



COPING E BENESSERE

Il concetto di coping, che può essere tradotto con “fronteggiamento”, “gestione attiva”, “risposta efficace”, “capacità di risolvere i problemi”, indica l’insieme di strategie mentali e comportamentali che sono messe in atto per fronteggiare una certa situazione.

La capacità reattiva dell’individuo ai vari stimoli provenienti dall’ambiente determina l’influenza che ha questo sull’individuo. Quanto meno siamo capaci di affrontare adeguatamente le situazioni che incontriamo, maggiore sarà la nostra dipendenza da esse. Il grado di reattività dipende infatti dal coinvolgimento con i fattori esterni e cambierà in relazione al tipo di stimolazione che si riceve: alcuni stimoli ci portano ad essere più svegli, altri non ci colpiscono o non ci interessano affatto. Tale capacità di reazione di un individuo è molto elastica e variabile e quindi non possiamo affermare che esistano soggetti totalmente passivi e rassegnati, ed altri attivi e anticonformisti. E’ utile sapere, dunque, che tutti abbiamo la possibilità di migliorare la capacità reattiva. Tutti possiamo sviluppare le proprie abilità di coping.

Il concetto di coping è stato creato nell’ambito della psicologia negli anni sessanta, dallo scienziato americano Lazarus, professore emerito alla Berkeley University, che lo ha studiato come un processo strettamente collegato allo stress.

La capacità di coping si riferisce non soltanto alla risoluzione pratica dei problemi, ma anche alla gestione delle proprie emozioni e dello stress derivati dal contatto con i problemi.

Questi due aspetti sono ugualmente importanti ed entrambi possono essere sviluppati : a che servirebbe avere soltanto l’abilità di risolvere concretamente un problema se, al contempo, non fosse presente una buona capacità di gestire le emozioni scatenate? E’ come se, ad esempio, una persona trovasse la soluzione per una sua difficoltà economica ma poi diventasse insonne: il problema concreto è stato risolto, tuttavia lo stato emozionale di ansietà permane. Oppure, la persona riesce ad affrontare serenamente una difficoltà ma è priva di abilità pratiche che le permettano di liberarsi del problema. Di conseguenza, è necessario sviluppare sia l’abilità di gestire in modo pratico il problema, sia l’abilità di gestire le emozioni che ne derivano.

Ne consegue che il coping è una strategia fondamentale per il raggiungimento del benessere e presuppone un’attivazione comportamentale dell’individuo, che lo renda protagonista della situazione e non soggetto passivo. Ma, alla fine, lo stato di benessere è ciò che determinerà una migliore risposta di coping o, invece, è questa ultima che conduce l’individuo allo stare meglio? Le persone che si sentono equilibrate e felici, avranno maggiori capacità di attivare le proprie strategie ? O, al contrario, quelle che hanno risposte efficaci avranno più probabilità di sentirsi bene?

Crediamo che queste siano domande complementari perché tutte e due sono valide: è una specie di reazione a catena nella quale i due sensi di direzione dovrebbero essere sufficientemente sviluppati. Un soggetto con un elevato livello di reattività riesce ad avere un migliore adattamento alla realtà e, dunque, a risolvere più velocemente i problemi. La stessa logica vale nel senso contrario, ossia gli individui

che si sentono bene emotivamente e fisicamente, sono più disposti e spinti ad affrontare positivamente le situazioni problematiche : cercano di superarle o di ridurre i possibili svantaggi.

I meccanismi individuali di adattamento si relazionano sia alla capacità di attivare le risorse interne preesistenti, che a quella di adottarne nuove ossia alla possibilità di imparare e allargare il proprio “repertorio di strategie”.

In questa direzione si inserisce il concetto di empowerment, capacità individuale di praticare e rendere operative le proprie risorse individuali, che contribuisce al percorso individuale verso il benessere.

Il coping e l’empowerment sono determinati rispettivamente da due fattori: il primo dalle caratteristiche ed il secondo dal contesto sociale. Entrambi i fattori favoriscono l’incremento e la gestione delle risorse personali, promovendo, così, un miglioramento della propria condizione ed un positivo coinvolgimento sociale. Grazie a tale percorso, si arriva a quello che è per noi il concetto di benessere personale, dove l’individuo è partecipe della realtà nella quale vive.

Ecco, quindi, che lo stato di benessere è raggiungibile in realtà attraverso un equilibrio tra le volontà della persona e la possibilità di realizzarle in sintonia con il contesto in cui vive, potenziando , quindi, le sue risorse interne e quelle disponibili nell’ambiente.

