



## Il coping (1): come **re-agire** con successo alle difficoltà

Ti sarà probabilmente successo almeno una volta di dover affrontare un **evento inatteso e impegnativo**:

- vederti assegnata inaspettatamente la responsabilità di tirare un rigore durante una partita;
- dover affrontare una verifica scritta od orale a sorpresa in classe;
- dover sostituire una componente del tuo gruppo teatrale amatoriale che si è ammalata all'ultimo momento ...



Fai attenzione: non ti sto immaginando come una persona impreparata, anzi.

Ti sei allenata a effettuare tiri liberi a basket o tiri piazzati a rugby... ma il mister non ti hai mai convocata in campo;

Hai studiato sempre regolarmente, ma per verifiche programmate;

Hai partecipato alle prove del tuo gruppo teatrale, ma non hai mai recitato la parte per intero...

Se di fronte a queste o altre possibili situazioni hai pensato frasi del tipo "Oddio, e adesso come faccio?" oppure "Non ce la farò mai!" ...

O se hai provato una sensazione di panico o sentito il cuore che batteva all'impazzata...

E tutto questo si è tramutato in un clamoroso insuccesso che tu hai commentato con la frase "Ecco, lo sapevo che andava a finire così"...

... allora penso proprio che ti converrebbe continuare a leggere questo articolo e scoprire come **reagire con successo alle difficoltà**.



Solitamente di fronte a compiti inattesi o impegnativi si tende a fornire prestazioni deludenti anche se ci si è preparati. Come è possibile?

Questo accade perché alcuni pensieri (spesso poco efficaci) precedono le nostre azioni, influenzandole potentemente in senso negativo.

Per questo oggi ci concentriamo sul **coping**, ovvero la somma di strategie **cognitive e comportamentali** che puoi mettere in atto per fronteggiare una **situazione difficile** e sul modo in cui ci si **adatta emotivamente** a questa situazione.

Secondo il modello Lazarus-Folkman (1984) il coping:

- a) è un **processo cognitivo** (e questa è la prima buona notizia: non si nasce capaci, lo si diventa imparando ed esercitandosi!)
- b) è **legato al contesto** più che alle caratteristiche stabili della tua personalità (e questa è la seconda buona notizia: non dipende tutto da te!!)
- c) è un **processo dinamico** che varia nel tempo (e questa è la terza buona notizia: puoi incrementarlo e migliorarlo!!!)



Sempre secondo gli autori citati, esistono due aspetti del coping. **(leggi l'articolo 3)**

Ora su questo argomento permettimi di raccontarti una storia. Vera.

In una classe seconda (16 allieve/i) di un istituto professionale è stata presentata a sorpresa una verifica scritta (10 domande) su un argomento mai affrontato da loro in quella scuola. Sono stati assegnati 10 minuti (uno per domanda) senza dare alcuna spiegazione sui contenuti. Allo scadere del tempo studenti e studentesse sono stati invitati a narrare come hanno reagito alla situazione descrivendo:

- a) cosa hanno fatto
- b) cosa hanno sentito
- c) cosa hanno pensato
- d) cosa hanno detto

appena **prima** della prova.

Inoltre un osservatore esterno registrava i comportamenti degli studenti **durante** lo svolgimento della prova.

Infine sono stati raccolti i dati **dopo** l'esecuzione della prova.

Ecco cosa hanno raccontato gli studenti prima della prova. Qui di seguito troverai le **risposte** più frequenti.

Fatto	Pensato	Sentito	Detto
Letto le domande con occhi sbarrati	Non ho mai fatto questo argomento!	Il cuore batteva forte	Oddio, non so niente
Guardato con stupore il mio compagno	Risponderò a caso...	Mi si è gelato il sangue	Oh no, un compito!

Ecco le descrizioni di alcuni **comportamenti** durante la prova:

- Sguardo perso nel vuoto
- Movimento nervoso del piede
- Tentativi di copiare dai compagni
- Sospiri profondi ed esasperati
- Consegna all'ultimo momento

Ecco infine i **risultati** della prova:

Tutti hanno svolto il compito realizzando nel complesso 89,5 punti su 160 disponibili (% di successo = 55).

Dodici allievi (il 75%) non ha nemmeno provato a rispondere a un totale di 23 domande sul totale di quelle a disposizione. (% di evitamento = 14)

A questo punto al gruppo sono state insegnate alcune strategie su come affrontare una situazione inattesa e impegnativa, come solo a titolo di esempio:

- a) Riportare alla memoria i propri punti di forza e le personali risorse
- b) Organizzare i tempi per le risposte
- c) Focalizzarsi sulla risoluzione del compito senza distrarsi o sprecando energia
- d) Assumere un atteggiamento di impegno invece che di rassegnazione
- e) Controllare la respirazione

Quindi, senza aggiungere nulla in termini di contenuti affrontati dalla verifica, la prova è stata ripetuta.

Il tempo a disposizione è stato persino ridotto a 7 minuti. Durante la prova l'osservatore ha rilevato maggiore concentrazione (pochissimi alzavano la testa dal foglio pur in presenza di distrattori sonori). Nessuna ha sbuffato o si è lamentato. E ora guarda tu stesso gli strabilianti risultati:

Tutti hanno svolto il compito realizzando nel complesso 100 punti su 160 disponibili (% di successo = 62).

Solo quattro allievi (il 25%) non ha provato a rispondere a sole 9 domande sul totale di quelle a disposizione. (% di evitamento = 6).

E ricordati che non sapevano quasi nulla sull'argomento!!!

E allora... impara a **copiare il coping**, vedrai come la tua vita cambierà.