



PSICOLOGIA DELLA SALUTE · COMPASSION FOCUSED THERAPY

Promuovere sicurezza psicologica e vitalità nei contesti universitari contemporanei

Una prospettiva biopsicosociale attraverso la Compassion Focused Therapy

Candidata D.ssa Pamela Giubilato

Relatore Prof. Luca Rollè

Co-relatrice Prof.ssa Daniela Converso

La domanda che attraversa la tesi



Quali condizioni permettono alle persone di esporsi all'incertezza, all'errore e al confronto senza che questi vengano vissuti come una minaccia al proprio valore personale – e senza perdere desiderio, relazione e vitalità?

Lo spostamento di baricentro

Non solo ridurre il disagio

→ ma **coltivare le condizioni** che rendono possibile apprendere, insegnare e partecipare.



Sicurezza psicologica

qualità del contesto che rende possibile esporsi senza umiliazione



Safeness

esperienza soggettiva di sicurezza relazionale (CFT)



Vitalità soggettiva

energia psicologica orientata all'apprendimento e al significato

Disagio psicologico e rischio di abbandono

L'università è un ambiente ad alta richiesta, che coinvolge identità, senso di efficacia, regolazione emotiva e bisogno di appartenenza.

56%

prevalenza di mental distress tra gli studenti universitari italiani

Gambolò et al., 2025

18%

tasso aggregato di non-prosecuzione del percorso universitario

Leow et al., 2025

26%

prevalenza di problemi di salute mentale tra gli studenti

Leow et al., 2025



Salute mentale e abbandono sono fenomeni interconnessi. Solitudine percepita e difficoltà di regolazione emotiva si associano alle intenzioni di dropout attraverso la mediazione del distress psicologico (Troncone et al., 2026). L'abbandono non è solo scarso rendimento: è un fenomeno multifattoriale, spesso preannunciato da segnali intercettabili.

Non individui isolati, ma persone in sistemi



Il modello biopsicosociale (Engel, 1980)

Benessere e sofferenza emergono dall'interazione dinamica tra fattori biologici, psicologici, relazionali e organizzativi.

Persona storia evolutiva, regolazione emotiva, autoefficacia

Relazione clima accademico, rapporto docente-studente

Organizzazione pratiche istituzionali, cultura, valutazione



Whole-university approach

La salute dell'università non è la somma del benessere dei singoli, ma una proprietà emergente della qualità delle relazioni che attraversano l'intera comunità accademica.

- Integrata nelle politiche e nella cultura organizzativa
- Inscritta nelle pratiche didattiche e relazionali quotidiane
- Interventi coordinati e sistemici, non iniziative isolate

Rango, potere e vergogna in accademia

Il rango non è patologico: è una dimensione costitutiva della vita sociale. Diventa problematico quando domina e non è bilanciato da sistemi cooperativi e affiliativi.



Quando valore personale = valore accademico

Valutazioni frequenti ed esposizione al confronto sociale possono trasformare l'errore in minaccia al sé sociale, attivando la vergogna esterna: la convinzione di esistere negativamente nella mente altrui.

Strategie difensive osservabili:

- silenzio in aula
- difficoltà a fare domande
- ridotta richiesta di aiuto
- procrastinazione, perfezionismo difensivo



Anche i docenti sono dentro il rango

Il ruolo docente comporta potere formale, ma è a sua volta sottoposto a valutazione continua: produttività scientifica, bandi competitivi, riconoscimento tra pari.



La compassione non elimina il rango né le differenze di ruolo: offre un modo diverso di abitare sistemi inevitabilmente gerarchici, riducendo la dominanza della minaccia.

Accelerazione, IA e il senso dell'apprendere

L'intelligenza artificiale è l'espressione più visibile di un cambiamento culturale più ampio — non la sua origine. Si inserisce in una cultura dell'accelerazione (Rosa, 2019), della prestazione e della misurazione continua (Han, 2015).



La questione centrale

Non scegliere tra tecnologia e umanità, ma usare le innovazioni senza delegare la responsabilità del pensiero, del giudizio e della costruzione di significato

Il rischio contemporaneo è confondere apprendimento con accesso, controllo e produzione. Ciò che rende vivo il conoscere resta in parte indisponibile: relazione, desiderio, trasformazione, significato.

Opportunità

- Accesso e personalizzazione dell'apprendimento
- Riduzione di barriere e isolamento
- Supporto e feedback immediati

Rischi

- Rafforza la cultura della prestazione
- Pressione interiorizzata, non solo esterna
- Uso vissuto con sospetto o stigma

La sicurezza psicologica



Amy Edmondson (1999) — la convinzione condivisa che un contesto sia sufficientemente sicuro da consentire rischi interpersonali — fare domande, riconoscere un errore, chiedere aiuto — senza temere umiliazione o conseguenze per la propria immagine sociale.



Non è assenza di valutazione

responsabilità e differenze di ruolo restano:
cambia il modo di affrontarle



Non significa sbagliare meno

i contesti sicuri sono quelli dove l'errore
può essere riconosciuto e condiviso



Non è solo del contesto

emerge dall'incontro tra ambiente e
storia evolutiva della persona

Perché conta oggi: se l'IA supporta numerosi processi cognitivi, la sfida educativa è creare condizioni per il pensiero critico, la riflessività e la partecipazione attiva — ciò che la tecnologia non sostituisce.

I tre sistemi di regolazione emotiva

Paul Gilbert (2010, 2014) — l'obiettivo non è eliminare la minaccia né ridurre il drive, ma integrarli così che il sistema affiliativo possa sostenere e modulare gli altri due.



Minaccia



Drive



Affiliativo / Soothing

Obiettivo CFT: non è aumentare un sistema “buono”,
ma integrare **minaccia, drive e affiliativo** in modo flessibile.

La compassion non spegne il desiderio: lo libera dalla paura

Quando i sistemi si sbilanciano

Ogni sistema ha una funzione adattiva: diventa problematico quando domina o perde integrazione con gli altri.



Minaccia

Il problema non è la minaccia, ma una minaccia cronicamente attiva che finisce per organizzare l'esperienza intorno alla difesa.

Protezione e rilevazione del pericolo
Attacco, fuga, sottomissione, blocco



Cronicamente attiva:

ansia, evitamento, rigidità e burnout

In università:

esame, giudizio, confronto; vergogna e perfezionismo difensivo



Drive

Il problema non è il drive, ma il drive colonizzato dalla minaccia.

Ricerca di risorse, obiettivi, curiosità e desiderio. Sostiene studio, esplorazione e slancio



Colonizzato dalla minaccia:

ipercompetizione, perfezionismo, dominio ed esaurimento

In università: performance e riconoscimento; ansia da valutazione e confronto esasperato



Affiliativo / Soothing

Il problema non è il sistema affiliativo, ma quando la ricerca di sicurezza limita autenticità e autonomia.

Cura, connessione e regolazione reciproca.
Genera safeness e fiducia



Se sbilanciato: compiacenza, dipendenza dalla rassicurazione o evitamento del conflitto.

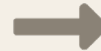
In università: appartenenza e fiducia; ma anche timore di dispiacere, eccessiva conformità, difficoltà a porre limiti

Dalla safety alla safeness

SAFETY

Assenza di pericolo

Protezione dalle minacce immediate. Può essere progettata: regole, procedure, condizioni esterne di tutela.



SAFENESS

Esperienza relazionale di sicurezza

Sentirsi sufficientemente accolti da poter abbassare le difese e smettere di organizzare l'esperienza intorno alla minaccia. Può solo essere coltivata.



La sicurezza psicologica è necessaria ma non sempre sufficiente. Un contesto può offrire segnali di apertura senza che tutti li percepiscano come sicuri. Tra conoscere la sicurezza psicologica e sperimentare la safeness c'è uno spazio che la CFT coltiva attraverso corpo, respiro, immaginazione compassionevole e qualità della relazione.

La vitalità testimonia il movimento

La vitalità soggettiva

Ryan & Frederick (1997); Ryan & Deci (2017) — l'esperienza di sentirsi vivi, energici e pienamente coinvolti. Non assenza di sintomi, ma energia psicologica disponibile per partecipare, apprendere, desiderare e costruire significato.



Autonomia

agire in modo autentico e partecipare nel proprio percorso



Competenza

ricevere feedback che sostengano il senso di efficacia



Relazione

sentirsi parte di relazioni accademiche supportive



Una convergenza feconda

- **Edmondson** descrive il contesto che rende possibile esporsi
- **Ryan & Deci** l'esperienza che ne emerge
- **Fredrickson** (2001, broaden-and-build) le emozioni positive che ampliano il repertorio
- **Gilbert** i processi di regolazione che la rendono accessibile.
- **Rosa** la relazione viva con un mondo capace di toccarci e trasformarci.

La vitalità non è semplice tranquillità: è energia orientata verso il mondo.

La sicurezza offre una base; il desiderio dà una direzione

Non una giustapposizione di teorie eterogenee, ma la stessa architettura funzionale — la sicurezza che disattiva la minaccia e abilita l'apertura — osservata a cinque livelli: relazionale (Edmondson), psicofisiologico (Gilbert), cognitivo-emotivo (Fredrickson), motivazionale (Ryan & Deci), socio-culturale (Rosa)

FIGURA 1 · IL MODELLO TEORICO INTEGRATO

Come si tiene insieme il quadro



In sintesi: il benessere non deriva solo dalla riduzione della minaccia, ma dalla possibilità di coltivare relazioni sufficientemente sicure in cui i tre sistemi si integrano in modo più flessibile.



La CFT è il ponte

È la cornice che rende possibile il passaggio dalla sicurezza del contesto all'esperienza vissuta:

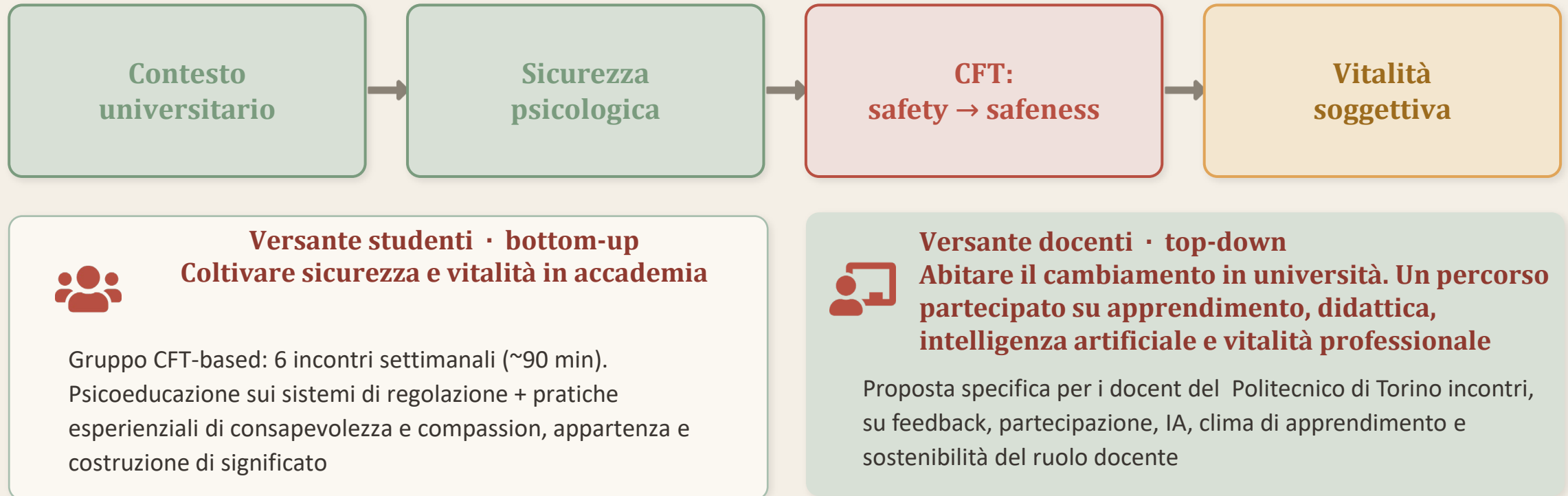
SAFETY → SAFENESS

Progettabile la sicurezza del contesto;
coltivabile la safeness vissuta,
attraverso psicoeducazione e pratiche
esperienziali.

Dal problema all'intervento

Più che un protocollo clinico, una proposta situata di promozione della salute, in continuità con SAMBA

Il modello teorico integrato



Uno spazio per coltivare safeness



Comprendere i processi

Riconoscere autocritica, vergogna e ansia da prestazione come esiti evolutivi e relazionali, non "difetti personali".



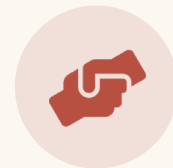
Coltivare self-compassion

Modulare l'autocritica punitiva e sviluppare un tono interno più supportivo di fronte all'errore.



Regolazione emotiva

Pratiche su corpo, respiro, attenzione e immaginazione, applicate per esami, presentazioni, relazioni con i docenti.



Appartenenza e safeness

Normalizzare le difficoltà in un clima di non giudizio: dalla sicurezza del contesto all'esperienza vissuta.



Non un corso etichettato come mindfulness e compassion, ma un percorso di promozione della salute, nel quale pratiche di consapevolezza e compassion sono poste al servizio di sicurezza, appartenenza, desiderio e vitalità.

Coinvolgere i docenti e misurare il cambiamento



Abitare il cambiamento in università.

Un percorso partecipato su apprendimento, didattica, intelligenza artificiale e vitalità professionale

Proposta specifica per i docenti del Politecnico di Torino

L'iniziativa è pensata come uno spazio di confronto rivolto alla componente docente, nel quale mettere in dialogo esperienza professionale, trasformazioni della didattica e dell'apprendimento, nuove tecnologie e qualità della vita accademica.

La proposta non assume la forma di un programma formativo già definito, ma di un processo aperto e progressivo, costruito a partire dalla presentazione del percorso rivolto agli studenti e dalle domande che esso può suscitare nel corpo docente. L'obiettivo è favorire una riflessione condivisa sulle trasformazioni in corso, sulle risorse già presenti nell'Ateneo e sugli strumenti che possono sostenere il ruolo docente senza separare benessere, qualità della didattica e condizioni organizzative.

Progettazione Partecipata

***Il progetto studenti resta un
“cavallo di Troia compassionevole”:
un ponte per aprire la riflessione senza attribuire ai
docenti un deficit da correggere.***

CONCLUSIONI

Promuovere salute significa coltivare



Sicurezza psicologica

perché le persone possano esporsi senza sentirsi umiliate



Safeness

perché il sistema mente-corpo riconosca il contesto come affidabile



Compassion

perché la relazione con sé e con gli altri non sia organizzata dalla minaccia



Vitalità e desiderio

perché si possa imparare e insegnare senza perdere ciò che rende umano il conoscere

"We teach who we are." — Parker Palmer (1998)

Coraggio e saggezza non possono essere automatizzati: nascono dall'incontro tra emozioni, relazioni, errori e tempo vissuto.

Promuovere salute significa coltivare



COLTIVARE CONTESTI UNIVERSITARI CHE PERMETTANO
DI APPRENDERE, INSEGNARE E PARTECIPARE CON PIENEZZA.

*La sfida dell'università
contemporanea non è
soltanto formare
professionisti competenti,
ma coltivare persone capaci
di affrontare la complessità
con
coraggio,
saggezza e umanità*

“È soltanto nell'incontro con ciò che non possiamo controllare che facciamo davvero esperienza del mondo. Solo allora ci sentiamo toccati, mossi, vivi.”

— *adattamento da Hartmut Rosa, The Uncontrollability of the World (2020)*

"Quando le cose crollano e ci troviamo sull'orlo di ciò che ancora non conosciamo, la prova consiste nel rimanere su quel crinale senza irrigidirci" (traduzione mia da Chödrön, 1997).