

Il potere della gentilezza: immagine corporea, *compassion* e salute nel postpartum

Di Gesto, C., Grano, C., Nerini, A., Fornaini, E., Rollero, C., Caso, D., Donizzetti, A.R., Matera, C.

Keywords

Immagine corporea; compassion; salute; postpartum; influenze socioculturali

Abstract

Nel postpartum, le pressioni socioculturali spingono molte donne a valutarsi secondo canoni estetici irrealistici, alimentando insoddisfazione corporea e disturbi dell'immagine corporea. Questo contributo analizza come, a partire dal Modello Tripartito di Influenza e dalla teoria dell'oggettivazione, tali pressioni incidano sull'immagine di sé dopo il parto. Nel postpartum il corpo è insieme terreno di fragilità e di crescita. Qui entrano in gioco la self-compassion e la compassion proveniente dagli altri, che possono favorire accettazione, benessere e connessione. Le evidenze più recenti mostrano che i tre flussi della compassion (rivolta verso di sé e verso gli altri e ricevuta dagli altri) sono positivamente associati a apprezzamento corporeo, autoefficacia nell'allattamento e soddisfazione di coppia, promuovendo un equilibrio tra cura di sé e soddisfazione di coppia. Sviluppare una immagine corporea positiva significa riconoscere il corpo come alleato, non come oggetto di giudizio: valorizzarne rispetto, funzionalità e gratitudine. Serve, dunque, un cambio di rotta culturale verso una visione più realistica e gentile del corpo della donna, in cui la salute è equilibrio psicofisico e relazionale e la compassion diventa una risorsa centrale per il benessere individuale e collettivo.

Dalla cultura dell'apparenza a quella dell'essere

Il corpo delle donne racconta molte storie: di crescita, di forza, di vulnerabilità, di trasformazione. È un corpo che cambia,

che accoglie, che guarisce; un corpo che vive continuamente nel dialogo tra ciò che sente e ciò che la società propone in termini di standard di apparenza.

Nell'attuale contesto socio-culturale, il corpo è spesso oggetto di valutazione. Secondo il Modello Tripartito di Influenza sull'immagine corporea (Keery et al., 2004; Thompson et al., 1999; si veda il glossario) i canoni di bellezza trasmessi e rinforzati dalla famiglia, dai pari, dai media e dai social network pongono l'attenzione su come apparire, più che sull'essere, contribuendo all'insorgenza di elevati livelli di insoddisfazione corporea. Così, il valore personale rischia di essere misurato in centimetri, numeri, like o confronti sociali, anziché in relazione alla qualità del proprio benessere.

Questo processo può essere compreso alla luce della teoria dell'oggettivazione (Fredrickson & Roberts, 1997; si veda il glossario), secondo cui il corpo, costantemente esposto allo sguardo e alla valutazione altrui, tende a essere percepito e trattato come un oggetto da osservare e giudicare. Con il tempo, esperienze ripetute di oggettivazione possono favorire l'auto-oggettivazione, ovvero l'interiorizzazione dello sguardo di un osservatore esterno (si veda il glossario): le persone imparano a valutarsi "da fuori", monitorando il proprio aspetto e definendo il proprio valore personale in base a criteri estetici o sociali (Baldisarri et al., 2019; Feltman & Szymanski, 2018; Moradi & Huang, 2008). Un esempio comune nel postpartum è il momento in cui una neomamma si guarda allo specchio e,

invece di chiedersi come si sente dopo il parto, si domanda se appare “in forma” o “presentabile”. In questi casi, lo sguardo interiore assume la prospettiva di un osservatore esterno, spostando l'attenzione dal vissuto al giudizio.

Per molte donne, questa dinamica contribuisce allo sviluppo di un'identità centrata prevalentemente sull'apparenza fisica, in cui il corpo diventa una dimensione attraverso cui essere riconosciute o giudicate (Fredrickson & Roberts, 1997; Sinclair & Myers, 2004).

Tale fenomeno attraversa l'intero ciclo di vita, ma può manifestarsi in modo particolarmente evidente nel postpartum, quando il corpo cambia in maniera radicale e visibile. Le pressioni sociali a “tornare come prima” – alimentate dalla cosiddetta cultura del bounce back (si veda il glossario), ossia della “ripresa” – promuovono l'idea che la rapidità nel perdere peso e nel recuperare il controllo sul proprio corpo rappresenti un indice di successo e autodisciplina durante la maternità (Lee et al., 2024). Queste narrazioni contribuiscono a rafforzare l'attenzione sull'apparenza esteriore, oscurando l'esperienza corporea reale e i bisogni di cura, adattamento e connessione che caratterizzano questo periodo.

In tale contesto, coltivare abilità socio-emotive, come la compassion (si veda il glossario), e sviluppare un'immagine corporea positiva (si veda il glossario) possono aprire a uno sguardo nuovo sul proprio sé: non più un corpo da giudicare o condannare, ma un compagno di viaggio da ascoltare, con cui poter costruire un rapporto di cura e gentilezza.

I tre flussi della compassion: un equilibrio tra sé e gli altri

Il concetto di compassion affonda le sue radici in antiche tradizioni religiose e filosofiche, dove è stato interpretato come espressione di altruismo, empatia e impegno verso la sofferenza altrui. Nel cristianesimo emerge, ad esempio, nei

racconti di cura e sacrificio come la parabola del buon samaritano, mentre nel buddhismo si manifesta nel principio di Bodhichitta, ossia nel desiderio che tutti gli esseri senzienti – sé compresi – siano liberi dalla sofferenza (Jinpa, 2015; Ricard, 2015).

In una prospettiva psicologica, la compassion è considerata un processo multidimensionale che coinvolge aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali: include la consapevolezza della sofferenza, la sensibilità verso di essa, il desiderio di ridurla e la disponibilità ad agire (Jinpa, 2015; Strauss et al., 2016). Essa implica inoltre il riconoscimento che la sofferenza è una condizione comune all'esperienza umana e la capacità di tollerare le emozioni spiacevoli che ne derivano.

Dal punto di vista evoluzionistico, la compassion può essere intesa come un sistema motivazionale orientato alla cura e alla connessione sociale nonché una strategia adattiva radicata nei sistemi di cura e cooperazione: prendersi cura degli altri favorisce la sopravvivenza e la coesione del gruppo (Gilbert, 2014). Nella specie umana, questo sistema si è evoluto in un complesso insieme di abilità sociali che consentono di percepire la sofferenza e di trasformare la sintonizzazione empatica in un comportamento di aiuto (Gilbert et al., 2017; Mikulincer & Shaver, 2016).

Secondo Paul Gilbert e colleghi (2017), la compassion è caratterizzata da tre flussi relativamente interdipendenti:

- self-compassion, ovvero la capacità di rivolgere a sé stessi comprensione e gentilezza di fronte agli errori, alle difficoltà, ai momenti di fragilità e ai propri difetti o sentimenti di inadeguatezza percepita;
- compassion to others, cioè la disponibilità ad aprirsi alla sofferenza altrui e ad agire per alleviarla, sostenendo relazioni basate su empatia e cooperazione;
- compassion from others, la capacità di accogliere la compassion proveniente dagli altri, lasciandosi

sostenere senza percepirsi inadeguati o dipendenti.

Nel postpartum, l'equilibrio tra questi tre flussi sembra diventare particolarmente rilevante (Lawrence et al., 2025). Molte donne raccontano la difficoltà di accettare i propri limiti, la fatica di chiedere aiuto o di ricevere sostegno senza sentirsi "deboli". La self-compassion può aiutare a normalizzare queste esperienze: ricordare che la stanchezza, la tristezza o la frustrazione non sono segni di fallimento, ma parte del processo di riadattamento e rinegoziazione di sé che caratterizza il periodo postpartum. La compassion from others, soprattutto quando proveniente dal partner, dai familiari o dai professionisti della salute, può alleggerire il carico emotivo e prevenire il senso di isolamento. Questo flusso ha un effetto protettivo perché permette alle donne di sentirsi comprese e legittimate nella propria esperienza, riducendo l'autocritica, la solitudine e il senso di fallimento. Nel postpartum, accogliere il supporto significa riconoscere che la transizione alla maternità non richiede solo risorse individuali, ma anche il sostegno emotivo e pratico del partner e della rete sociale, che può contribuire a favorire maggiore benessere.

Infine, la compassion to others, che include anche la relazione con il neonato, sostiene il legame affettivo e promuove una risposta di cura regolata, attenta e sintonizzata emotivamente.

Il legame tra la compassion e l'immagine corporea è chiaro, dato che il modo in cui trattiamo noi stessi interiormente si riflette anche sul modo in cui percepiamo e viviamo il nostro corpo.

L'immagine corporea: un costrutto psicosociale

La psicologia sociale descrive l'immagine corporea (si veda il glossario) come l'insieme di pensieri, emozioni, atteggiamenti e comportamenti che le persone rivolgono al proprio corpo: ponendo attenzione non soltanto a come

appare, ma anche a come funziona, a come ci si sente dentro di esso e al grado di rispetto o ascolto nei suoi confronti.

È importante notare come un'immagine corporea positiva non coincida semplicemente con l'assenza di insoddisfazione. Come sottolineano Tylka e Wood-Barcalow (2015), essa implica un atteggiamento di rispetto, accettazione e gratitudine verso il corpo nella sua unicità, nonostante imperfezioni o divergenze dagli ideali estetici dominanti. Le ricerche mostrano che chi sviluppa un atteggiamento di questo tipo verso il proprio corpo tende ad avere un migliore benessere psicologico, una maggiore soddisfazione di vita e una minore vulnerabilità a disturbi legati al corpo e all'alimentazione (Andrew et al., 2016; Gillen, 2015; Koller et al., 2020). Inoltre, un'immagine corporea positiva si associa alla percezione che il proprio corpo sia accettato e apprezzato dagli altri significativi (si veda il glossario), elemento che ne rafforza ulteriormente la funzione protettiva (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Nel postpartum, la relazione con il corpo può diventare più complessa: il corpo cambia in modo profondo, può apparire diverso o difficile da riconoscere, e spesso emergono nuovi bisogni fisici ed emotivi legati al recupero, alla cura e all'adattamento ai ritmi della maternità. In questa fase, l'attenzione sociale tende spesso a concentrarsi sull'aspetto esteriore, mentre è altrettanto importante riconoscere e valorizzare il corpo per ciò che fa, non solo per come appare.

Sviluppare un'immagine corporea positiva significa, allora, apprezzare la funzionalità e la capacità del corpo di rispondere ai cambiamenti, ascoltarne i segnali e rispettarne i limiti. Coltivare questo tipo di atteggiamento favorisce un senso di continuità e fiducia nel proprio corpo, contribuendo al benessere e a una maggiore connessione con sé. In questo senso, l'immagine corporea positiva si intreccia profondamente con la self-compassion: guardare il corpo con gentilezza e comprensione aiuta a

mantenere uno sguardo realistico e accogliente, che riconosce il valore del corpo come alleato e non come oggetto di giudizio.

Un dialogo reciproco: quale legame tra flussi di compassion e immagine corporea?

La maggior parte delle ricerche sulla compassion nel periodo perinatale – cioè l'arco di tempo che comprende la gravidanza e il primo anno dopo il parto – si è concentrata principalmente sulla self-compassion, indagandone il ruolo durante la gravidanza o nei primi mesi dopo il parto. Risultati preliminari (Di Gesto et al., 2025) indicano che i tre flussi della compassion – verso di sé, verso gli altri e ricevuta dagli altri – possono avere un ruolo diverso sul benessere della mamma nel postpartum. In particolare, la self-compassion e la compassion from others si associano all'autoefficacia nell'allattamento in maniera indiretta, attraverso l'apprezzamento del proprio corpo. Le madri che riescono ad accettare e apprezzare il proprio corpo si sentono più fiduciose nella capacità di rispondere ai bisogni del neonato e di affrontare le sfide della maternità. Questi dati ampliano quanto già noto sul ruolo della self-compassion (Luoma & Platt, 2015), mostrando come tale effetto nel postpartum operi soprattutto attraverso la promozione di un'immagine corporea positiva. Di Gesto et al. (2025) hanno inoltre mostrato come self-compassion e compassion from others risultano collegate anche alla soddisfazione di coppia, direttamente e indirettamente attraverso l'apprezzamento corporeo. In particolare, la compassion proveniente dal partner contribuisce alla qualità della relazione sia favorendo vicinanza e sicurezza emotiva, sia sostenendo una visione positiva del corpo in un periodo di intensi cambiamenti fisici e psicologici. Questi risultati ampliano precedenti evidenze (Sierra-Swiech et al., 2024; Bánovčinová & Škodová, 2022),

sottolineando il ruolo cruciale della compassion nel benessere individuale e di coppia.

Accettare sé stessi non significa rinunciare a migliorarsi, ma farlo con cura anziché con giudizio. Da questa prospettiva, la compassion diventa un ponte verso comportamenti più salutari e sostenibili, aprendo il discorso successivo: il legame tra compassion, immagine corporea e la salute in generale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ci ricorda come la salute non sia solo l'assenza di malattia, ma uno stato di equilibrio tra la dimensione fisica, psicosociale e spirituale. In questa prospettiva, compassion e immagine corporea positiva possono agire come fattori protettivi che migliorano la qualità della vita e la salute psicofisica.

Dal corpo individuale al corpo sociale: cambiare sguardo, cambiare cultura

Promuovere self-compassion e immagine corporea positiva non riguarda solo le singole donne, ma anche la cultura in cui vivono. Viviamo in una società che esalta l'autocontrollo e la performance, spesso a scapito dell'ascolto e della connessione. La pressione estetica e il mito della "ripresa immediata" dopo il parto non sono semplici mode, ma indicatori di un sistema che fatica a tollerare la vulnerabilità.

Cambiare prospettiva significa restituire dignità al corpo come luogo di esperienza e non solo di apparenza. Significa riconoscere che ogni corpo, nel suo percorso, merita rispetto e cura. Gli interventi basati sulla compassion insegnano che la salute fiorisce in contesti relazionali di sostegno, non di competizione (Kirby, 2017); e che una comunità più compassionevole è anche una comunità più sana.

Promuovere la compassion nei percorsi di assistenza perinatale, nella comunicazione sanitaria e nei media che parlano di maternità significa creare una

cultura del postpartum più realistica e gentile, capace di accogliere la complessità invece di nasconderla. In questa prospettiva, può essere utile proporre alcuni esempi di pratiche che potrebbero favorire i flussi della compassion nel postpartum. Per la self-compassion, attività come la scrittura di una lettera compassionevole a sé stesse possono aiutare a coltivare un tono interno più gentile nei momenti di difficoltà. Gli interventi di coppia orientati all'ascolto e al coinvolgimento attivo nelle responsabilità di cura quotidiane potrebbero favorire la compassion from others, mentre i gruppi di supporto – anche online – possono offrire uno spazio in cui normalizzare vissuti comuni. Infine, una comunicazione sanitaria e mediatica più funzionale potrebbe includere, ad esempio, messaggi che normalizzano i cambiamenti corporei e immagini che rappresentano la varietà dei percorsi postparto, contribuendo a contrastare narrative idealizzate.

Conclusione

Il modo in cui le donne guardano al proprio corpo dopo il parto riflette, in larga misura, il modo in cui la società guarda al corpo nel suo insieme. Le pressioni a “tornare rapidamente come prima”, a mostrarsi efficienti e conformi agli standard estetici, rappresentano il riflesso di una cultura che tende a valorizzare l'apparenza più che la funzionalità del proprio corpo.

Sostenere lo sviluppo dei diversi flussi di compassion e di un'immagine corporea positiva non significa promuovere una rassegnata accettazione di ogni cambiamento, ma favorire la capacità di riconoscere il proprio valore anche nei momenti di vulnerabilità. In questa prospettiva, la compassion – verso di sé, ricevuta dagli altri e rivolta agli altri – può rappresentare una risorsa psicologica e relazionale fondamentale per affrontare le transizioni della vita, come il postpartum, con maggiore equilibrio emotivo. Sono necessari interventi psicologici e

psicoeducativi che promuovano la gentilezza verso di sé, la disponibilità a ricevere sostegno e la valorizzazione del corpo per ciò che permette di vivere e sentire. Pratiche basate sulla compassion, i gruppi di sostegno postpartum o gli interventi focalizzati sulla coppia possono rappresentare spazi preziosi per coltivare tali competenze. Quando le neo-mamme riescono ad apprezzare il proprio corpo, a lasciarsi sostenere dagli altri e a ridurre l'autocritica, possono sentirsi più competenti, fiduciose e soddisfatte delle proprie relazioni.

Guardarsi con gentilezza costituisce un atto di forza: il primo passo per costruire una relazione sana con sé stessi, con gli altri e con il proprio corpo, durante il postpartum e in ogni fase della vita.

Glossario

Cultura dell'apparenza. Sistema di valori e norme sociali che attribuisce importanza prioritaria all'immagine esteriore, alla performance e alla conformità agli ideali estetici, spesso a discapito del benessere psicologico e dell'autenticità personale.

Immagine corporea. Valutazione, positiva o negativa, del proprio corpo, che include pensieri, emozioni e atteggiamenti che una persona ha nei confronti del proprio corpo, includendo sia l'aspetto estetico sia la percezione della sua funzionalità e del suo valore soggettivo.

Teoria dell'oggettivazione. Prospettiva teorica secondo cui l'esposizione allo sguardo altrui porta a trattare il corpo come oggetto da valutare, favorendo un monitoraggio costante del proprio corpo e alti livelli di vergogna e autocritica.

Auto-oggettivazione. Processo per cui una persona interiorizza lo sguardo sociale sul proprio sé, incluso il proprio corpo, e inizia a valutare sé stessa principalmente in base all'aspetto esteriore, come se osservasse il proprio corpo “da fuori”.

Modello Tripartito di Influenza. Quadro teorico che spiega come famiglia, pari, media e social media influenzino l'immagine corporea tramite il confronto sociale e l'interiorizzazione degli ideali estetici dominanti in un certo contesto culturale.

Confronto sociale. Tendenza a valutare alcune caratteristiche di sé in base al confronto con gli altri. Il confronto sociale può essere verso l'alto quando il confronto avviene con qualcuno che consideriamo migliore di noi rispetto alla caratteristica del confronto (per esempio, il nostro corpo); verso il basso quando il confronto avviene con chi viene percepito come peggiore; laterale quando invece il confronto è effettuato con qualcuno che consideriamo al nostro pari.

Interiorizzazione degli ideali estetici. Accettazione personale di standard di bellezza dominanti in un certo contesto socio-culturale come obiettivi propri, che diventano criteri di attraverso i quali valutare sé stessi.

Altri significativi. Le persone che rivestono un ruolo importante nella vita di un individuo, sia sul piano emotivo sia su quello sociale. Possono essere partner, familiari, amici stretti o altre figure di riferimento. Il loro sostegno, le loro aspettative e i loro comportamenti influenzano il benessere, l'autostima e il modo in cui la persona interpreta e vive le proprie esperienze.

Compassion. Processo motivazionale e relazionale che integra consapevolezza della sofferenza, sensibilità verso di essa, desiderio di ridurla e disponibilità ad agire sia nei propri confronti che nei confronti degli altri. Comprende componenti cognitive, emotive e comportamentali, si distingue dall'empatia (che è soprattutto "sentire con") e dalla pietà (che implica distanza o superiorità) e opera attraverso tre flussi interconnessi: verso di sé (self-

compassion), verso gli altri (compassion to others) e ricevuta dagli altri (compassion from others).

Self-compassion. Capacità di rivolgersi a sé con gentilezza e comprensione nei momenti di difficoltà, riconoscendo la sofferenza come parte comune dell'esperienza umana.

Compassion to others. Apertura e disponibilità verso la sofferenza altrui, accompagnata dal desiderio e dall'impegno di alleviarla attraverso comportamenti di cura e vicinanza.

Compassion from others. Disponibilità ad accogliere la compassione e il sostegno provenienti dagli altri, permettendo a sé stessi di essere aiutati senza percepirsi come deboli o inadeguati.

Immagine corporea positiva. Atteggiamento di rispetto, gratitudine e accettazione verso il proprio corpo, che include la valorizzazione della sua funzionalità e unicità più che della sua conformità agli ideali estetici.

Bounce back culture. Espressione che indica la pressione sociale sulle donne a "tornare come prima" dopo il parto, enfatizzando il recupero estetico rapido più che il benessere psicofisico.

Bibliografia

Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>

Baldissarri, C., Andrighetto, L., Gabbiadini, A., Valtorta, R. R., Sacino, A., & Volpato, C. (2019). Do self-objectified women believe themselves to be free? Sexual objectification and belief in personal free will. *Frontiers in*

Psychology, 10, 1867.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01867>

Bánovčinová, L., & Škodová, Z. (2022). The effect of perceived stress and postpartum partner support on postpartum depression. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 13(3), 684-690. <https://doi.org/10.15452/cejnm.2022.13.0010>

Di Gesto, C., Grano, C., Nerini, A., Fornaini, E., Rollero, C., Caso D., Donizetti A. R., & Matera, C. (2025). The role of body appreciation in the relation between flows of compassion, breastfeeding self-efficacy, and couple satisfaction: a mediation analysis in postpartum women. *XXV Congresso Nazionale della Sezione di Psicologia Clinica e Dinamica – Book of Abstracts* (p. 58). 17–20 Settembre 2025, Perugia.

Feltman, C. E., & Szymanski, D. M. (2018). Instagram use and self-objectification: The roles of internalization, comparison, appearance commentary, and feminism. *Sex Roles*, 78(5), 311-324. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6-41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>

Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... & Basran, J.

(2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>

Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>

Jinpa, T. (2015). *A fearless heart: why compassion is the key to greater wellbeing*. UK: Hachette.

Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>

Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 432-455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>

Koller, K. A., Thompson, K. A., Miller, A. J., Walsh, E. C., & Bardone-Cone, A. M. (2020). Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. *International Journal of Eating Disorders*, 53(8), 1261-1269. <https://doi.org/10.1002/eat.23238>

Lee, M. F., Target, C., Liddelow, C., & Burke, K. J. (2024). Bouncing back with bliss: Nurturing body image and embracing intuitive eating in the postpartum: A cross-sectional replication study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 1-

14.

<https://doi.org/10.1080/02646838.2024.2367499>

Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in acceptance and commitment therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97-101. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

Moradi, B., & Huang, Y. P. (2008). Objectification theory and psychology of women: A decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377-398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>

Ricard, M. (2015). *Altruism: The power of compassion to change yourself and the world*. Atlantic Books Ltd.

Sierra-Swiech, R., Patrick, S., Britton, R., Tadros, E., & Can, A. (2024). Grace, self-compassion, and compassion: Influential factors in marital satisfaction. *The Family Journal*, 32(1), 48-55. <https://doi.org/10.1177/10664807231198872>

Sinclair, S. L., & Myers, J. E. (2004). The relationship between objectified body consciousness and wellness in a group of college women. *Journal of College Counseling*, 7(2), 150-161. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2004.tb00246.x>

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of

definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>

Thompson J. K., Heinberg L. J., Altabe M., & Tantleff-Dunn S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>