



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.

Tale concetto 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 reattiva dell’individuo ai vari stimoli provenienti dall’ambiente determina l’influenza che ha questo sull’individuo. Più si ha difficoltà ad affrontare adeguatamente le situazioni che incontriamo, più si sarà dipendenti da tali strategie.

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 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 hanno la possibilità di migliorare la propria capacità reattiva. Tutti possono sviluppare le proprie abilità di coping.

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 le difficoltà.

Questi due aspetti sono ugualmente importanti ed entrambi possono essere sviluppati: 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.

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 ridurne 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”.



Collegato al coping è il concetto di *empowerment*, ovvero la capacità di ciascuno di praticare e rendere operative le proprie risorse, che contribuisce al percorso individuale verso il benessere.

Il coping e l'empowerment sono determinati rispettivamente da due fattori: il primo dalle caratteristiche interne ed il secondo dal contesto sociale. Entrambi i fattori favoriscono l'incremento e la gestione delle risorse personali, promuovendo, così, un miglioramento della propria condizione ed un positivo coinvolgimento sociale. Grazie a tale percorso, si arriva a quello che viene definito benessere psicologico 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.

Alcune strategie di coping sono modalità più stabili, ovvero che caratterizzano lo stile personale con cui si affrontano gli eventi; altre invece dipendono dalla situazione e si modificano man mano che ci si adatta ad essa.

Modificare le proprie strategie di coping per affrontare più efficacemente gli eventi stressanti dipende, quindi, sia dal modo di valutare gli stessi eventi, sia dalla capacità e possibilità di reperire informazioni, cercare aiuto e sostegno sociale nel contesto in cui si vive.

Tra le varie strategie di coping, si può fare una distinzione tra le risposte orientate all'emozione o al problema e le risposte di attivazione o evitamento.

Sulla base di queste quattro tipologie di risposta (orientate all'emozione, orientate al problema, di attivazione, di evitamento) si possono individuare le principali strategie di coping.

Le risposte **di coping attivo orientato al problema** consistono in:

- *pianificazione e progettazione*: la persona tende a prendersi del tempo per progettare, pianificare e ipotizzare degli step per poi, adottando comportamenti coerenti, dare seguito alle fasi con cui rispondere all'evento;
- *ricerca attiva di supporti operativi*: davanti al problema la persona attiva una ricerca di persone, libri, eventi o altro materiale idoneo a fornire una sorta di sostegno;
- *orientamento al compito*: la persona tende a concentrare l'attenzione sull'individuazione di quegli elementi che possono essere considerati utili nella soluzione del problema;



- *percezione dello stressor come sfida*: in questo caso la persona tende a dare il meglio di sé al fine di raccogliere la sfida e dare vita ad un cambiamento.

Le principali risposte di **coping evitante orientato al problema**, invece, consistono in:

- *evitamento del problema*: quando l'evento è molto stressante rappresenta la forma di risposta più efficace in assoluto, in quanto permette alla persona di tenere sotto controllo le emozioni;
- *desistenza comportamentale*: consiste nel non farsi agganciare tramite automatismi o abitudini negative dalla situazione disagiata.

Rientrano nella categoria di **coping attivo orientato all'emozione**:

- *la ristrutturazione cognitiva*: consiste nell'attribuire un'interpretazione diversa a quanto sta accadendo;
- *la ricerca attiva di supporti emotivi*: in questo caso la persona manifesta la tendenza a rivolgersi a familiari, amici o semplici conoscenti per avere un sostegno emotivo e per sentirsi meno sola;
- *l'accettazione*: consiste nel diventare consapevoli di quanto sta accadendo e inserirlo nella storia della propria esistenza. Nel caso dell'accettazione gli eventi stressanti solitamente consistono nella perdita di una persona cara o del lavoro;
- *l'attribuzione di significati positivi*: è il caso di persone molto credenti che interpretano quanto sta accadendo come un segno di fede.

Rientrano, infine, nella categoria di **coping evitante orientato all'emozione**:

- *la negazione*: consiste nel negare che quanto accaduto si sia veramente manifestato;
- *il disimpegno mentale*: circostanza in cui la persona tende ad occuparsi d'altro per non pensare al problema;
- *l'isolamento sociale*: la persona si ritira per un periodo di tempo utile per concentrare il proprio pensiero su ciò che si desidera che accada.



Le ricerche fatte nel campo della Psicologia della Salute dimostrano che le strategie di **evitamento** sono le migliori di fronte ad eventi con un impatto emotivo molto forte, ma da utilizzare a breve termine. Dopo bisogna passare alle strategie di **coping attivo** che sono state elencate in precedenza.

Tutte queste strategie sono utili nella gestione dei fenomeni collegati alla rabbia. Tendono a spostare l'attenzione dal focus del problema alle cause scatenanti lo stress e di conseguenza la rabbia.

