

**UNIVERSITÀ TELEMATICA “e-Campus”**

**Facoltà di Psicologia**

**Corso di Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche**

***MINDFULNESS E PERDONO:***  
**ANALISI DELLE RELAZIONI ESISTENTI IN ETÀ**  
**GIOVANILE**

**Relatrice: Prof.ssa Chiara Valenti**

**Tesi di Laurea di:**

**Anna Cappello**

**M. 004182477**

**Anno Accademico 2021/2022**

## INDICE

INTRODUZIONE .....	3
CAPITOLO 1. EMOZIONI, <i>MINDFULNESS</i> E TERAPIA DEL PERDONO.....	5
1.1 EMOZIONI, REGOLAZIONE EMOTIVA E CONSAPEVOLEZZA DI SÉ .....	5
1.2 IL PERDONO .....	7
1.2.1 Il perdono interpersonale .....	8
1.2.2 Il perdono di sé.....	9
1.2.3 La terapia del perdono .....	11
1.3 INTERVENTI DI PROMOZIONE DEL PERDONO: L'UTILITÀ DELLA <i>MINDFULNESS</i> .....	13
CAPITOLO 2. RICERCHE SCIENTIFICHE RECENTI SULLA RELAZIONE TRA EMOZIONI, <i>MINDFULNESS</i> E PERDONO DI SÉ.....	17
2.1 ATTITUDINE “ <i>MINDFUL</i> ”, EMOZIONI E PERDONO DI SÉ IN ADOLESCENZA .....	17
2.2 EFFETTO DEL PERDONO DI SÉ SULL'EMOZIONE DELLA RABBIA .....	19
2.3 INTERVENTO BASATO SULLA <i>MINDFULNESS</i> PER FACILITARE IL PERDONO DI SÉ.....	22
2.4 RELAZIONE TRA INTERVENTI BASATI SULLA <i>MINDFULNESS</i> , PERDONO DI SÉ ED ESCLUSIONE SOCIALE .....	26
DISCUSSIONE E CONCLUSIONI .....	29
BIBLIOGRAFIA .....	36

## INTRODUZIONE

Questa tesi ha l'obiettivo di comprendere la relazione tra *mindfulness* e perdono di sé. Il perdono di sé rappresenta un'utile strategia psicologica, che consente di affrontare in maniera più matura e consapevole le avversità, sospendendo il giudizio nei confronti di sé stessi e degli altri. Dunque, è ipotizzabile che la *mindfulness*, in quanto finalizzata a promuovere una consapevolezza "momento per momento" e a sospendere il giudizio, sia d'aiuto nel raggiungere il perdono di sé. Comprendere tale relazione aprirebbe significative opzioni dal punto di vista degli interventi, per sostenere le persone in un percorso di abbandono del rancore ed elaborazione di traumi e lutti, accedendo al perdono personale e interpersonale.

Per approfondire l'argomento sono stati schedati i seguenti articoli di ricerca, ricavati dalla banca dati Ebsco, inserendo parole-chiave come *forgiveness* e *self-forgiveness*:

1) Perilli, E., Perazzini, M., Di Giacomo, D., Marrelli, A., & Ciuffini, R. (2020). Attitudine "*mindful*", emozioni e perdono di sé in adolescenza: Una ricerca correlazionale. *Rivista di Psichiatria*, 55(5), 308-18.

2) de la Fuente-Anuncibay, R., González-Barbadillo, Á., Ortega-Sánchez, D., Ordóñez-Cambor, N., & Pizarro-Ruiz, J. P. (2021). Anger rumination and mindfulness: Mediating effects on forgiveness. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2668.

3) Pizarro-Ruiz, J. P., Ordonez-Cambor, N., Del-Libano, M., & Escolar-Llamazares, M. C. (2021). Influence on forgiveness, character strengths and satisfaction with life of a short mindfulness intervention via a Spanish smartphone application. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 802.

4) Arslan, G., & Coskun, M. (2021). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in College students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.

Questi articoli sono stati selezionati perché erano tra i più recenti presenti nella banca dati Ebsco, consultabili integralmente e gratuitamente, costituiti da ricerche scientifiche, condotte con strumenti psicometrici validi e affidabili e seguiti da analisi statistiche.

In particolare, l'articolo 1 è stato scelto perché analizza la relazione tra *mindfulness* e perdono di sé e in età adolescenziale, valutando anche l'impatto che la *mindfulness* ha sulla regolazione emotiva.

L'articolo 2 è stato scelto perché esplora le variabili intervenienti nella relazione tra *mindfulness* e perdono, in quanto non è diretta, ma mediata da altri fattori.

L'articolo 3 è stato scelto anch'esso perché approfondisce la relazione tra *mindfulness*, perdono di sé e altre variabili intervenienti, come la forza caratteriale e la soddisfazione lavorativa e di vita.

L'articolo 4 è stato scelto perché analizza il ruolo di mediazione svolto dal perdono di sé e di moderazione svolto dalla *mindfulness* nella relazione tra esclusione sociale e dipendenza da internet.

La tesi si articolerà in 2 Capitoli. Il primo di introduzione teorica, che illustrerà i costrutti richiamati poi dalle ricerche schedate. Il secondo di analisi delle ricerche, che saranno poi discusse e confrontate nella parte conclusiva del lavoro.