# Strategie di Coping, Resilienza, Crescita post-traumatica

- Prof. Marco Cannavicci
- Dottorato Neuroscienze forensi
- Università Tor Vergata

Roma, 20 febbraio 2014



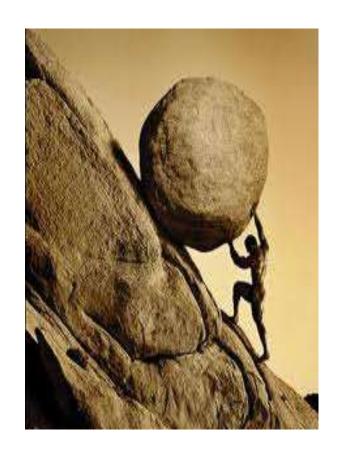
# Coping

- 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.

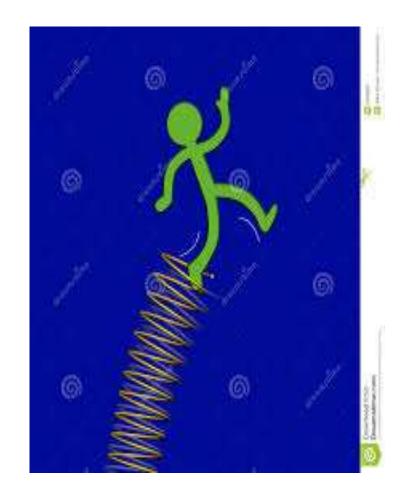


# Aspetti psicodinamici del coping

- 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;

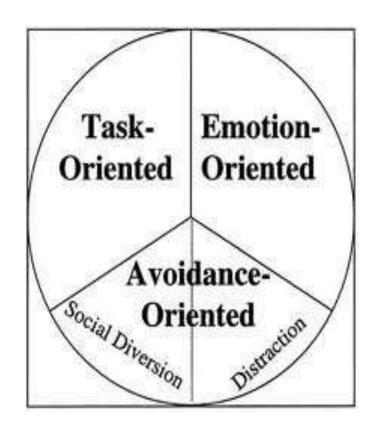


#### Coping: tipologie

- 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.



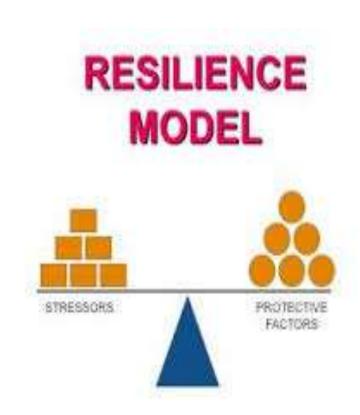
#### Strategie di coping

- 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.



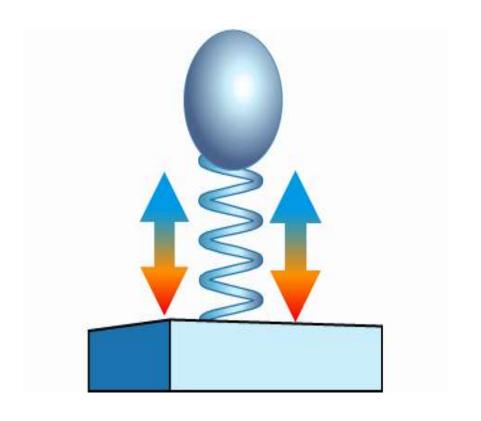
# Strategie di coping

- 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



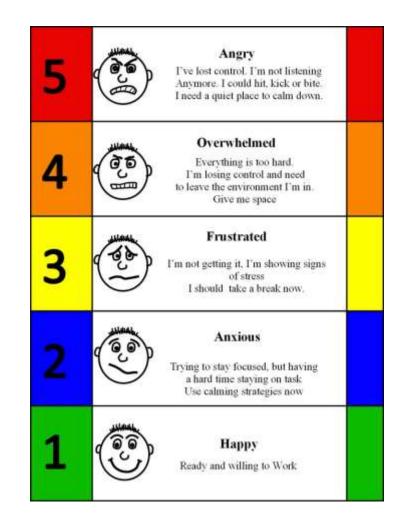
#### Fattori della resilienza

- 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



#### 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



1. Creare rapporti



2. Evitare di percepire le crisi come problemi insormontabili



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



4. Agire per raggiungere gli obiettivi



5. Prendere decisioni operative



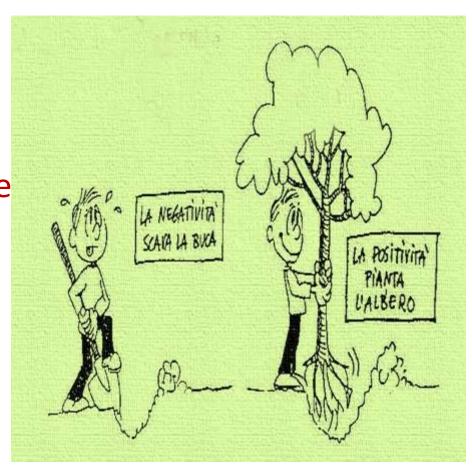
6. Cercare occasioni per scoprire se stessi



7. Incrementare la propria autostima



8. Considerare gli eventi nella giusta proporzione



9. Mantenere una visione ottimistica



10. Prendersi cura di se stessi



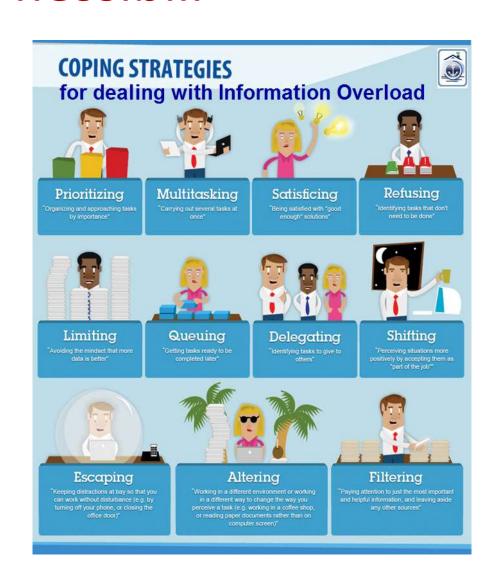
#### Essere flessibili

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



#### 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.



- 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.



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.



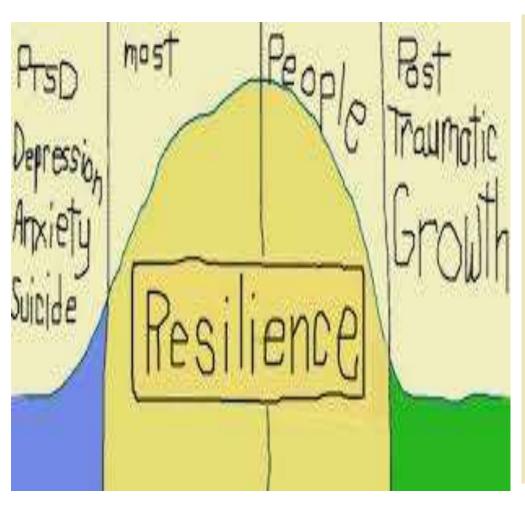
- La ricchezza dei rapporti con le persone care;
- Si apprezza di più la semplicità e l'importanza di rapporti più profondi;
- Si allargano le capacità di manifestare le proprie emozioni e di apprezzare l'aiuto e la vicinanza degli altri.

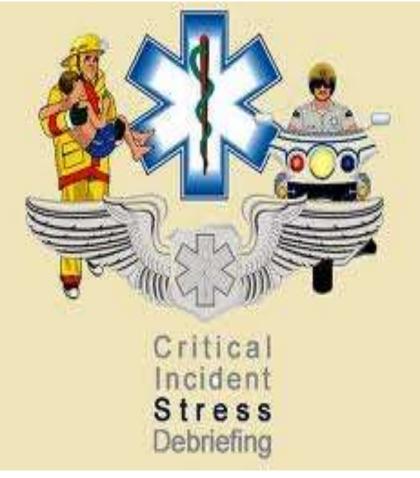


- L'empatia si amplifica;
- La sofferenza insegna a comprendere meglio le altre persone;
- Si sviluppa una capacità emozionale che risulta estremamente utile per coltivare relazioni significative che rappresentano una risorsa fondamentale per il superamento del disagio.



#### "Post Traumatic Growth"

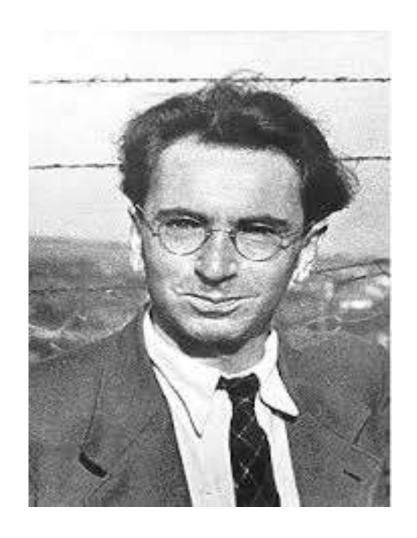




#### Victor Emil Frankl (1905 – 1997)

"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 psicoscientifico intrapreso da me stesso".

(Uno psicologo nei Lager – 1946)



#### Considerazioni finali



# GRAZIE PER LA VOSTRA ATTENZIONE

Prof. Marco Cannavicci <a href="mailto:cannavicci@iol.it">cannavicci@iol.it</a>

