

KALISME®

I Fondamenti

Da dove vengono le idee di Kalisme, e che cosa ne dice la
ricerca.

HAKAN KAYNAR

Italiano

www.kalisme.com

Ciò che non pretendiamo.

Di aver inventato questi approcci: Kalisme li mette insieme. E che Kalisme sia già stata valutata a sua volta: i suoi fondamenti sono studiati, il suo effetto non ancora.

Kalisme è un'app di benessere psicologico, non medica. Questo libretto dice su che cosa si basa, con i suoi riferimenti e i suoi limiti.

Sommario

1. Che cosa dice la scienza, e che cosa non dice
2. Le radici
3. I 13 permessi
4. Come Kalisme costruisce i suoi contenuti
5. Kalisme e la prevenzione sul lavoro

Che cosa dice la scienza, e che cosa non dice

Studiato

La mindfulness, l'autocompassione, la psicologia positiva e la terapia di accettazione e impegno hanno effetti misurati sullo stress e sul benessere, per lo più da piccoli a moderati.

Ispirazione

Carl Rogers, gli stoici, Aristotele: tradizioni di pensiero, non risultati di ricerca. Illuminano; non dimostrano nulla.

Ipotesi di Kalisme

Che Kalisme, mettendo insieme questi approcci in un'app, produca questi effetti. Non è ancora stato valutato: i nostri piloti verificano anzitutto se l'app viene adottata e ritenuta utile, non il suo effetto.

Ogni riferimento di questo libretto è stato verificato l'8 ottobre 2026 tramite il suo DOI (l'identificativo permanente di una pubblicazione scientifica, che rimanda alla sua pagina presso l'editore) o, per un libro, tramite il suo ISBN. Vi riportiamo anche i contrappesi: gli studi che trovano effetti più piccoli dei primi.

Le radici

Fondamenti psicologici

Mindfulness

Ciò che Kalisme ne riprende: riportare l'attenzione al presente.

Che cosa dice la ricerca: sul lavoro, effetti sullo stress, sul disagio psicologico e sull'esaurimento, da piccoli a grandi a seconda di ciò che si misura (53 studi randomizzati, pubblicati in 56 articoli, secondo Vonderlin et al.); stabili fino a 3 mesi, non dimostrati oltre; differenze tra gli studi che non si sanno spiegare.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

Terapia di accettazione e impegno

Ciò che Kalisme ne riprende: agire secondo i propri valori, insieme alle proprie paure.

Che cosa dice la ricerca: sul lavoro, effetti modesti, misurati soprattutto tra gli operatori sanitari; i risultati meno coerenti riguardano proprio i valori e l'azione impegnata.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic

review. Journal of Contextual Behavioral Science, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Contrappeso: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Autocompassione

Ciò che Kalisme ne riprende: trattarsi con la gentilezza che si offrirebbe a un amico.

Che cosa dice la ricerca: risultati promettenti (27 studi randomizzati secondo Ferrari et al.); sul lavoro, solo 10 studi, tutti su persone che svolgono una professione di cura.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. Mindfulness, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. Frontiers in Psychology, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Psicologia positiva

Ciò che Kalisme ne riprende: coltivare ciò che aiuta a reggere, non solo riparare.

Che cosa dice la ricerca: effetti da piccoli a moderati, nettamente più piccoli una volta corretto il bias dei piccoli studi (White et al.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

Sul lavoro: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Applied Positive Psychology, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Contrappeso: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Ispirazioni

Carl Rogers

La considerazione positiva incondizionata, nella tradizione umanistica. Le meta-analisi riguardano la relazione tra un terapeuta e la persona che accompagna, non un'app.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Gli stoici

Epitteto e Marco Aurelio: distinguere ciò che dipende da noi da ciò che non dipende da noi (Epitteto, Manuale, 1). Una filosofia, non un risultato di ricerca.

Epitteto, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (il Manuale, § 1, contiene la distinzione tra ciò che dipende da noi e ciò che non dipende da noi). ISBN 9780140449464

Marco Aurelio, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (in particolare 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristotele

La felicità come modo di vivere, e non come somma di piaceri (Etica Nicomachea, libro I). Per lui, questa felicità si coltiva con la virtù. Kalisme se ne discosta: sostiene che la felicità non vada meritata. La psicologia del benessere ha ripreso questa distinzione (Ryan e Deci).

Aristotele, *The Nicomachean Ethics*, trad. David Ross, rivista da Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristotele, *Nicomachean Ethics*, trad. Terence Irwin, 2ª ed., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
[doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

Risonanze

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown e Marshall Rosenberg sono citati nei libri, come i gruppi di auto-aiuto del tipo Al-Anon. Le loro opere hanno contato per l'autore, Hakan Kaynar. Non si basano su studi controllati (i lavori di Brené Brown, ricercatrice, si fondano su interviste), e non li presentiamo come fondamenti.

I 13 permessi

Ogni permesso è sviluppato in uno dei 13 libri di Kalisme. Nessuno è, così com'è, oggetto di ricerca: ciascuno mette insieme elementi studiati, ispirazioni e talvolta risonanze, e questo insieme è un'ipotesi di Kalisme, il cui effetto non è ancora stato valutato.

210 riferimenti distinti (246 citazioni, perché alcuni studi servono a più permessi), tutti verificati tramite il loro DOI o il loro ISBN. I testi classici e i documenti online che non ne hanno non sono elencati qui.

Puoi essere felice senza meritartelo.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Psicologia positiva (Seligman, Fredrickson), autocompassione (Neff)

Ispirazioni: Aristotele

Risonanze: Eckhart Tolle

Ispirazione **Aristotele** · l'eudaimonia, la felicità come modo di vivere, attività conforme alla virtù

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Studiato **Martin Seligman** · psicologia positiva e interventi di benessere

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Studiato **Barbara Fredrickson** · teoria broaden-and-build delle emozioni positive

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

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), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584
- Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435
- Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111
- Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415
- Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827
- Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Risonanza Eckhart Tolle · la presenza nel momento presente

- Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806
- Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439
- Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018
- Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Studiato Kristin Neff · autocompassione: la gentilezza verso sé stessi di fronte al fallimento e alla sofferenza

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
[doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003)

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. [doi:10.1002/cpp.2005](https://doi.org/10.1002/cpp.2005)

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Ciò che la ricerca non copre

Nessuna delle ricerche citate verifica l'idea centrale: darsi il permesso di essere felici senza condizioni di merito aumenta il benessere? La dignità incondizionata che «si riconosce» è una tesi filosofica, non valutata. Che i micro-momenti di gioia costruiscano risorse profonde si basa su uno studio centrale (139 persone) e su lavori rianalizzati in modo critico. La meta-analisi sulla meditazione di gentilezza amorevole copre solo il primo anello (più emozioni positive), non la costruzione di risorse. Il legame tra la presenza nel senso di Tolle e una felicità senza condizioni non è stato verificato in quanto tale: la ricerca sulla mindfulness misura altro, con effetti modesti. Il legame tra autocompassione e benessere è soprattutto correlazionale.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 1 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) ritiene la dignità incondizionata: si riconosce, non si conquista. È una tesi filosofica, che la ricerca non ha valutato.

Un gesto. L'app invita a scrivere nel Taccuino una cosa, anche minima, che ci si concede oggi senza doverla meritare.

Ciò che resta aperto. Nessuno ha misurato che cosa cambi questo gesto.

Puoi non assomigliare a nessuno.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Confronto sociale (Festinger), social network e immagine di sé

Risonanze: Brené Brown

Studiato Leon Festinger · teoria del confronto sociale

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Studiato Ricerca sui social network · confronto online e immagine di sé

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Risonanza Brené Brown · autenticità e vulnerabilità

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Ciò che la ricerca non copre

Non copre il cuore del permesso: che liberarsi dai modelli e assumere la propria singolarità sia possibile, duraturo e benefico. La ricerca sull'autenticità misura il fatto di essere fedeli a sé stessi, non il fatto di distinguersi dagli altri; è correlazionale, con un legame che varia da una cultura all'altra. La ricerca sui social network mostra effetti di confronto reali ma modesti, stabiliti soprattutto a breve termine in laboratorio; la loro durata e il loro peso nella vita quotidiana restano poco conosciuti. Nessuno studio verifica il passaggio da «mi confronto» a «smetto di confrontarmi».

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 2 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) vede nel confronto un'abitudine che si può sostituire con una domanda rivolta a sé stessi. Nessuno studio ha verificato questo passaggio.

Un gesto. L'app propone di accorgersi di un confronto durante la giornata e di sostituirlo con: «e io, che cosa mi assomiglia?», poi di ritornarci negli Specchi.

Ciò che resta aperto. Non si sa se smettere di confrontarsi duri nel tempo.

Puoi riprenderti la tua attenzione.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Costo del cambio di compito, mindfulness, gratitudine

Ispirazioni: William James, Herbert Simon

Ispirazione **William James** · l'attenzione come selezione di ciò che diventa la nostra esperienza

Nessun riferimento riportato in questa pagina: testo classico o documento senza DOI né ISBN.

Ispirazione **Herbert Simon** · un'abbondanza di informazione crea una scarsità di attenzione

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Studiato **Ricerca cognitiva sul cambio di compito** · costo del cambio di compito e del multitasking

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. *Psychological Bulletin*, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin*, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. *Psychological Science*, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. *Psychonomic Bulletin & Review*, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Studiato Jon Kabat-Zinn (MBSR) · la mindfulness come allenamento dell'attenzione

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Studiato Interventi di gratitudine (Emmons, Seligman) · esercizi di gratitudine in psicologia positiva

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno degli studi citati verifica che «riprendersi la propria attenzione» sia un gesto che si sceglie e che si mantiene nella vita di tutti i giorni. Il costo del multitasking è misurato su compiti di laboratorio, e l'allenamento lo riduce in alcune persone. Gli effetti della mindfulness sull'attenzione esistono ma sono piccoli ed eterogenei, e sono più deboli rispetto a un gruppo di controllo attivo. Nulla mostra che la gratitudine agisca attraverso l'orientamento dell'attenzione: è una lettura del libro. Il legame tra uso intensivo dei media e distraibilità è debole o non replicato. Gli effetti duraturi al di fuori del laboratorio non sono dimostrati.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 3 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) vede nella gratitudine un modo di scegliere dove posare l'attenzione. È un'interpretazione, che la ricerca non ha verificato.

Un gesto. La Respirazione propone un minuto di respiro, quattro tempi per inspirare e quattro per espirare, per riportare l'attenzione dove si vuole.

Ciò che resta aperto. Gli effetti della mindfulness sull'attenzione sono piccoli, e nulla dice che un minuto basti al di fuori del laboratorio.

Puoi fermarti prima di crollare.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Burnout (Maslach), sonno, rete della modalità di default

Ispirazioni: Tradizioni contemplative

Studiato **Christina Maslach** · il burnout, sindrome legata al lavoro, e le sue cause organizzative

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Studiato **Scienza del sonno, tra cui Matthew Walker** · funzione del sonno, effetti della mancanza di sonno

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, *SLEEP*, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Scribner. ISBN 9781501144318

Yesh G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, *Current Biology*, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Studiato **Rete della modalità di default (Raichle, Buckner)** · attività del cervello

a riposo, divagazione mentale, incubazione

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Ispirazione

Tradizioni contemplative · lentezza e mindfulness

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno studio verifica la tesi d'insieme: che una rieducazione alla lentezza, un «vuoto creativo» e un sonno protetto, presi insieme, prevengano l'esaurimento. Maslach e Leiter (2016) rilevano essi stessi la scarsità di ricerca valutativa sugli interventi che trattano o prevengono il burnout: «fermarsi prima di crollare» non è dunque un risultato dimostrato. Maslach descrive il burnout e le sue cause organizzative; non studia la glorificazione culturale dell'esaurimento. La ricerca sulla rete della modalità di default descrive un'attività cerebrale a riposo; non dimostra che l'inazione produca creatività, e gli studi sull'incubazione favoriscono piuttosto un compito facile che il riposo. La ricerca sulla mindfulness riguarda programmi strutturati, non la lentezza del quotidiano. Le pagine sul sonno

sabotato (meccanismi precisi, cifre di Walker) non sono coperte dalle sintesi riportate qui.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 4 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) riunisce la lentezza, un tempo vuoto senza scopo e un sonno protetto in un'unica igiene contro l'esaurimento. Questa combinazione non è mai stata valutata.

Un gesto. L'app invita a concedersi cinque minuti senza schermi e senza scopo, senza sensi di colpa.

Ciò che resta aperto. Che fermarsi per scelta prevenga l'esaurimento non è dimostrato. Un esaurimento ormai radicato va seguito da un medico; questo gesto non ne prende il posto.

Puoi smettere di dimostrare quanto vali.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Autocompassione (Neff), perfezionismo

Ispirazioni: Carl Rogers

Studiato Kristin Neff · autocompassione

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

Ispirazione Carl Rogers, ripreso dalla teoria dell'autodeterminazione (Assor, Roth, Deci) · considerazione positiva incondizionata e condizioni di valore

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Studiato Ricerca sul perfezionismo (Hewitt e Flett, Stoeber, Hill e Curran, e altri) · perfezionismo, vergogna ed esaurimento

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno studio mostra che il perfezionismo sia una strategia per evitare la vergogna: i legami pubblicati sono correlazioni, e valgono solo per le preoccupazioni perfezionistiche. Le aspirazioni perfezionistiche, invece, si accompagnano a più fierezza, meno vergogna e un piccolo guadagno di prestazione. La catena del libro (bambino amato sotto condizione, adulto che dimostra senza fine il proprio valore, perfezionismo, vergogna, poi autocompassione che ripara) non è stata verificata in blocco. Gli studi sull'affetto condizionato si basano su ricordi e dichiarazioni di studenti e adolescenti. Infine, l'autocompassione si accompagna a un senso di valore più stabile dell'autostima (Neff e Vonk, 2009), il che non equivale a mostrare che l'autostima condizionata crolli.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 5 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) collega l'amore ricevuto sotto condizione, il bisogno di dimostrare il proprio valore e il perfezionismo, e si ispira all'autocompassione per uscirne. Questa catena non è stata verificata in blocco.

Un gesto. L'app propone di annotare nel Taccuino una cosa che si sa già fare e che si dava per scontata.

Ciò che resta aperto. I legami pubblicati sono correlazioni.

Puoi scegliere chi ti sta accanto.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Relazioni di controllo, terapia di accettazione e impegno

Ispirazioni: Schopenhauer

Risonanze: Marshall B. Rosenberg

Studiato Ricerca sulle relazioni di controllo e sulla violenza psicologica · i segnali della violenza psicologica: denigrazione, svalutazione, dominio, isolamento

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Risonanza Marshall B. Rosenberg · comunicazione nonviolenta

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Studiato Terapia di accettazione e impegno (Steven C. Hayes) · l'azione impegnata, allineata ai propri valori

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Ispirazione **Arthur Schopenhauer** · la parabola dei porcospini e la giusta distanza

Nessun riferimento riportato in questa pagina: testo classico o documento senza DOI né ISBN.

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno studio trovato verifica il criterio proprio del libro, la distinzione tra una relazione che stanca e una relazione che nuoce. Nessuno verifica nemmeno il porre un limite come intervento, né in comunicazione nonviolenta né in terapia di accettazione e impegno. La letteratura sulla violenza psicologica riguarda relazioni abusanti, misurate con scale concepite per la violenza nella coppia: non convalida uno strumento di discernimento per le relazioni ordinarie. La comunicazione nonviolenta conta solo pochi piccoli studi, quasi tutti in ambito sanitario. La «tossicità» non è un costrutto clinico consolidato. La parabola di Schopenhauer non è oggetto di ricerca.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 6 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) distingue una relazione che stanca da una relazione che nuoce. È un criterio proprio del libro; nessuno studio l'ha messo alla prova.

Un gesto. L'app invita a individuare una fonte che trascina verso il basso (un account, un feed, una relazione) e a silenziarla per la giornata.

Ciò che resta aperto. Il porre un limite non è stato verificato come intervento. Una relazione di controllo va affrontata con un professionista o un servizio di sostegno, non con un gesto del giorno.

Puoi posare il peso che porti.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Perdono (Worthington), ruminazione (Nolen-Hoeksema), trauma (van der Kolk, EMDR)

Studiato Everett L. Worthington Jr. · psicologia del perdono

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Studiato Susan Nolen-Hoeksema · ruminazione

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Studiato Bessel van der Kolk · il trauma e il corpo, una tesi discussa

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Studiato Approcci somatici (Somatic Experiencing, Peter Levine) · terapie corporee del trauma, ancora poco studiate

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Studiato Francine Shapiro · l'EMDR, una terapia del trauma

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno degli studi citati verifica come intervento un rituale per posare ciò che si porta o la lettura di un libro di crescita personale. Gli interventi sul perdono studiati sono programmi condotti da professionisti (Wade et al., 2014); la loro efficacia dipende dalla durata e dalla forma. Gli studi sperimentali sulla ruminazione riguardano soprattutto studenti in laboratorio, e il legame con i disturbi psichici è correlazionale (Aldao et al., 2010); un pensiero ripetitivo concreto può perfino essere utile (Watkins, 2008). Per il trauma, l'EMDR è raccomandato come trattamento di prima scelta (Lewis et al., 2020), ma Cuijpers et al. (2020) trovano solo 4 studi su 27 a basso rischio di bias. Per gli approcci somatici si dispone di un primo studio randomizzato sulla Somatic Experiencing (Brom et al., 2017, 63 partecipanti, contro lista d'attesa) e di una revisione esplorativa di 16 studi di qualità eterogenea. La tesi centrale di *The Body Keeps the Score* è criticata (Scheeringa, 2025). Nulla dimostra la combinazione propria del libro.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 7 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) si ispira ai lavori sul perdono e sulla ruminazione per proporre un rituale per posare il peso: dare un nome a ciò che si porta, poi posarlo. Questo rituale non è stato studiato come intervento.

Un gesto. L'app propone di nominare nel Taccuino una cosa che ci si porta ancora dietro, e di scrivere: «oggi non devo più portarmela dietro».

Ciò che resta aperto. Gli interventi sul perdono studiati sono condotti da professionisti. Un vissuto traumatico va seguito da un terapeuta; questo gesto non ne prende il posto.

Puoi amare senza approvare tutto.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Considerazione positiva (Rogers), attaccamento (Bowlby), differenziazione del sé (Bowen), defusione

Risonanze: Gruppi di auto-aiuto (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Studiato Carl Rogers · considerazione positiva incondizionata

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Studiato John Bowlby · teoria dell'attaccamento

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Studiato Murray Bowen · differenziazione del sé

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Risonanza Gruppi di auto-aiuto (Al-Anon) · il distacco con amore

Nessun riferimento riportato in questa pagina: testo classico o documento senza DOI né ISBN.

Risonanza Don Miguel Ruiz · l'amore e la paura

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Studiato Terapia di accettazione e impegno · defusione cognitiva

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Ciò che la ricerca non copre

La ricerca sulla considerazione positiva condizionata dei genitori misura soprattutto, con questionari e in modo correlazionale, ciò che vive il bambino o l'adolescente che riceve un amore condizionato. Non verifica il percorso del libro, quello di un adulto che sceglie di amare una persona cara senza approvarne gli atti. Non si sa se questa separazione migliori il benessere di chi ama, o la relazione. La considerazione positiva misurata in terapia è quella di un terapeuta. La defusione è un esercizio sui pensieri, non su una persona. Il distacco con amore di Al-Anon non ha una base empirica propria nei riferimenti riportati. Nessuno studio copre la combinazione di queste correnti in un'unica pratica.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 8 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) invita ad amare una persona cara senza approvarne gli atti, ispirandosi alla considerazione positiva di Rogers e alla defusione. Nessuno studio verifica questo percorso nell'adulto che ama.

Un gesto. La Respirazione accompagna un gesto semplice: apprezzare fino in fondo una cosa della giornata, un caffè, un cielo, senza cercare di trattenerla.

Ciò che resta aperto. Non si sa se questa separazione tra amare e approvare aiuti chi ama, o la relazione.

Puoi metterti al primo posto.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Programma di autocompassione (Neff e Germer), fatica da compassione

Studiato Kristin Neff e Christopher Germer · il programma Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et 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. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Studiato Ricerca sulla fatica da compassione · il logoramento degli operatori sanitari e dei caregiver

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Ipotesi di Kalisme **Kalisme** · la cura di sé come igiene, e non come lusso: una posizione propria del libro

Nessun riferimento riportato in questa pagina: testo classico o documento senza DOI né ISBN.

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno degli studi citati mostra che una maggiore cura di sé aumenti poi l'aiuto realmente dato agli altri: lo studio sul programma Mindful Self-Compassion misura una compassione dichiarata tramite questionario, e altri lavori misurano intenzioni di aiuto. Nessuno mostra che si «finisca per non dare più nulla, e poi per crollare» se non ci si ricarica; nei caregiver familiari, la fatica da compassione misurata è moderata e coesiste con la prosecuzione dell'assistenza. Una revisione contesta che il logoramento degli operatori sanitari venga dalla compassione stessa (Sinclair et al.). I dati che collegano autocompassione e minore esaurimento negli operatori sanitari sono trasversali o privi di gruppo di controllo. L'impostazione «igiene e non lusso» è una posizione del libro, non un risultato.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 9 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) presenta la cura di sé come un'igiene e non come un lusso: ricaricarsi per poter dare. È una posizione del libro, non un risultato.

Un gesto. L'app invita a fare una piccola cosa per sé prima di rispondere alle richieste degli altri.

Ciò che resta aperto. Nulla mostra che prendersi cura di sé aumenti poi l'aiuto realmente dato.

Puoi non lasciare che la paura decida.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Terapia di accettazione e impegno (Hayes)

Risonanze: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Studiato **Steven C. Hayes** · terapia di accettazione e impegno: agire secondo i propri valori, insieme alla paura

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

Risonanza **Don Miguel Ruiz** · la scelta tra l'amore e la paura

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Risonanza **Brené Brown** · la vulnerabilità come forma di coraggio

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Ciò che la ricerca non copre

La ricerca non dice nulla del permesso in sé («puoi non lasciare che la paura decida») come principio di vita o di lettura. La terapia di accettazione e impegno è un trattamento psicologico verificato su pazienti, nel suo insieme: la sua efficacia non convalida né un libro né, isolatamente, l'effetto dei valori o dell'azione impegnata, i cui studi di mediazione restano poco numerosi e di qualità limitata. Nessuno studio verifica l'opposizione tra l'amore e la paura proposta da Ruiz, né l'idea che la vulnerabilità sia una forza in senso causale. I lavori di Brené Brown si basano su interviste e su una grounded theory, non su studi controllati. L'effetto di una lettura sulla paura non è mai stato misurato.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 10 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) contrappone le scelte dettate dalla paura a quelle che nascono da ciò che conta, sulla scia dei valori della terapia di accettazione e impegno. Questa contrapposizione non è stata verificata al di fuori dell'ambito clinico.

Un gesto. L'app propone, davanti a una decisione del giorno, di riconoscere chi parla, la paura o l'amore, poi di ritornarci negli Specchi.

Ciò che resta aperto. L'effetto di una lettura sulla paura non è mai stato misurato.

Puoi rifiutare ciò che ti toglie la pace.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Mindfulness, regolazione delle emozioni, collera e azione

Ispirazioni: Epitteto, Marco Aurelio

Ispirazione

Epitteto e Marco Aurelio · distinguere ciò che dipende da noi da ciò che non dipende da noi

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Studiato

Jon Kabat-Zinn (MBSR) · meditazione di mindfulness, silenzio compreso

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61.

doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Studiato

Ricerca sulla regolazione delle emozioni (Gross, Webb, Bushman, e altri) · reprimere o sfogare la collera

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.
doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.
doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.
doi:10.1037/a0027600

Studiato **Ricerca sulla collera e l'azione (Carver e Harmon-Jones, van Zomeren, e altri) · la collera come spinta all'azione**

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.
doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.
doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno studio verificato riguarda il fatto di rifiutare o di porre un limite per preservare la propria pace interiore. Il programma MBSR prevede una giornata di silenzio, ma nessuno studio verificato isola l'effetto del silenzio: i risultati riguardano il programma intero. La «collera giusta», che difende una dignità senza bruciare chi la porta, è una categoria del libro, non una variabile misurata. I dati sulla repressione sono contrastanti: in laboratorio, trattenere l'espressione di un'emozione la attenua un po' (un effetto da piccolo a medio, considerando tutte le misure insieme), mentre sforzarsi di non provarla non la attenua; e l'uso abituale della soppressione si accompagna a un minore benessere. Infine, che la collera «trasformata in azione» sia costruttiva non è dimostrato: la ricerca mostra che la collera spinge ad agire, in particolare insieme ad altri, non che questa azione giovi

a chi la porta; e le attività fisiche che aumentano l'attivazione non riducono la collera.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 11 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) parla di una «collera giusta», che difende una dignità senza bruciare chi la porta. È una categoria del libro, non una variabile misurata.

Un gesto. L'app invita a rinunciare, per la giornata, a una piccola cosa che toglie la pace: una notifica, una discussione inutile.

Ciò che resta aperto. Nessuno studio riguarda il rifiuto come modo per preservare la propria pace.

Puoi provarci senza garanzie.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Mentalità di crescita (Dweck), rimpianto (Gilovich), esposizione graduale

Studiato Carol Dweck · mentalità di crescita

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Studiato Thomas Gilovich e Victoria Medvec · rimpianti per ciò che si è fatto e per ciò che non si è fatto

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Studiato Esposizione graduale · terapie cognitivo-comportamentali dell'ansia

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Ciò che la ricerca non copre

Nessuno degli studi citati verifica che ridefinire il fallimento come informazione, o un piccolo coraggio quotidiano, aumenti l'audacia o riduca il rimpianto negli adulti senza disturbi. L'esposizione è convalidata per disturbi d'ansia trattati in terapia, non come esercizio di vita quotidiana. Le meta-analisi sulla mentalità di crescita misurano soprattutto il rendimento scolastico, non l'assunzione di rischi, e la verifica diretta delle premesse della teoria le trova deboli. I dati sul rimpianto si basano in gran parte su ricordi e scenari, e i rimpianti più grandi seguono l'occasione percepita.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 12 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) tratta il fallimento come un'informazione e propone un piccolo coraggio quotidiano, ispirandosi all'esposizione graduale. Al di fuori dell'ambito clinico, questo passo non è stato valutato.

Un gesto. L'app propone di fare il primissimo passo verso una cosa rimandata da tempo, e soltanto quello.

Ciò che resta aperto. L'esposizione è convalidata per disturbi d'ansia trattati in terapia, non come esercizio di vita quotidiana.

Puoi cominciare oggi.

Ipotesi di Kalisme

Studiato: Solitudine e legame sociale (Holt-Lunstad)

Ispirazioni: Herbert Simon, gli stoici, tradizioni contemplative

Risonanze: Eckhart Tolle

Ispirazione

Herbert A. Simon · la scarsità dell'attenzione

Nessun riferimento riportato in questa pagina: testo classico o documento senza DOI né ISBN.

Studiato

Ricerca sulla solitudine e sul legame sociale (Holt-Lunstad, Wang, e altri) · isolamento, solitudine e rischio di mortalità

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Risonanza

Eckhart Tolle · la presenza nel momento presente

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

Ispirazione

Gli stoici e le tradizioni contemplative · sapersi parte di un tutto più vasto

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », *Review of General Psychology* 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Ciò che la ricerca non copre

Gli studi letti riguardano l'associazione tra isolamento o solitudine e mortalità; non mostrano che scegliere il legame anziché il ritiro riduca questo rischio, e gli studi randomizzati sugli interventi contro la solitudine danno effetti più deboli degli studi non randomizzati. Nulla di ciò che è stato letto verifica il riprendere in mano il proprio sguardo, la presenza offerta alle persone care, un decentramento coltivato volontariamente, né la concatenazione di questi elementi. La ricerca sulle intenzioni di implementazione e sulla formazione delle abitudini, la più vicina a «cominciare oggi», non è ancora stata esaminata qui.

MESSA IN PRATICA

Una lettura. Il libro 13 (a pagamento, o incluso nell'abbonamento Accesso completo) invita a tornare verso gli altri anziché ritirarsi, basandosi sui lavori che collegano l'isolamento alla salute. Questi lavori descrivono un'associazione, non l'effetto di una scelta.

Un gesto. L'app propone di trasmettere a una persona una cosa imparata lungo i tredici permessi.

Ciò che resta aperto. Gli studi sperimentali contro la solitudine danno effetti più deboli degli studi osservazionali.

Come Kalisme costruisce i suoi contenuti

Scegliere Approcci che hanno sintesi pubblicate.

Verificare Ogni riferimento verificato tramite il suo DOI o il suo ISBN, contrappesi compresi.

Tradurre Le 15 lingue dicono la stessa cosa, con gli stessi limiti.

Dire i limiti Ciò che la ricerca non dice è scritto.

Kalisme non trasforma una pubblicazione scientifica in una
prova che Kalisme funzioni.

Quando una frase dei nostri libri attribuisce alla ricerca una conferma che non fornisce, la correggiamo. Nell'ottobre 2026, nove passaggi di otto libri sono stati riformulati nelle 15 lingue.

Kalisme e la prevenzione sul lavoro

Le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità sulla salute mentale sul lavoro (2022) invitano a prendere in considerazione interventi individuali, con un livello di certezza basso, e mai come risposta completa. La nota congiunta dell'OMS e dell'Organizzazione internazionale del lavoro colloca la prevenzione dal lato dell'organizzazione del lavoro, attraverso la gestione dei rischi psicosociali.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Raccomandazione 8A: raccomandazione condizionata, certezza delle prove bassa («conditional recommendation, low-certainty of evidence»).

La nostra traduzione: «Interventi psicosociali proposti a tutti, che mirano a rafforzare le competenze dei lavoratori nella gestione dello stress [...], possono essere presi in considerazione per promuovere una salute mentale positiva, ridurre il disagio emotivo e migliorare l'efficacia sul lavoro». Il passaggio omesso cita come esempio gli interventi basati sulla mindfulness o sugli approcci cognitivo-comportamentali.

OMS, WHO guidelines on mental health at work, 2022, raccomandazione 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

La nostra traduzione: «Questi interventi sono una parte delle opzioni per prendersi cura di sé o gestirsi in autonomia; da soli, non costituirebbero una risposta completa».

OMS, stesso documento, considerazioni che accompagnano le raccomandazioni 8A e 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

La nostra traduzione: «Le linee guida dell'OMS raccomandano di ricorrere agli interventi organizzativi come misure di prevenzione, applicabili all'intero luogo di lavoro».

OMS e OIL, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme è un livello individuale e volontario. Non sostituisce né la prevenzione dei rischi psicosociali, né il management, né l'organizzazione del lavoro.

Fonti

- Organizzazione mondiale della sanità (2022). WHO guidelines on mental health at work. Ginevra: OMS, ISBN 978-92-4-005305-2
- Organizzazione mondiale della sanità e Organizzazione internazionale del lavoro (2022). Mental health at work: policy brief. Ginevra: OMS e OIL, ISBN 978-92-4-005794-4

I Fondamenti

Prima edizione, ottobre 2026

Editore: Kalisme Kaynar, Losanna, Svizzera

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® marchio registrato.

Licenza Creative Commons BY-NC-SA 4.0: attribuzione richiesta, uso non commerciale, condivisione allo stesso modo.

Impronta delle fonti di questo libretto (SHA-256)

dd0f3e2ec22f063db9cfe6190ec33245920a5863e9a51b9381cb24ea78884b05

Questo libretto racconta da dove vengono le idee di Kalisme, che cosa ne dice la ricerca e che cosa non dice. Accompagna il Manifesto e i 13 libri della Collezione.

Che cosa verificano i nostri piloti, e i loro risultati quando ci saranno:
www.kalisme.com/fondements/it/

Questo libretto è libero e gratuito: si condivide e si stampa, con menzione di Kalisme e dell'autore.

