

Strategie di Coping, Resilienza, Crescita post-traumatica

- Prof. Marco Cannavicci
- Dottorato Neuroscienze forensi
- Università Tor Vergata
- Roma, 20 febbraio 2014



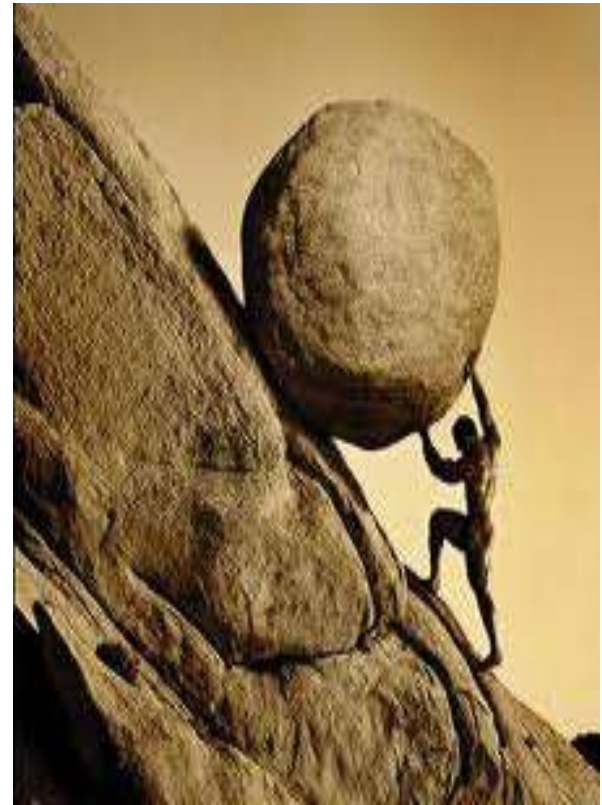
Coping

- **Coping** - «fronteggiamento» :
- significa cavarsela in situazioni difficili
- gestire condizioni di difficoltà e incertezza
- far fronte a situazioni di vita ostili
- riuscendo a tirar fuori risorse mentali ed emotive
- dovendo risolvere in itinere continui problemi
- imparando come meglio agire nel momento in cui serve.



Aspetti psicodinamici del coping

- Il concetto rimanda a un tipo di azione che presenta **due** facce psicodinamiche:
- 1. caratterizzata dal **senso di precarietà, incertezza, dubbio, rischio di non farcela e così via;**



- 2. da un certo **grado di capacità e di speranza, di sensazione che valga la pena lottare, di aspettativa moderatamente ottimistica,**
- Quindi da una certa **energia psichica positiva** del soggetto agente
- energia detta nel linguaggio corrente «**motivazione**», poiché fornisce i motivi o gli elementi di spinta per l'azione;

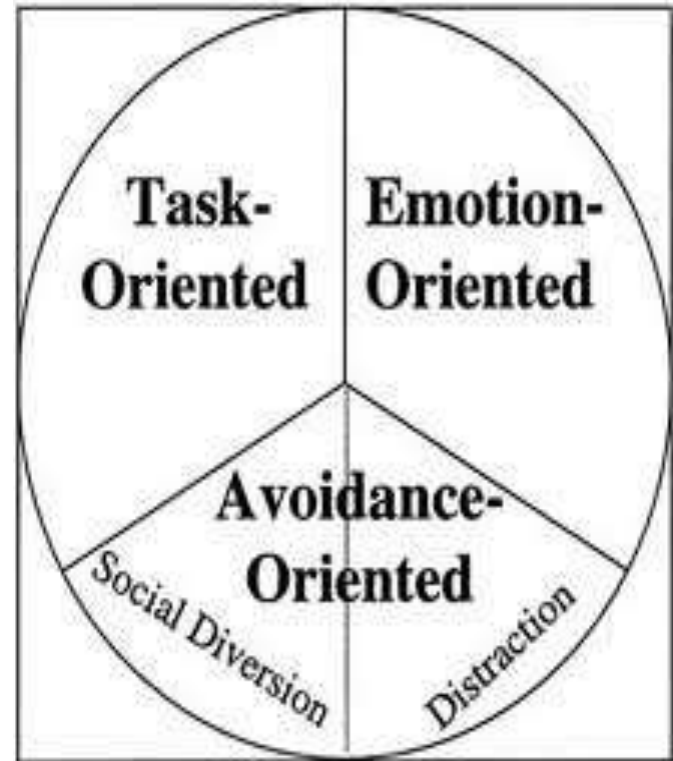


Coping: tipologie

- Esistono diversi tipi di coping a seconda della funzione che assolvono.
- Il coping **Emotion-focused**: si riferisce alla capacità di regolare le **emozioni negative** causate dall'evento stressogeno
- Il coping **Problem-focused**: l'insieme di capacità messe in atto per modificare o eliminare le **cause dello stress**.



- E' stato individuato un terzo tipo centrato sull'**Evitamento**:
- si tratta di strategie con le quali **ignorare la minaccia** attraverso distrazioni o attraverso la ricerca di supporto sociale.



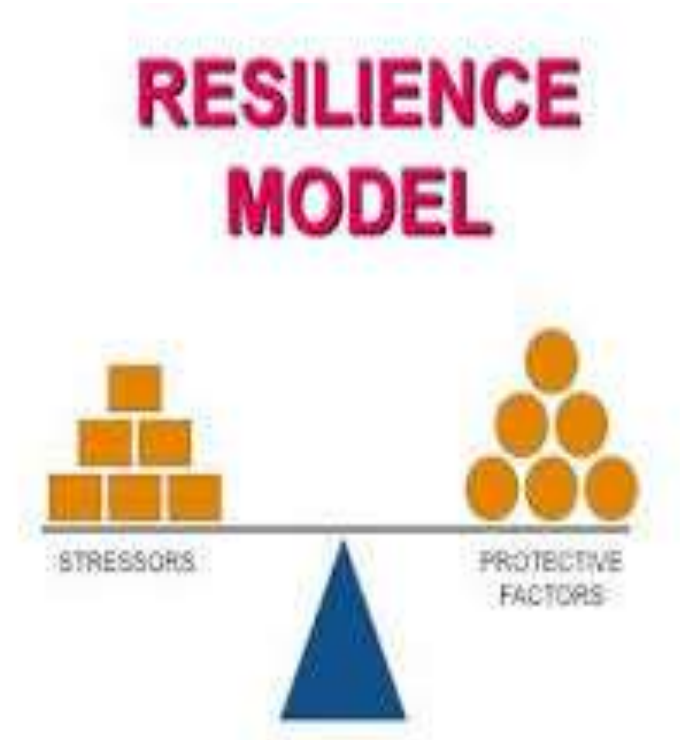
Strategie di coping

- Le strategie di coping fanno riferimento alle modalità di **adattamento** con le quali si fronteggiano situazioni stressanti.
- A seconda dell'esito positivo o negativo il coping potrà essere definito **funzionale** (adattamento) o **disfunzionale** (aumento dello stress).



Strategie di coping

- **Richard Lazarus e Susan Folkman**(1991) definirono il coping come un insieme di **sforzi cognitivi e comportamentali** messi in atto per gestire le richieste esterne in relazione alle risorse possedute.
- Si tratta di un processo dinamico che porta a una continua rivalutazione dell'**equilibrio** tra ambiente e individuo.



Strategie di coping

- Orientamenti principali:

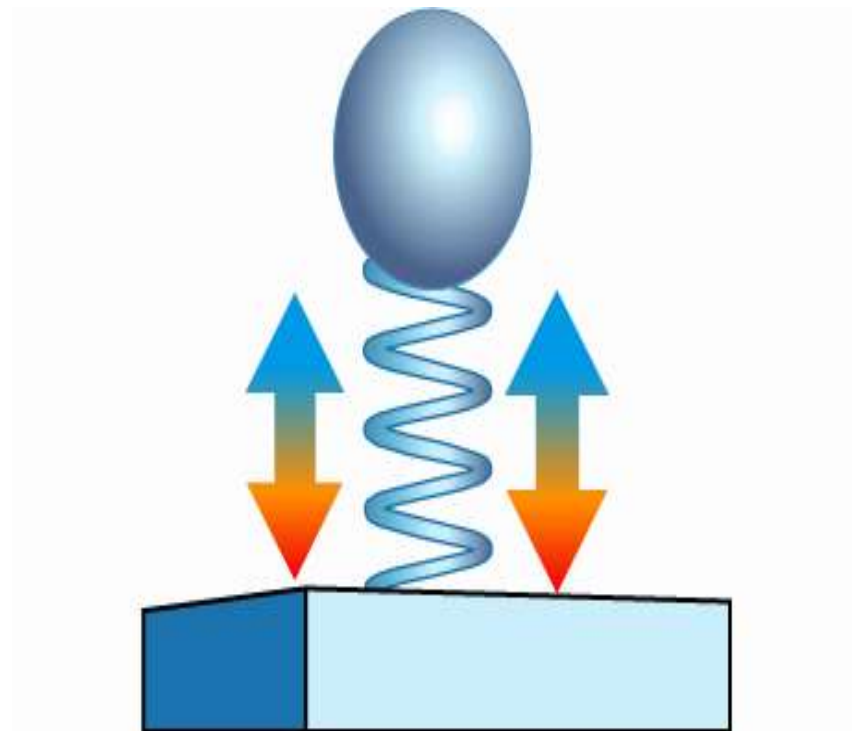
1. **Strategie attive di coping:**
insieme dei tentativi di controllare il proprio disagio e mantenere un buon grado di autonomia funzionale;

2. **Strategie passive di coping:**
la persona lascia che siano gli altri a controllare il proprio dolore o che gestiscano le aree importanti della propria vita.



Resilienza

- Capacità di un materiale di resistere ad urti improvvisi senza spezzarsi



Resilienza psichica

- Capacità umana di affrontare **le avversità della vita, superarle ed uscirne rinforzato o trasformato**



Resilienza psichica

- Processo di **buon adattamento** a seguito di avversità, traumi, tragedie, minacce, pericoli o altre fonte significative di stress



Essere resilienti

- La resilienza è una capacità **comune**, non straordinaria
- Essere resilienti non vuol dire non sperimentare difficoltà o stress
- È costituita da **pensieri** e **comportamenti** che è possibile apprendere e sviluppare



Fattori della resilienza

- Avere rapporti affettivi **supportivi**
- Capacità di **pianificare e realizzare** progetti realistici
- Buona **autostima** e fiducia nelle proprie risorse



- Capacità di comunicazione e problem solving
- Capacità di gestire emozioni forti e controllare gli impulsi

5	 Angry I've lost control. I'm not listening anymore. I could hit, kick or bite. I need a quiet place to calm down.	
4	 Overwhelmed Everything is too hard. I'm losing control and need to leave the environment I'm in. Give me space	
3	 Frustrated I'm not getting it. I'm showing signs of stress. I should take a break now.	
2	 Anxious Trying to stay focused, but having a hard time staying on task. Use calming strategies now	
1	 Happy Ready and willing to Work	

Fattori psicologici della resilienza

Affettivi

- *non avere sensi di colpa*
- *avere una fede religiosa*
- *avere empatia verso gli altri*
- *non avere bassa autostima e scarsa fiducia in sè*

Cognitivi

- *essere flessibili, adattabili, curiosi*
- *saper guardare agli eventi in prospettiva*
- *saper assumere le responsabilità*
- *avere senso dell'umorismo e dell'ironia*
- *avere immaginazione*
- *saper comunicare*
- *avere interessi personali ed un progetto di vita*



Modi per **costruire** la resilienza

1. Creare rapporti



Modi per costruire la resilienza

2. Evitare di percepire le crisi come **problemi insormontabili**



Modi per costruire la resilienza

3. Accettare il fatto che i
cambiamenti fanno
parte della vita



Modi per costruire la resilienza

4. **Agire** per raggiungere gli obiettivi



Modi per costruire la resilienza

5. Prendere decisioni operative



Modi per costruire la resilienza

6. Cercare occasioni per scoprire se stessi



Modi per costruire la resilienza

7. Incrementare la propria autostima



Modi per costruire la resilienza

8. Considerare gli eventi
nella giusta proporzione



Modi per costruire la resilienza

9. Mantenere una **visione ottimistica**



Modi per costruire la resilienza

10. Prendersi cura di se stessi



Essere flessibili

- Sperimentare/evitare
- Agire/fermarsi
- Cercare aiuto/aiutarsi da soli
- Contare sugli altri/contare su se stessi



Cercare aiuto

- Gruppi auto aiuto e supporto
- Pubblicazioni
- Risorse on line
- Professionisti della salute mentale

© Randy Glasbergen
www.glasbergen.com



"When I get angry, I turn into a huge green monster and smash everything that gets in my way. It's the first stress-management program that's really worked for me!"

Imparare dal passato

- Crescita post-traumatica o “*post-traumatic growth*”:
- *la possibilità di arricchirsi e di trasformare un episodio negativo in possibilità positiva;*
- *la capacità di crescere dopo aver affrontato una situazione traumatica è molto più frequente nelle donne e decresce in modo proporzionale con l’aumentare dell’età.*



Crescita post-traumatica

- Si osservano dei cambiamenti post-traumatici positivi:
- **nella consapevolezza di sé, delle proprie forze e capacità, delle risorse interiori;**
- lo sviluppo di un atteggiamento più ottimista verso il futuro e di progetti concreti per raggiungere degli obiettivi di vita.
- Cresce il **senso di efficacia** e si manifesta una migliore **autostima**.



Crescita post-traumatica

- È frequente un cambiamento nella propria **filosofia di vita**, con la crescita della dedizione a questioni **spirituali** nonché una trasformazione degli atteggiamenti nei confronti della vita e delle priorità.



Crescita post-traumatica

- La ricchezza dei rapporti con le **persone care**;
- Si apprezza di più la **semplicità e l'importanza** di rapporti più profondi;
- Si allargano le **capacità di manifestare** le proprie emozioni e di apprezzare l'aiuto e la vicinanza degli altri.

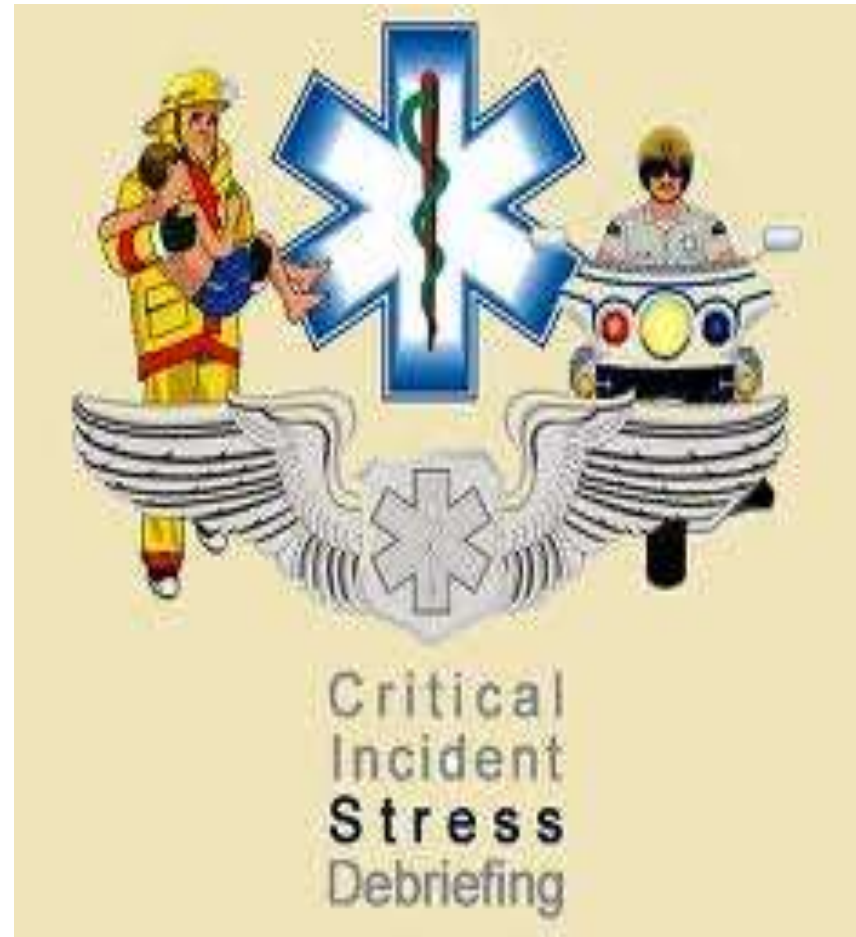


Crescita post-traumatica

- L'**empatia** si amplifica;
- La sofferenza insegna a **comprendere meglio le altre persone**;
- Si sviluppa una capacità emozionale che risulta estremamente utile per coltivare **relazioni significative** che rappresentano una risorsa fondamentale per il superamento del disagio.



“Post Traumatic Growth”



Victor Emil Frankl (1905 – 1997)

“Obbligai i miei pensieri a cambiare argomento. Improvvisamente mi vidi sulla pedana di una calda, illuminata e gradevole sala per conferenze. Di fronte a me sedeva un pubblico attento. Io stavo tenendo una lezione di psicologia sul campo di concentramento. Tutto quello che mi opprimeva in quel momento divenne oggettivo, visto e descritto con l’ottica distaccata della scienza. Con questo metodo riuscii a controllare la situazione, ad ergermi sopra le sofferenze del momento ed a guardare ad esse come se appartenessero già al passato. Io ed i miei problemi diventammo oggetto di un interessante studio psicospirituale intrapreso da me stesso”.

(Uno psicologo nei Lager – 1946)



Considerazioni finali



GRAZIE
PER LA VOSTRA
ATTENZIONE

Prof. Marco Cannavicci
cannavicci@iol.it

