Il ruolo della compassione nell'immagine corporea delle donne con tumore della mammella

Una review narrativa

Dott.ssa Alessia Privitera · Elaborato finale di 2° anno · 2026

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia
Cognitivo-Comportamentale · Sede Catania

Istituto Tolman

Un corpo trasformato dalle cure

11,8%

dei nuovi casi di tumore diagnosticati nel mondo riguarda la mammella, il tumore più frequente nelle donne

Sung et al., 2026

Terapie principali

- Chirurgia: mastectomia o quadrantectomia
- Chemioterapia: adiuvante o neoadiuvante
- Radioterapia
- Terapia endocrina
- Terapia a bersaglio molecolare
- Immunoterapia

Cambiamenti fisici

- Cicatrici, asimmetria, alterata sensibilità del capezzolo
- Caduta dei capelli, reazioni cutanee e alterazioni della pigmentazione
- Linfedema e limitazioni nella mobilità dell'arto superiore
- Fatigue

Vissuti

- Perdita del senso di femminilità
- Sentirsi danneggiate, deformate o poco attraenti
- Sfiducia nel corpo come sano e funzionale
- Ritiro sociale, evitamento dell'intimità fisica
- Tendenza a nascondere il corpo; autocritica per il proprio aspetto

Fondazione Umberto Veronesi, s.d.; Humanitas, s.d.-a; Louis et al., 2024; Brunet et al., 2022

L'immagine corporea: un costrutto multidimensionale

L'immagine corporea, nella prospettiva cognitivo-comportamentale di Cash, comprende esperienze cognitive, affettive e comportamentali relative al proprio corpo

Pensieri

Emozioni

Comportamenti

+

Dimensione valutativa
soddisfazione o insoddisfazione per il proprio aspetto

Investimento
importanza attribuita all'aspetto fisico

Cash, 2011, citato in Thompson & Schaefer, 2019

IN AMBITO PSICONCOLOGICO

Revisione sistematica con analisi concettuale e misurazione dell'immagine corporea in 24 studi su interventi psicosociali rivolti a donne con tumore della mammella (Louis et al., 2024)

39%
degli studi non definisce il costrutto né ne riconosce la multidimensionalità; tra gli altri, la maggior parte sembra rifarsi alle componenti di Cash

9/24
strumenti molto eterogenei: il più usato è la Body Image Scale (Hopwood et al., 2001)

risulta difficile stabilire se, e quali, dimensioni dell'immagine corporea vengano effettivamente modificate, e da quali interventi

Oltre la ristrutturazione cognitiva

Terapia cognitivo-comportamentale

(Sebri & Pravettoni, 2023b)

- Tra gli approcci più supportati per l'immagine corporea;
- Tecniche: psicoeducazione, automonitoraggio, ristrutturazione cognitiva, desensibilizzazione;
- In oncologia: più controllo percepito e coping verso diagnosi e trattamenti.

Nel tumore della mammella: possibili limiti (Zhao et al., 2023)

- Effetto significativo ma piccolo sull'immagine corporea;
- Durante o subito dopo le cure, ristrutturare ogni distorsione può diventare un ulteriore carico psicologico.

Interventi basati sulla compassione

- Spostano il focus dal contenuto dei pensieri alla relazione con sé e con la propria sofferenza (Gilbert, 2009);
- Oltre a ridurre l'affetto negativo, coltivano un affetto affiliativo: calore, sicurezza, connessione (Gilbert, 2009);
- Self-compassion: focus sull'apprezzamento del corpo nel momento presente, dimensione spesso trascurata dagli interventi psicosociali, centrati soprattutto sulla riduzione dell'insoddisfazione (Louis et al., 2024).

> *«Capisco la logica del mio pensiero alternativo, ma non mi aiuta davvero a sentirmi molto meglio»*

Pazienti con alta vergogna e autocritica (Gilbert, 2009)

Due modelli della compassione

Self-compassion · Neff (2003a)

Rapportarsi a sé con accettazione, comprensione e benevolenza

Benevolenza verso sé vs *Autocritica*
confortarsi e trattarsi con gentilezza e comprensione di fronte alle difficoltà

Umanità condivisa vs *Isolamento*
percepire la propria esperienza, anche dolorosa, come parte di quella umana

Mindfulness vs *Sovraidentificazione*
consapevolezza equilibrata e non giudicante di pensieri ed emozioni dolorose

Self-Compassion Scale: strumento self-report che valuta le tre componenti della self-compassion e i rispettivi poli opposti
Mindful Self-Compassion: programma di 8 settimane, con meditazioni formali e pratiche informali quotidiane

Neff, 2003a, 2003b; Neff & Germer, 2013

Compassion Focused Therapy · Gilbert (2009)

Motivazione radicata nei sistemi di accudimento, rivolta anche a sé

Protezione dalla minaccia
ansia, rabbia, vergogna: individuare e fronteggiare i pericoli

Ricerca di stimoli e risorse
piacere, orgoglio, eccitamento: orientano verso obiettivi e risorse

Sistema calmante
affiliazione, affetto e gentilezza: sicurezza, calma e connessione

Compassionate Mind Training: coltiva la compassione verso sé e verso gli altri con psicoeducazione, mindfulness ed esercizi immaginativi (es. «sé compassionevole»)

Gilbert, 2009; Zucchi, 2023

Metodo

Review narrativa della letteratura

Studi inclusi

7

studi su donne con tumore della mammella
pubblicati tra il 2013 e il 2024

2

studi trasversali
con modello di mediazione

5

trial randomizzati controllati
My Changed Body (3),
MSC (1), CFT (1)

Disegno e procedure

Ricerca bibliografica
PubMed e Google Scholar; riferimenti degli articoli

Analisi dei dati
Sintesi narrativa, per sequenza concettuale

Criteri di inclusione

- **Trial randomizzati controllati** su interventi basati sulla compassione, in senso ampio, condotti su donne con tumore della mammella e comprendenti misure dell'immagine corporea (anche come esito non primario);
- **Studi di mediazione** sul ruolo della self-compassion in relazione all'immagine corporea in donne con tumore della mammella.

Self-compassion e immagine corporea: gli studi trasversali

2

studi trasversali con modello di mediazione

Studio	Obiettivo	Misure	Mediatori	Risultati	Punti di forza	Limiti
Przezdziecki et al., 2013 N = 279 *Australia*	Verificare se la self-compassion media il legame tra immagine corporea e distress	BIS, SCS, DASS-21	Self-compassion	**La self-compassion media il legame tra disturbo dell'immagine corporea e distress**	Indagine dei mediatori	Disegno trasversale: nessun nesso causale
Zhu et al., 2023 N = 310 *Cina*	Verificare se sorveglianza e vergogna corporea mediano il legame tra self-compassion e disturbo dell'immagine corporea	BISQ-BC, SCS, OBCS	Sorveglianza e vergogna corporea	**Sorveglianza e vergogna corporea mediano in parte il legame tra self-compassion e disturbo dell'immagine corporea** Minore self-compassion associata a più sorveglianza, quindi a più vergogna e a maggiore disturbo	Indagine dei mediatori; strumento specifico per il tumore della mammella	Disegno trasversale; contesto culturale specifico

Nota. BIS = Body Image Scale; SCS = Self-Compassion Scale; DASS-21 = Depression, Anxiety and Stress Scale-21; BISQ-BC = Body Image Self-rating Questionnaire for Breast Cancer; OBCS = Objectified Body Consciousness Scale.

Interventi di scrittura: il filone My Changed Body

3

trial randomizzati

Esercizio di scrittura guidata di circa 30 minuti: scrivere di un'esperienza negativa legata ai cambiamenti corporei conseguenti alla malattia e ai trattamenti, poi rivolgersi a essa con consapevolezza, umanità condivisa e gentilezza, fino alla stesura di una lettera compassionevole a sé stesse

Studio	Intervento	Controllo	Misure	Follow-up	Effetti	Punti di forza	Limiti
Przezdziecki & Sherman, 2016 N = 152 (105 analizzate) *Australia*	Scrittura MyCB (cartacea) (n = 84)	Scrittura libera (n = 68)	BIS, BAS, SCS (baseline) SCA	Nessuno	**Immagine corporea non rimisurata;** dopo la scrittura affetto negativo più basso rispetto al controllo e ↑ self-compassion di stato	Controllo attivo	Nessun follow-up; non permette di stabilire se l'immagine corporea sia effettivamente cambiata
Sherman et al., 2018 N = 304 *Australia*	MyCB online, 1 sessione (n = 149)	Scrittura espressiva (n = 155)	BIS, BAS SCS-SF	1 sett., 1 e 3 mesi	**↑ apprezzamento del corpo a tutti i follow-up; ↓ disagio corporeo a 1 mese**, che risulta significativo, per effetto di moderazione, solo con linfedema o importanza medio-alta attribuita all'aspetto; ↑ self-compassion, che media gli effetti	Campione ampio; controllo attivo; aderenza 88%; mediazione della self-compassion; considera l'apprezzamento del corpo	Effetti piccoli; follow-up breve; stesso gruppo di ricerca
Mifsud et al., 2021 pilota · N = 79 *Australia, Nuova Zelanda, Regno Unito*	MyCB da solo (n = 39) o MyCB + meditazione audio quotidiana (3 sett.; n = 17)	Scrittura espressiva (n = 23)	BIS, BAS SCA, SCS-SF	Post e 1 mese	**↓ disagio corporeo in tutti i gruppi, senza differenze; apprezzamento del corpo invariato**; ↑ self-compassion di stato nei gruppi MyCB; ↑ self-compassion di tratto con meditazione (4 aderenti)	Controllo attivo; aggiunge una pratica quotidiana; considera l'apprezzamento del corpo	Campione ridotto e sbilanciato; difficoltà di aderenza degli interventi online autogestiti (45-50%); alta perdita al follow-up

Nota. BIS = Body Image Scale; BAS = Body Appreciation Scale; SCS = Self-Compassion Scale; SCS-SF = Self-Compassion Scale – Short Form; SCA = self-compassionate attitude.

Programmi strutturati di più settimane: MSC e CFT

Studio	Intervento	Controllo	Misure	Follow-up	Effetti	Punti di forza	Limiti
Chen et al., 2024 N = 64 *Cina*	MSC online di gruppo in versione ridotta: 6 sedute settimanali da 90' (anziché 8) (n = 32)	Lista d'attesa (n = 32)	BIS SCS-SF	Post e 1 mese	**↓ immagine corporea negativa solo nel gruppo MSC (interazione gruppo × tempo significativa), ma confronto diretto con il controllo non significativo**; ↑ self-compassion e autoaccettazione	Programma strutturato con pratica continuativa; donne vicine alla diagnosi	Controllo passivo; campione ridotto ed eterogeneo per fase di malattia; pratica a casa non monitorata; follow-up breve
Mehrabi et al., 2024 N = 44 *Iran*	CFT di gruppo, 8 sedute settimanali da 90' (n = 22)	Trattamento abituale (n = 22)	BIS (versione persiana)	Post e 2 mesi	**↓ disagio corporeo mantenuto a 2 mesi, effetto insolitamente elevato; migliora anche il controllo**; self-compassion non misurata	Applica la CFT in senso stretto; conduttore esperto	Campione molto ridotto; controllo passivo; follow-up breve; stadio della malattia e fase di trattamento non riportati

Nota. MSC = Mindful Self-Compassion; CFT = Compassion Focused Therapy; BIS = Body Image Scale; SCS-SF = Self-Compassion Scale – Short Form.

Evidenze promettenti ma preliminari

Effetto più costante: aumento della self-compassion · effetto sull'immagine corporea meno stabile

Campioni generalmente ridotti

Controlli passivi
nei programmi MSC e CFT

Follow-up brevi
da subito dopo l'intervento a 3 mesi

Stesso gruppo di ricerca
3 trial su 5 valutano MyCB

Misure self-report
soprattutto la dimensione negativa

Generalizzabilità
contesti diversi; poche donne vicine alla diagnosi

Aderenza variabile

Interventi eterogenei
da 30 minuti a 8 settimane, modello di Neff o di Gilbert

Meccanismi poco indagati
mediazione testata solo da Sherman et al., 2018

Implicazioni cliniche e prospettive future

Cura a gradini (Nordin et al., 2012)

2 **MSC o CFT di gruppo**
se l'intervento breve non basta

Body compassion
stesso livello, focus specifico sul corpo
Sebri et al. (2023a), da verificare

1 **My Changed Body**
primo livello: breve, autogestito, a basso costo

Ricerca futura

- Trial più ampi e indipendenti, con controlli attivi e follow-up più lunghi;
- Fasi vicine alla diagnosi;
- Processi attraverso cui gli interventi agiscono;
- Per quali donne risultano più utili;
- Confronto diretto con gli interventi cognitivo-comportamentali standard, per verificarne la possibile integrazione.

Grazie per l'attenzione

Riferimenti bibliografici

Brunet, J., Price, J., & Harris, C. (2022). Body image in women diagnosed with breast cancer: A grounded theory study. *Body Image*, *41*, 417–431. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.012

Chen, Y., Liu, R., Xiao, J., Wang, Y., Yang, Y., Fan, H., Li, D., Xu, C., Yan, X., Chen, M., Peng, L., & Li, M. (2024). Effects of online mindful self-compassion intervention on negative body image in breast cancer patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Oncology Nursing*, *72*, 102664. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102664

Fondazione Umberto Veronesi. (s.d.). *Quali sono gli effetti collaterali delle terapie oncologiche e perché ci sono*. https://www.fondazioneveronesi.it/educazione-alla-salute/terapie/quali-sono-gli-effetti-collaterali-delle-terapie-oncologiche-e-perche-ci-sono

Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*(3), 199–208. https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264

Hopwood, P., Fletcher, I., Lee, A., & Al Ghazal, S. (2001). A body image scale for use with cancer patients. *European Journal of Cancer*, *37*(2), 189–197. https://doi.org/10.1016/S0959-8049(00)00353-1

Humanitas. (s.d.-a). *Radioterapia per il tumore della mammella*. https://www.humanitas.it/cure/radioterapia-per-il-tumore-della-mammella/

López-Contreras, J. P., Sebri, V., Sarrión-Castelló, P., Martínez-Sanchís, S., & Cebolla i Martí, A. J. (2024). Efficacy of compassion-based interventions in breast cancer patients and survivors: A systematic review of randomized controlled trials. *The Spanish Journal of Psychology*, *27*, e31. https://doi.org/10.1017/SJP.2024.31

Louis, L. A. T., Fortin, J., Roy, C.-A., Brunet, A., & Aimé, A. (2024). Body image interventions within breast cancer care: A systematic review and concept analysis. *Journal of Psychosocial Oncology*, *42*(3), 427–447. https://doi.org/10.1080/07347332.2023.2249879

Mehrabi, N., Amiri, H., Omidi, A., & Sarvizadeh, M. (2024). The effectiveness of group compassion-focused therapy on body image and interpersonal stress among women with breast cancer: A randomized controlled trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *18*(1), e139764. https://doi.org/10.5812/ijpbs-139764

Mifsud, A., Pehlivan, M. J., Fam, P., O'Grady, M., van Steensel, A., Elder, E., Gilchrist, J., & Sherman, K. A. (2021). Feasibility and pilot study of a brief self-compassion intervention addressing body image distress in breast cancer survivors. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *9*(1), 498–526. https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1929236

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

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

Neff, K. D., & 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. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Riferimenti bibliografici

Nordin, K., Rissanen, R., Ahlgren, J., Burell, G., Fjällskog, M.-L., Börjesson, S., & Arving, C. (2012). Design of the study: How can health care help female breast cancer patients reduce their stress symptoms? A randomized intervention study with stepped-care. *BMC Cancer*, *12*, 167. https://doi.org/10.1186/1471-2407-12-167

Przezdziecki, A., & Sherman, K. A. (2016). Modifying affective and cognitive responses regarding body image difficulties in breast cancer survivors using a self-compassion-based writing intervention. *Mindfulness*, *7*(5), 1142–1155. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0557-1

Przezdziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E., & Stalgis-Bilinski, K. (2013). My changed body: Breast cancer, body image, distress and self-compassion. *Psycho-Oncology*, *22*(8), 1872–1879. https://doi.org/10.1002/pon.3230

Sebri, V., Durosini, I., & Pravettoni, G. (2023a). How to address the body after breast cancer? A proposal for a psychological intervention focused on body compassion. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1085837. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1085837

Sebri, V., & Pravettoni, G. (2023b). Tailored psychological interventions to manage body image: An opinion study on breast cancer survivors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(4), 2991. https://doi.org/10.3390/ijerph20042991

Sherman, K. A., Przezdziecki, A., Alcorso, J., Kilby, C. J., Elder, E., Boyages, J., Koelmeyer, L., & Mackie, H. (2018). Reducing body image–related distress in women with breast cancer using a structured online writing exercise: Results from the My Changed Body randomized controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*, *36*(19), 1930–1940. https://doi.org/10.1200/JCO.2017.76.3318

Sung, H., Filho, A. M., Laversanne, M., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2026). Global cancer statistics 2024: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 34 cancers in 186 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. https://doi.org/10.3322/caac.70090

Thompson, J. K., & Schaefer, L. M. (2019). Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field. *Body Image*, *31*, 198–203. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006

Zhao, W., Chong, Y. Y., & Chien, W. T. (2023). Effectiveness of cognitive-based interventions for improving body image of patients having breast cancer: A systematic review and meta-analysis. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *10*, 100213. https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100213

Zhu, F., Zhang, W., Liu, C., Qiang, W., & Lu, Q. (2023). Association of self-compassion and body image disturbance among young breast cancer patients: Mediating effect of body surveillance and body shame. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, *10*(4), 100199. https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100199

Zucchi, S. (2023). Compassion focused therapy. In G. Melli & C. Sica (A cura di), *Fondamenti di psicologia e psicoterapia cognitivo comportamentale. Modelli clinici e tecniche d'intervento* (pp. 242–266). Erickson.