



Il coping (2): 2 ingredienti per superare gli ostacoli

Abbiamo detto in altra parte (**hai letto l'articolo 2?**) che esistono delle **strategie efficaci per raggiungere i tuoi obiettivi** quando sei in una situazione impegnativa e inaspettata, spesso fonte di stress. Queste strategie vanno sotto il nome di **coping**.

Il coping non è solo un meccanismo di difesa; quest'ultimo serve ad abbassare il tuo livello di ansia e a ripristinare il tuo livello di funzionamento precedente all'evento. Sono due gli esempi di meccanismi di difesa nei confronti di eventi inattesi e impegnativi:

- Poco adattivi: comportano la distorsione della realtà, come la rimozione dell'evento, la somatizzazione...
- Molto adattativi: consentono di attenuare gli aspetti più spiacevoli della realtà, come l'umorismo, l'idealizzazione...

Ma il coping è qualcosa di più.

- è un tentativo di far fronte ad una **situazione di stress** che non risiede né nella persona né nella situazione ma nella transazione tra le due
- è **legato al contesto** piuttosto che a caratteristiche stabili della personalità
- è un processo dinamico che **cambia nel tempo** al variare delle situazioni
- è **un'attività cognitiva**, che consta di un processo di valutazione seguito da una serie di attività e reazioni per gestire la situazione stressante (**aspetto valutativo** e **aspetto funzionale** del coping)
- comporta la **valutazione degli effetti** delle strategie di coping adottate e **regola** le strategie di coping successive (*riconsiderazione*)

Ingrediente 1. Quando ti trovi in una situazione stressante, potresti re-agire in modo funzionale o disfunzionale.

A. Ti comporti in modo funzionale quando definisci il problema, formuli delle soluzioni e metti in atto delle azioni, cioè quando **ti concentri sulla soluzione del problema**.

Chi adotta strategie di coping è **centrato sul problema**, per esempio:

- analizza** il problema per comprenderlo meglio
- elabora e segue un **piano d'azione**
- tiene duro** e lotta per ciò che vuole
- sa** cosa c'è da fare e **s'impegna** a fondo per appianare le cose
- cerca di **non agire in fretta** ed in modo impulsivo
- chiede consigli** in famiglia e agli amici
- si rivolge** a persone esperte

B. Ti comporti in modo disfunzionale quando ti concentreri sulla riduzione degli effetti ansiogeni, ma non sulla soluzione al problema, cioè **quando ti centri sull'emozione.**

Chi adotta strategie di coping è centrato sull'emozione, per esempio:

- tenta di vederne il **lato positivo**
- conclude che **non tutto il male viene per nuocere**
- gradisce la **simpatia e la comprensione degli altri**
- cerca di **dimenticare** l'intera faccenda
- non si lascia prendere la mano e **si rifiuta di pensarci troppo**
- decide che **ci sono cose ben peggiori** per cui preoccuparsi

Ingrediente 2. Ma sai cosa può farti propendere per una strategia funzionale o disfunzionale?

Dipende dal tipo di **valutazione** che fai.

Ad esempio:

- Se tu pensi pensa che “**qualcosa può essere fatto**”, allora il coping sarà presumibilmente centrato sulle **azioni**.
- Se tu pensi “**che non si può fare niente**” allora il coping sarà presumibilmente centrato sulle **emozioni**.

Tieni presente che il coping è una competenza cruciale di fronte ai possibili cambiamenti nella tua vita, come un cambio di lavoro, di scuola, di residenza, di situazione sociale...

Se utilizzi strategie di coping funzionali puoi intervenire attivamente per negoziare la situazione a tuo favore.

Se ti si presenta una situazione problematica, ti converrebbe:

- **analizzare e valutare la situazione.** Si cerca di definire la situazione, prendendo direttamente in carico la soluzione del problema, tendendo ad agire con impegno e motivazione per affrontare le difficoltà.
- **ricercare supporto sociale.** Si tende a condividere il problema con gli altri, amici o persone di fiducia, per cercare una soluzione al problema stesso o per avere sostegno emotivo.

piuttosto che:

- **darti colpe o attribuirti critiche.** Si tende a non affrontare le situazioni difficili, esprimendo sentimenti di inadeguatezza o incapacità. Ci si sente responsabili della difficoltà in cui ci si trova e si pensa di non avere gli strumenti per fronteggiarla in maniera adeguata
- **attivare forme di evasione o evitamento.** Si tende a fuggire dalla situazione, attraverso comportamenti di distrazione o di consolazione oppure attraverso azioni di netto rifiuto della situazione stessa.

Adesso sai cosa fare!