi i casi, l'effetto indiretto risulta significativo se l'intervallo non comprende lo 0, ossia se i due estremi nell'intervallo di confidenza assumo lo stesso segno della stima dell'effetto totale indiretto.

Tabella 11. Effetti indiretti: analisi con metodo bootstrap con 10000 campionamenti (stime non standardizzate)

Predittore	Mediatore	Criterio	EI	Intervallo di confidenza del 95% o del 90%
Osservare	MAS external	Assunzione prospettiva	di .037	[.002; .075] (90%)
Descrivere	Non attaccamento	Assunzione prospettiva	di .052	[.013; .115] (95%)
Descrivere	MAS external	Assunzione prospettiva	di .028	[.004; .064] (90%)
Osservare	MAS externa	Preoccupazione empatica	.106	[.050; .182] (95%)

Descrivere	Non attaccamento	Preoccupazione empatica	.041	[.002; .102] (95%)
Descrivere	MAS external	Preoccupazione empatica	.081	[.027; .164] (95%)
Osservare	MAS external	Gratitudine	.071	[.020; .143] (95%)
Descrivere	Non attaccamento	Gratitudine	.08	[.021; .170] (95%)
Descrivere	MAS external	Gratitudine	.054	[.014; .123] (95%)
Osservare	Langer Mindfulness	Compassione	.039	[.005; .086] (95%)
Osservare	MAS external	Compassione	.064.	[.023; .126] (95%)
Descrivere	Langer Mindfulness	Compassione	.058	[.005; .0126] (95%)
Descrivere	Non attaccamento	Compassione	.070	[.026; .136] (95%)
Descrivere	MAS external	Compassione	.049	[.015; .111] (95%)
Osservare	Flessibilità cognitiva	Prosocialità	.022	[.002; .055] (90%)
Osservare	MAS external	Prosocialità	.038	[.005; .082] (95%)
Descrivere	Non attaccamento	Prosocialità	.065	[.028; .126] (95%)
Descrivere	Flessibilità cognitiva	Prosocialità	.053	[.002; .115] (90%)
Descrivere	MAS external	Prosocialità	.029	[.004; .069] (95%)

Dalla **Tabella 11**, osserviamo gli effetti indiretti significativi (intervallo di confidenza del 95%) e marginalmente significativi (intervallo di confidenza del 90%) ottenuti mediante il metodo bootstrap. Osservando la Tabella possiamo notare alcuni effetti indiretti significativi, i quali suggeriscono che i mediatori “Non attaccamento”, “Consapevolezza esterna” e “Flessibilità cognitiva” hanno un ruolo nell’associazione tra i predittori presi in esame (“Osservare” e “Descrivere”) e le variabili criterio. Nello specifico, per quanto riguarda l’empatia, distinguiamo la componente cognitiva (Assunzione di prospettiva) e la componente

affettiva (Preoccupazione empatica). Rispetto all'assunzione di prospettiva, troviamo, per entrambi le variabili indipendenti – Osservare e Descrivere - un effetto di mediazione marginalmente significativo da parte di una dimensione della MAS, la Consapevolezza esterna. Inoltre, l'effetto della variabile indipendente Descrivere risulta mediato dalla variabile Non attaccamento (con una mediazione significativa). Possiamo affermare che si tratti di una mediazione totale, in quanto, nella precedente analisi i cui risultati sono esposti nella Tabella 7 Descrivere ha un effetto diretto significativo sull'Assunzione di prospettiva, mentre esso scompare nell'analisi di regressione illustrata nella Tabella 10. Rispetto alla Preoccupazione empatica, notiamo dati analoghi; l'effetto del predittore Osservare è mediato da parte della Consapevolezza esterna (con una mediazione significativa); l'effetto di Descrivere è mediato sempre dalla Consapevolezza esterna e dal Non attaccamento. In entrambi casi possiamo assumere che si tratti di una mediazione totale perché entrambi i predittori presentano nella Tabella 7 una relazione significativa (in particolare Osservare) con la variabile criterio, tuttavia l'effetto viene perso nelle analisi di regressione complessiva (Tabella 10).

La Gratitudine presenta risultati analoghi a quelli dell'empatia; l'effetto del predittore Osservare viene mediato dalla Consapevolezza esterna, quello della variabile Descrivere risulta mediato dal Non attaccamento e dalla Consapevolezza esterna. I tre effetti di mediazione sono significativi (intervallo di confidenza del 95%). Solo per quanto riguarda il predittore Descrivere gli effetti di mediazione sono totali, poiché l'effetto diretto del predittore sulla Gratitudine (Tabella 7) scompare nella Tabella 10.

A partire da questi dati possiamo dunque dedurre che gli effetti delle due dimensioni della mindfulness presi in esame agiscano sull'empatia e sulla gratitudine anche grazie a specifici mediatori, quali il Non attaccamento, un fattore che indica un approccio flessibile e bilanciato ai propri stati interni, e la Consapevolezza esterna, ossia relativa all'ambiente circostante in un dato momento.

Per quanto concerne la Compassione, apprezziamo diversi effetti indiretti significativi; l'effetto della dimensione Osservare risulta mediato dalla variabile Langer mindfulness e dalla Consapevolezza esterna (entrambe sono mediazioni significative); lo stesso si verifica per l'effetto della variabile Descrivere, il quale però viene mediato anche dal Non attaccamento. Confrontando la Tabella 7 con la Tabella 11 osserviamo che si tratta di mediazioni totali, poiché gli effetti diretti significativi delle variabili indipendenti sulla Compassione che

troviamo nella prima tabella scompaiono nella seconda. Similmente a quanto commentato antistante, possiamo dedurre che l'influenza della mindfulness (nei due fattori selezionati) sulla Compassione (in termini di frequenza e intensità) si possa attribuire anche alla mediazione di alcuni meccanismi, che, nel complesso, descrivono la capacità di guardare a se stessi e ai propri pensieri ed emozioni con uno sguardo flessibile, bilanciato e equilibrato, ma anche la tendenza a prestare attenzione ed essere consapevole del mondo che ci circonda nel momento presente.

Infine, la variabile criterio Prosocialità presenta vari effetti indiretti significativi: l'effetto del predittore Osservare risulta mediato in modo significativo dalla Consapevolezza esterna e in modo marginalmente significativo (intervallo di confidenza del 90%) dalla Flessibilità cognitiva. L'effetto della dimensione Descrivere è invece mediato significativamente dal Non attaccamento e dalla Consapevolezza esterna, e in maniera marginalmente significativa dalla Flessibilità cognitiva. Soltanto per la dimensione Osservare possiamo affermare che la mediazione sia totale, come dimostra il confronto fra Tabella 7, in cui Osservare ha un effetto diretto sulla Prosocialità, e Tabella 10, ove tale effetto non compare. I risultati ci inducono a supporre che il ruolo della mindfulness sul mettere in atto comportamenti di aiuto e sostegno avvenga anche grazie ad alcuni mediatori, come il Non attaccamento, la Flessibilità cognitiva e la Consapevolezza del mondo esterno.

Nel complesso, il pattern dei risultati dell'analisi degli effetti indiretti, confermano l'ipotesi di una relazione tra le dimensioni della mindfulness e le variabili prosociali. Nello specifico, dalle analisi di precedenti sono state selezionate due dimensioni della mindfulness: la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni (Osservare) e l'essere in grado di descrivere la propria esperienza interna con le parole (Descrivere); questi due fattori risultano essere associati alle variabili prosociali prese in esame, quali Empatia (distinta in Assunzione di prospettiva e Preoccupazione empatica), Gratitudine, Compassione e Prosocialità. Tale associazione viene inoltre mediata da alcuni meccanismi psicologici favoriti dalla mindfulness, in particolare dal riuscire a relazionarsi alle esperienze con flessibilità (Non attaccamento) e la consapevolezza del mondo esterno in un dato momento (Consapevolezza esterna).

CONCLUSIONI

La presente ricerca è nata con l'obiettivo di indagare un'eventuale relazione tra forme di consapevolezza e alcune variabili prosociali. Nello specifico, è stato approfondito il ruolo della mindfulness e dei suoi meccanismi, in particolar modo della dereificazione ed è stata verificata una possibile associazione di questi costrutti con l'empatia, la gratitudine, la compassione e la prosocialità, intesa come frequenza e intensità di comportamenti di aiuto e sostegno verso gli altri.

Come precedentemente illustrato, possiamo apprezzare in letteratura numerose fonti che mostrano il ruolo della mindfulness nel contribuire al benessere personale (Kabat-Zinn, 1979; Brown & Ryan, 2003; Davis, 2001), e l'impatto positivo sulle dimensioni sociali e prosociali (Condon, 2013). A partire dai risultati evidenziati dalla letteratura di riferimento, il fine del presente lavoro di tesi consisteva nell'analizzare i costrutti di mindfulness, empatia, gratitudine, compassione e prosocialità, ipotizzando una possibile associazione fra loro. Inoltre, è stato esplorato il ruolo dei meccanismi della mindfulness, attingendo a livello teorico a date dimensioni che potessero delineare il costrutto e il processo della dereificazione. Infine, è stata ipotizzata anche la presenza di possibili effetti di mediazione.

In seguito ad aver descritto i costrutti in esame e la letteratura relativa ad essi, è stato riportato uno studio correlazionale condotto avvalendosi di un questionario self-report, composto da 15 scale e somministrato in modalità online ad un campione non probabilistico di 183 persone, di cui 137 di genere femminile e 45 di genere maschile, con un'età media di 35,53 anni.

Una volta raccolti i dati, in primo luogo è stata verificata l'attendibilità delle scale utilizzando il coefficiente Alpha di Cronbach, il quale ha confermato la coerenza interna degli strumenti di misura adottati, assumendo valori mai inferiori a .68. In seguito ad aver verificato l'accuratezza delle scale di misura, sono stata condotte quattro analisi dei dati. La prima analisi ha riguardo il confronto tra le medie dei punteggi dei partecipanti, in particolare sono stati eseguiti due comparazioni tra due categorie di sotto-campione; le differenze fra praticanti e non praticanti forme di consapevolezza e meditazione, e le differenze di genere nei costrutti analizzati. Tali comparazioni hanno condotto a risultati significativi. Nello specifico, i praticanti mostrano punteggi più elevati nella dimensione "Osservare" del FFMQ, nella Langer Mindfulness Scale, nell'"Attenzione emotiva" della TMMS e nella "Consapevolezza esterna" della MAS. Inoltre i praticanti hanno riferito maggior "Gratitudine", maggior "Compassione" e maggior "Preoccupazione empatica". Tali risultati indicano una maggior

attenzione e consapevolezza dell'ambiente circostante nel momento presente, una maggior flessibilità cognitiva, e la tendenza ad esperire più spesso sentimenti di gratitudine e compassione, oltre che empatia (in termini affettivi) nei confronti degli altri. Per quanto concerne le differenze di genere, il sottogruppo femminile del campione riferisce maggior attenzione agli stimoli esterni e interni e anche ai propri stati emotivi, mostrando punteggi più elevati nella dimensione "Osservare" del FFMQ-SF e nella dimensione di "Attenzione emotiva" della TMMS. Inoltre le partecipanti donne mostrano maggior "Meta-consapevolezza" e maggior "Consapevolezza esterna" (entrambe dimensioni della MAS), le quali indicano maggior consapevolezza rispettivamente dell'attività mentale nel momento corrente e dell'ambiente circostante nel momento presente. Tuttavia mostrano anche più "Ruminazione" e meno "Consapevolezza decentrata", cioè minor distacco rispetto ai propri pensieri e ai propri stati d'animo. Inoltre, le donne riportano di provare con maggior frequenza gratitudine e compassione e di mettere in atto più spesso comportamenti di aiuto, sostegno e supporto verso gli altri. Infine, relativamente all'empatia, il campione femminile esperisce più "Preoccupazione empatica" ma anche più "Distress personale", dati che indicano un coinvolgimento più forte dai vissuti altrui.

La seconda analisi ha esaminato le correlazioni tra i costrutti, al fine di comprendere meglio le relazioni tra le variabili prese in esame. Per farlo è stato adottato l'indice di correlazione di Pearson, indicato dal coefficiente r . I valori emersi hanno confermato le ipotesi teoriche relative alle associazioni della mindfulness con i vari costrutti. Relativamente al primo obiettivo, è stata confermata l'ipotesi volta ad indagare la presenza di un'associazione significativa e positiva fra le dimensioni di mindfulness del FFMQ con variabili associate al concetto di dereificazione (langer mindfulness, consapevolezza multidimensionale (MAS), decentramento, non attaccamento e flessibilità cognitiva). Inoltre, risultata confermata la supposta relazione negativa fra mindfulness e ruminazione. Relativamente al secondo obiettivo, le analisi di correlazione hanno permesso di confermare parzialmente le relazioni ipotizzate fra la mindfulness e le dimensioni di intelligenza emotiva della TMMS e le variabili prosociali. Rispetto all'intelligenza emotiva, la mindfulness correla con la capacità di comprendere e distinguere le proprie emozioni e i propri stati d'animo ("Chiarezza") e con la capacità di regolarli ("Riparazione"). Per quanto riguarda il legame tra mindfulness con le variabili prosociali, notiamo che la mindfulness correla con l'assunzione di prospettiva, la gratitudine e la compassione, tuttavia non è associata alla preoccupazione empatica né all'inclinazione a compiere azioni di aiuto e sostegno. Osserviamo invece una relazione

negativa tra mindfulness e distress. Questi risultati mostrano come coloro che hanno alti punteggi di mindfulness, pur provando più spesso sentimento di gratitudine e compassione e sperimentando meno distress personale non necessariamente esperirebbero maggior empatia in termini affettivi.

In seguito all'analisi di correlazione è stata eseguita l'analisi di regressione multipla. Sulla base dei risultati precedentemente emersi, abbiamo considerato come predittori le dimensioni "Osservare" e "Descrivere" del FFMQ, come mediatori la Langer mindfulness, il non attaccamento, la ruminazione, la flessibilità cognitiva, il decentramento e le tre dimensioni della MAS (meta-consapevolezza, consapevolezza decentrata, consapevolezza esterna), e come variabili criterio due dimensioni del costrutto di empatia (assunzione di prospettiva e preoccupazione empatica), la gratitudine, la compassione e la pro socialità. Rispetto al primo obiettivo, l'ipotesi di un'associazione significativa e positiva fra le dimensioni di mindfulness prese in esame ("Osservare" e "Descrivere") e le variabili legate alla dereificazione è stata parzialmente confermata. Infatti, la capacità di descrivere i propri stati interiori, si lega positivamente alle diverse variabili (langer mindfulness, non attaccamento, flessibilità cognitiva, decentramento e le tre dimensioni della MAS). Inoltre, come ipotizzato, si osserva una relazione negativa di "Descrivere" con la ruminazione. Per quanto riguarda invece la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni ("Osservare") non risulta associata al non attaccamento, al decentramento e alla consapevolezza decentrata e mostra invece un legame positivo con la ruminazione. In riferimento al secondo obiettivo, le analisi di regressione hanno permesso di verificare l'ipotesi di relazione fra la mindfulness e le variabili prosociali. Tale ipotesi viene nel complesso confermata, con qualche eccezione; l'assenza di legame fra "Osservare" e la gratitudine e fra "Descrivere" e prosocialità. E' interessante osservare come la capacità di osservazione del mondo interno ma anche esterno nel momento corrente si leghi alle diverse variabili prosociali ma non al provare più spesso gratitudine, e che al contempo si associ alla tendenza a rimuginare su pensieri negativi e problematiche; ciò potrebbe essere legato al fatto che una buona capacità di osservazione potrebbe favorire il riconoscimento di emozioni o dinamiche negative, sia proprie che altrui, rendendo più evidente ciò che accade a livello emotivo. Questa inclinazione potrebbe però interferire con la capacità di provare spesso gratitudine e portare a focalizzare quanto di triste o doloroso viene notato.

L'analisi di regressione ha poi considerato le associazioni fra le variabili indipendenti prese in esame e le variabili prosociali attraverso il potenziale affetto dei mediatori ipotizzati

mostrando, in seguito all'effetto di mediazione, come le iniziali relazioni dei predittori siano scomparse. Tra i mediatori, il Non attaccamento e la Consapevolezza esterna presentano più associazioni con le variabili criterio, ciascuno con una sola eccezione, rispettivamente la Preoccupazione empatica e l'Assunzione di prospettiva, entrambe dimensioni appartenenti al costrutto di empatia. Tali dati ci indicano che assumere un atteggiamento flessibile e bilanciato rispetto al nostro mondo interiore e al contempo avere consapevolezza dell'ambiente che ci circonda si associ a sperimentare più emozioni prosociali, come la gratitudine e la compassione, ma anche ad una maggior inclinazione ad aiutare e sostenere gli altri. E' inoltre interessante l'assenza di legame del Non attaccamento con la dimensione affettiva dell'empatia, come se esso portasse a un minor coinvolgimento generale, e della Consapevolezza esterna con l'Assunzione di prospettiva. Inoltre, la Langer mindfulness risulta positivamente associata con l'Assunzione di prospettiva e con la Compassione.

Infine, per rispondere al terzo obiettivo, sono stati analizzati gli effetti indiretti significativi da parte dei predittori (Osservare e Descrivere come variabili di Mindfulness), assumendo come mediatori le variabili legate al processo di dereificazione, quali la Consapevolezza esterna, il Non attaccamento, la Langer Mindfulness e la Flessibilità cognitiva. Complessivamente, i risultati di tale analisi confermano il ruolo della dereificazione come mediatore della relazione tra mindfulness e variabili prosociali, ad esempio tramite la capacità di guardare ai propri pensieri in modo bilanciato, senza un coinvolgimento eccessivo. Possiamo dunque affermare che la dereificazione può davvero legarsi alle variabili prosociali, in particolare alla tendenza a provare gratitudine e compassione, ma anche al voler concretamente aiutare e sostenere gli altri.

La presente ricerca ha permesso dunque di indagare le relazioni esistenti fra diversi costrutti, apportando un'ulteriore conferma a risultati già emersi in letteratura, e introducendo, seppur "indirettamente", mediante variabili analoghe, il ruolo del processo dereificativo che può associarsi alla mindfulness, sia come tratto, sia in relazione alla pratica meditativa. Risulta inoltre interessante che, rispetto alle varie dimensioni di mindfulness inizialmente prese in esame, risultano influenti nel legame con la prosocialità la capacità di prestare attenzione agli stimoli interni ed esterni in un dato momento, e una buona alfabetizzazione del proprio stato emozionale

La presente ricerca ha permesso dunque di indagare le relazioni esistenti fra diversi costrutti, apportando un'ulteriore conferma a risultati già emersi in letteratura, e introducendo, seppur

“indirettamente”, mediante variabili analoghe, il ruolo del processo dereificativo che può associarsi alla mindfulness, sia come tratto, sia in relazione alla pratica meditativa.

Analizzando i limiti del nostro studio, evidenziamo alcuni aspetti da considerare. In primo luogo, pur avendo cercato di includere persone con differenti caratteristiche, il campione non risulta equilibrato, in particolare riguardo al genere, poiché la componente femminile risulta circa il 75% del campione (137 su 183). Inoltre, essendo un campione di convenienza, non può essere rappresentativo della popolazione generale. Rispetto al praticare o aver praticato forme di consapevolezza, circa il 66% (121 soggetti) del campione ha dichiarato di non averne fatto esperienza, per cui il campione non è in tal senso equamente distribuito. Un ulteriore limite della ricerca, intrinseco, riguarda le misure utilizzate; essendo scale auto-valutative, i dati ottenuti mostrano una percezione che i partecipanti hanno di loro stessi e rappresentano quindi elementi soggettivi. Inoltre, anche per la compilazione autonoma da parte dei soggetti, occorre considerare le criticità delle misure soggettive, che possono inficiare la bontà dei risultati, come la desiderabilità sociale, l’acquiescenza, lo stato d’umore transitorio del rispondente e l’effetto coerenza.

Ancora, a livello metodologico, il presente studio è di natura correlazionale e pertanto non può fornire dati di relazione causale ma solamente verificare la presenza di legami significativi tra le variabili prese in esame. Potrebbe dunque essere interessante approfondire i risultati ottenuti adottando metodologie differenti, elaborando studi sperimentali o longitudinali, al fine di approfondire la comprensione dei fenomeni studiati e delle relazioni emerse fra i costrutti, con una particolare attenzione ai mediatori. Nello specifico, porre l’attenzione su due mediatori che dalle analisi risultano avere un ruolo significativo e strettamente legate al processo di dereificazione: la capacità di assumere un atteggiamento flessibile e bilanciato rispetto ai propri stati interiori (Non attaccamento) e l’aver consapevolezza dell’ambiente a noi circostante nel momento corrente (Consapevolezza esterna). Inoltre, ricerche successive potrebbero anche concentrarsi su uno specifico predittore e approfondire le relazioni emerse con le altre variabili con l’obiettivo di costruire un quadro generale completo. Ad esempio, esplorare la relazione della capacità di osservare gli stimoli interni ed esterni con un’inclinazione prosociale e con il benessere personale, alla luce di quanto ottenuto nel presente studio, in cui tale capacità presenta sia dati prevedibili che relazioni mente attendibili. Infatti, la capacità di osservare gli stimoli interni ed esterni appare legata ad una maggior consapevolezza, interna ed esterna, ad un approccio cognitivo flessibile e ad una generale attenzione agli altri, sia in termini cognitivi, che affettivi e perfino

comportamentali, ma sembra legata anche alla Ruminazione. Inoltre, risulta priva di relazioni con la Gratitudine, la quale sappiamo incidere positivamente sullo stato psico-fisico dell'individuo.

Indagini future potrebbero poi approfondire i legami tra mindfulness, l'approccio bilanciato ai propri stati interiori, la consapevolezza del mondo circostante e variabili prosociali anche all'interno di contesti specifici o con campioni selezionati, ad esempio all'interno di dati ambienti lavorativi, in particolare in quelli caratterizzati da alto carico cognitivo ed emotivo, o da forte pressione temporale. Sarebbe auspicabile proporre programmi di mindfulness all'interno di suddetti contesti, invitando i professionisti a parteciparvi e verificare l'impatto delle pratiche sul benessere individuale e collettivo del gruppo di lavoro e possibilmente anche svolgere dei follow up periodicamente. I processi analizzati nel presente studio potrebbero essere particolarmente adatti nei lavori di aiuto e sostegno, dove talvolta un forte coinvolgimento emotivo rischia di influenzare negativamente il benessere del professionista ma anche la sua performance lavorativa e che a lungo termine può avere delle conseguenze negative anche sul piano relazionale e sociale. Ancora, potrebbero essere implementati programmi di mindfulness con persone che hanno vissuto esperienze significative e potenzialmente impattanti sul loro benessere psico-fisico, ad esempio con persone vittime di violenza e molestia sessuale, con l'obiettivo, fra gli altri, di aiutarle anche a riacquisire gradualmente un rapporto sereno e non giudicante con il proprio corpo.

In conclusione, ulteriori studi sull'argomento potrebbero fornire conoscenze utili e significative per poter promuovere un migliore benessere personale e sociale ed influire positivamente su varie sfere della vita delle persone, tanto a livello individuale quanto interpersonale e collettivo.

BIBLIOGRAFIA

- Aiken, G. A. (2006). *The potential effect of mindfulness meditation on the cultivation of empathy in psychotherapy: A qualitative inquiry*. Saybrook University.
- Albiero, P., & Matricardi, G. (2006). *Che cos'è l'empatia* (pp. 1-126). Carocci.
- Albiero, P., Ingoglia, S., & Lo Coco, A. (2006). Contributo all'adattamento italiano dell'Interpersonal Reactivity Index. *Testing Psicometria Metodologia*, 13(2), 107-125.
- Allport, G. W., Gillespie, J. M., & Young, J.. (1948) The religion of the post-war college student. *The Journal of Psychology* 25.1, 3-33.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H. R. (2020). The interpersonal mindfulness program for health care professionals: A feasibility study. *Mindfulness*, 11, 2629-2638.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 413.
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation?. *Journal of personality and Social Psychology*, 40(2), 290.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.
- Berry, D. R., Hoerr, J. P., Cesko, S., Alayoubi, A., Carpio, K., Zirzow, H., ... & Beaver, V. (2020). Does mindfulness training without explicit ethics-based instruction promote prosocial behaviors? A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(8), 1247-1269.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230.

Blanke, E. S., Schmidt, M. J., Riediger, M., & Brose, A. (2020). Thinking mindfully: How mindfulness relates to rumination and reflection in daily life. *Emotion*, *20*(8), 1369.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, *18*(4), 211-237.

Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, *6*, 1211-1218.

Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of psychological assessment*, *21*(2), 77-89.

Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*, *58*(1), 29-33.

Carter, G. L., Willcox, C. H., Lewin, T. J., Conrad, A. M., & Bendit, N. (2010). Hunter DBT project: randomized controlled trial of dialectical behaviour therapy in women with borderline personality disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*(2), 162-173.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge university press.

Caselli, G., Giovini, M., Giuri, S., & Rebecchi, D. (2011). Psicopatologia cognitiva della ruminazione: una rassegna. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, *17*(2).

Choi, S. Y. (2015). Study on validity and reliability of five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) for measuring mindfulness meditation program before and after. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, *26*(2), 181-190.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2013). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Routledge.

- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. *Mindfulness in social psychology*, 124-138.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological science*, 24(10), 2125-2127.
- Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (2000). *Neo Personality Inventory*. American Psychological Association.
- Craig, A. D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500–505.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2021). *Psicologia sociale: Terza edizione*. UTET università.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19, 515– 523.
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt College Publishers.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 185–197.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, **19**, 109–134.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and individual differences*, *44*(5), 1235-1245.
- DeMarree, K. G., & Naragon-Gainey, K. (2022). Individual differences in the contents and form of present-moment awareness: The Multidimensional Awareness Scale. *Assessment*, *29*(3), 583-602.
- Dennett, D. C. (1991). *Consciousness explained*. Penguin Books.
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, *6*, 1–15.
- Di Fabio, A. (2021). *Compassione nelle organizzazioni e psicologia positiva*.
- Dodds, S. E., Pace, T. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Raison, C. L., & Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer*, *23*, 3599-3608.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of Psychology*, *110*(1), 101-125.
- Dubolino G., *Il Buddismo, ovvero l'autocoscienza del Sé come progetto di vita*, Arianna editrice, 2009.
- Dunne, J. D., Thompson, E., & Schooler, J. (2019). Mindful meta-awareness: sustained and non-propositional. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 307-311.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, *18*, 459-471.

Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 313-322.

Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of personality*, 66(1), 65-83.

Felver, J. C., Celis-de Hoyos, C. E., Tezanos, K., & Singh, N. N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7, 34-45.

Ferruccio Andolfi, Detrattori e sostenitori della compassione in "SOCIETÀ DEGLI INDIVIDUI (LA)" 78/2023, pp 114-122, DOI: 10.3280/LAS2023-078009.

Feshbach, N. D., & Roe, K. (1968). Empathy in six-and seven-year-olds. *Child development*, 133-145.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045.

Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior therapy*, 38(3), 234-246.

Fuochi, G., & Voci, A. (2021). Dealing with the ups and downs of life: positive dispositions in coping with negative and positive events and their relationships with well-being indicators. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2435-2456.

Fuochi, G. & Voci, A. & Veneziani, C.. (2018). Factorial validity and item response theory analysis of the gratitude questionnaire in an Italian sample. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*. 25. 313-325.

Gethin, R. (1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.

- Giovannini, C. & Giromini, L. & Bonalume, L. & Tagini, A. & Lang, M. & Amadei, G. (2014). The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire: A Contribution to its Validity and Reliability. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 415-423.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Graham, S. (1988). Children's developing understanding of the motivational role of affect: An attributional analysis. *Cognitive Development*, 3(1), 71-88.
- Grant, A. M. (2008). Designing jobs to do good: Dimensions and psychological consequences of prosocial job characteristics. *The Journal of Positive Psychology*, 3(1), 19-39.
- Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of psychosomatic research*, 99, 13-20.
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(2), 136-143.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). New York: Guilford press.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Hommel, B., Fischer, R., Colzato, L. S., Van Den Wildenberg, W. P., & Cellini, C. (2012). The effect of fMRI (noise) on cognitive control. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 38(2), 290.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and emotion*, 38, 23-35.
- Jung, C. (1993). *Tipi psicologici*. Newcomb Livraria Press.
- Kabat-Zinn J (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York (NY): Dell Publishing.

- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*, 6 (6), 1481–1483.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Khoury, N. M., Lutz, J., & Schuman-Olivier, Z. (2018). Interoception in psychiatric disorders: a review of randomized, controlled trials with interoception-based interventions. *Harvard review of psychiatry*, 26(5), 250-263.
- Kircher, T., & David, A. S. (Eds.). (2003). *The self in neuroscience and psychiatry*. Cambridge University Press.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2014). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eating Disorders and Mindfulness*, 93-105.
- Lakey, C. E., Campbell, W. K., Brown, K. W., & Goodie, A. S. (2007). Dispositional mindfulness as a predictor of the severity of gambling outcomes. *Personality and individual differences*, 43(7), 1698-1710.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ... & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Maitlis, S., Kanov, J., Dutton, J. E., & Frost, P. (2008). The contours and consequences of compassion at work. *Journal of Organizational Behavior: The*

International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 29(2), 193-218.

Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. *PLoS ONE*, 10, e0118221.

Linehan, M. M., & Barone, L. (2011). *Trattamento cognitivo-comportamentale del disturbo borderline: Il modello dialettico; Vol. 2, I gruppi di skill training*. Raffaello Cortina.

Linehan, M. M., Heard, H. L., & Armstrong, H. E. (1993). Naturalistic follow-up of a behavioral treatment for chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of general psychiatry*, 50(12), 971-974.

Lutz, A., Jha, A., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *American Psychologist*, 70, 632–658.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 477-485.

Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 15(2), 113-138.

Moore, R. J. (1995). Dereification in zen buddhism. *Sociological quarterly*, 36(4), 699-723.

Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.

Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.

- Neff, K., (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Newen, A., & Voegeley, K. (2003). Self-representation: Searching for a neural signature of self-consciousness. *Consciousness and cognition*, 12(4), 529-543.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience*, 14(8), 1215-1229.
- Oldini, R. (2002). L'azione volontaria e il comportamento prosociale: Elementi per una definizione. *Studi di sociologia*, 283-302.
- Pagnini, F., Cavalera, C., Volpato, E., Comazzi, B., Riboni, F. V., Valota, C., ... & Langer, E. (2019). Ageing as a mindset: a study protocol to rejuvenate older adults with a counterclockwise psychological intervention. *BMJ open*, 9(7), e030411.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annu. Rev. Psychol.*, 56, 365-392.
- Peterson, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and aging*, 11(1), 21.
- Philipsen, A., Richter, H., Peters, J., Alm, B., Sobanski, E., Colla, M., ... & Hesslinger, B. (2007). Structured group psychotherapy in adults with attention deficit hyperactivity disorder: results of an open multicentre study. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(12), 1013-1019.
- Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer mindfulness scale-enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *Fordham University Schools of Business Research Paper*.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The development and validation of the compassion scale. *Assessment*, 27(1), 21-39.
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32-43.

- Rosenberg, E. L., Zanesco, A. P., King, B. G., Aichele, S. R., Jacobs, T. L., Bridwell, D. A., ... & Saron, C. D. (2015). Intensive meditation training influences emotional responses to suffering. *Emotion, 15*(6), 775.
- Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., MacCoon, D. G., Sheridan, J. F., Kalin, N. H., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain, behavior, and immunity, 27*, 174-184.
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology, 17*, 987–1006.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Autonomy is no illusion: Selfdetermination Theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp. 449–479). New York: Guilford.
- Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of personality assessment, 92*(2), 116-127.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Trait MetaMood Scale (TMMS) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01392-000>.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1998). What is beyond the Big Five?. *Journal of personality, 66*, 495-524.
- Schindler, S., & Friese, M. (2022). The relation of mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know?. *Current Opinion in Psychology, 44*, 151-156.
- Scott, W. A. (1962). "Cognitive complexity and cognitive flexibility." *Sociometry, 25*(4), 405-414.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*, 581–599.

- Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current biology*, *24*(18), R875-R878.
- Singer, T., Critchley, H. D., & Preuschoff, K. (2009). A common role of insula in feelings, empathy and uncertainty. *Trends in cognitive sciences*, *13*(8), 334-340.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *57*(2), 63-69.
- Stone, O., & Zahavi, D. (2022). 22 Bare attention, dereification, and meta-awareness in mindfulness A phenomenological critique. *Routledge Handbook on the Philosophy of Meditation*.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, *47*, 15-27.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 815-828.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, *104*(43), 17152-17156.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2004). *Shame and guilt*: Guilford Press.
- Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., ... & Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*, *57*(4), 1524-1533.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?. *Behaviour Research and therapy*, *33*(1), 25-39.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not?. *Personality and Individual differences*, *43*(7), 1875-1885.

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 23-43.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284.

Vreeke, G. J., & Van der Mark, I. L. (2003). Empathy, an integrative model. *New Ideas in Psychology*, 21(3), 177-207.

Weiner, B. (1995). *Judgments of responsibility* New York: Guilford.

Weiner, B. (2012). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media.

Wenk-Sormaz, H. (2005). Meditation can reduce habitual responding. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11, 42–58.

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual review of clinical psychology*, 15(1), 285-316.