

È come quando c'è chi crede di essere felice andando a vivere da qualche altra parte, ma poi impara che non è così che funziona.
Ovunque tu vada porti te stesso con te.
N. Gaiman

Tu come ti difendi?

Con il termine *stile di coping disfunzionale* sono indicate le modalità con cui la persona tenta di fronteggiare gli schemi che hanno origine a partire da un ambiente di sviluppo invalidante, al fine di modulare il contatto con le emozioni intense e dolorose che ne derivano. Sono stati identificati tre stili di coping principali: *la resa*, *l'evitamento* e *l'ipercompensazione*. Gli stili di coping hanno una funzione adattiva nell'infanzia, proteggendo dal dolore che il bambino sperimenta nella continua frustrazione dei bisogni primari, ma diventano maladattivi con la crescita, in quanto, pur cambiando le condizioni ambientali, la persona continua ad adottare gli stili di coping che mantengono lo schema.

Esempi di stili di coping associati a schemi specifici

Schema	Resa	Evitamento	Ipercompensazione
Abbandono/Instabilità	Scegliere partner e persone significative poco disponibili o imprevedibili, poco disposte ad impegnarsi nella relazione e ostinarsi a portarla avanti.	Evitare qualsiasi tipo di relazione intima per paura di essere abbandonato; assumere alcool per contrastare la solitudine.	Stabilire un legame morboso con il partner e le persone significative "soffocandole" (comportamenti assillanti e possessivi, opprimendole con un eccessivo controllo) al punto da farle allontanare; rimproverare il partner ogni volta che si allontana anche minimamente.
Deprivazione Emotiva	Scegliere partner e persone significative fredde, distaccate e poco affettuose; non chiedere loro di soddisfare i propri bisogni emotivi; scoraggiare qualsiasi manifestazione emotiva nei propri confronti.	Evitare qualsiasi relazione intima; condurre una vita isolata e solitaria.	Pretendere in maniera eccessiva che il partner o gli amici più intimi soddisfino i propri bisogni emotivi; aspettarsi irrealisticamente che gli altri soddisfino tutti i nostri bisogni.

Inadeguatezza/ Vergogna	Scegliere partner e persone significative critiche e rifiutanti; sottovalutarsi ed essere penalizzanti con sé stessi.	Evitare di confidare al partner o alle persone significative pensieri o sentimenti imbarazzanti per paura di essere rifiutati; non permettere agli altri di avvicinarsi	Ostentare superiorità o assumere un atteggiamento critico e rifiutante nei confronti degli altri; cercare di sembrare "perfetto".
Esclusione sociale/ Alienazione	Inserirsi in un gruppo, ma rimanere in disparte; non integrarsi totalmente; nelle situazioni sociali tendenza a focalizzarsi più sugli elementi che ci contraddistinguono che su quelli che ci accomunano agli altri.	Evitare le situazioni sociali e di gruppo; evitare di socializzare; trascorrere la maggior parte del proprio tempo in solitudine.	Assumere una falsa "identità" per inserirsi in un gruppo, ma sentirsi ugualmente diverso e alienato; divenire eccessivamente versatili per adattarsi alle varie situazioni sociali.
Dipendenza/ Incompetenza	Scegliere partner iperprotettivi che fanno tutto al nostro posto; cercare negli altri la conferma prima di prendere qualsiasi decisione; delegare le persone significative (genitori o coniuge) ad amministrare i propri risparmi; cercare aiuto in modo eccessivo.	Evitare le situazioni che mettono alla prova le proprie capacità, come imparare a guidare; evitare di agire in modo indipendente o di assumere le normali responsabilità della vita quotidiana; rimandare le decisioni.	Mostrare un eccessivo affidamento su sé stessi, anche quando sarebbe opportuno e funzionale rivolgersi agli altri, ovvero affidarsi esclusivamente a sé stessi al punto da non dover chiedere niente a nessuno ("comportamento contro dipendente")
Vulnerabilità al pericolo o alle malattie	Essere continuamente preoccupato che una calamità possa abbattersi su di sé; ricercare ossessivamente gli avvenimenti drammatici sui quotidiani e aspettarsi che qualcosa di simile accada nella vita quotidiana; chiedere agli altri continue rassicurazioni	Evitare di frequentare luoghi ritenuti non del tutto "sicuri"; assumere un evitamento fobico delle situazioni "pericolose".	Assumere comportamenti avventati, pericolosi, sconsiderati ed essere sprezzanti del pericolo ("comportamento controfobico"); sviluppare pensieri magici e adottare rituali compulsivi.
Invischiamento/Sé poco sviluppato	Chiudersi in rapporti morbosi; immedesimarsi troppo nel partner; imitare il comportamento delle persone significative; non sviluppare una propria identità né preferenze personali; raccontare tutto di sé ai genitori anche in età adulta.	Evitare di instaurare rapporti basati sull'individualità, piuttosto che sull'invischiamento.	Cercare di diventare l'esatto contrario delle persone significative; comportarsi in modo eccessivamente autonomo.
Fallimento	In ambito professionale assumere ruoli inferiori rispetto alle proprie capacità; effettuare continuamente e in modo poco obiettivo, confronti a proprio sfavore tra i risultati degli altri e i propri; dedicarsi con poco impegno o in maniera disorganizzata alle proprie attività.	Evitare di assumersi responsabilità in ambito lavorativo; rimandare gli impegni di lavoro; evitare a priori di assumere nuove responsabilità o compiti difficili; rinunciare a raggiungere obiettivi professionali adeguati alle proprie potenzialità.	Prefiggersi obiettivi eccessivamente elevati facendo di tutto per raggiungerli; tentare di raggiungere livelli prestazionali perfezionistici per compensare la sensazione di fallimento; sminuire i risultati degli altri.

Pretese/Grandiosità	Comportarsi in modo ingiusto o poco attento nei confronti del partner o delle persone significative; essere egoista e incurante dei bisogni e dei sentimenti degli altri; imporre agli altri la propria volontà; assumere un atteggiamento di superiorità; vantarsi dei propri successi.	Evitare le situazioni in cui non si ha la possibilità di mostrare la propria superiorità; evitare le situazioni nelle quali non può raggiungere prestazioni ottimali e mettersi in luce rispetto agli altri.	Soddisfare eccessivamente i bisogni degli altri; fare regali stravaganti o compiere opere di carità per compensare l'egoismo.
Autocontrollo autodisciplina insufficienti	Perdere il controllo delle emozioni; mangiare, bere o scommettere in modo eccessivo o fare uso di sostanze per divertimento; non riuscire ad assolvere i compiti quotidiani o di routine; affrontare senza impegno le attività che trova noiose o poco piacevoli.	Non lavorare o abbandonare gli studi; non porsi obiettivi professionali a lungo termine; non cercare un impiego ed evitare le responsabilità.	Sviluppare un eccessivo autocontrollo e un'eccessiva autodisciplina; compiere sforzi intensi, ma di breve durata, per completare un progetto o mantenere il proprio autocontrollo.
Sottomissione	Scegliere partner e persone significative autoritarie e dominanti; impegnarsi per soddisfare i loro desideri; lasciare che siano gli altri a gestire le situazioni e a prendere decisioni al proprio posto.	Evitare situazioni in cui potrebbero insorgere conflitti con gli altri; evitare situazioni nelle quali i propri desideri sono diversi da quelli degli altri.	Assumere un comportamento passivo – aggressivo o di ribellione.
Autosacrificio	Fare troppo per gli altri e troppo poco per sé; dare molto agli altri senza pretendere niente in cambio.	Evitare le situazioni in cui è inevitabile dare o ricevere qualcosa.	Dare agli altri il meno possibile; decidere di non fare più niente per gli altri; accusare le persone significative di non contraccambiare e di non apprezzare le sue attenzioni.
Negatività/Pessimismo	Focalizzarsi sugli aspetti negativi dell'esistenza e trascurare quelli positivi; sminuire gli eventi positivi ed enfatizzare quelli negativi; essere costantemente preoccupati; fare di tutto per prevenire eventuali esiti negativi; aspettarsi il peggio e prepararsi a subirlo.	Ricorrere all'alcool per sentirsi più ottimisti e contrastare la tristezza.	Essere troppo ottimisti (ottimismo a tutti i costi); comportarsi in modo eccessivamente positivo, essere irrealisticamente ottimista; negare le realtà spiacevoli.
Inibizione Emotiva	Comportarsi in modo estremamente controllato e freddo; enfatizzare la razionalità rispetto all'emotività; non essere spontanei né nel modo di comportarsi né nell'espressione delle emozioni.	Evitare le attività che richiedono di esprimere qualsiasi tipo di emozione (amore, paura...) o che richiedono comportamenti disinibiti (es. ballare); evitare le situazioni in cui le persone parlano dei propri sentimenti o li esprimono.	Comportarsi in modo impulsivo, senza inibizioni (spesso sotto l'effetto di sostanze disinibenti come l'alcool); cercare in tutti i modi di essere vitali e stimolanti pur sentendosi poco spontanei e a disagio.

Ricerca di approvazione o riconoscimento	Cercare di fare colpo sugli altri; cercare di attirare l'attenzione degli altri su ciò che possiedo o su ciò che ho realizzato.	Evitare il confronto con le persone di cui vorrei l'approvazione; evitare di instaurare relazioni con le persone che stimo, per paura di non meritare la loro approvazione.	Assumere comportamenti irragionevoli per ottenere disapprovazione; assumere di proposito determinati atteggiamenti per provocare apertamente la disapprovazione delle persone che stimo.
Standard severi/Ipercriticismo	Fare di tutto per raggiungere la perfezione; ricercare la perfezione nelle prestazioni; stabilire standard severi per sé e per gli altri.	Evitare o rimandare situazioni e compiti che mettono alla prova le proprie capacità.	Rifiutare standard elevati e accontentarsi di prestazioni sotto la media; non curarsi affatto della qualità delle prestazioni; svolgere i propri compiti in maniera sbrigativa e senza impegno.
Punizione	Avere un atteggiamento duro e punitivo nei confronti di sé stessi e degli altri; essere eccessivamente intolleranti verso gli errori del partner e delle persone significative.	Evitare gli altri per paura di essere punito; evitare le situazioni nelle quali qualcuno può esprimere una valutazione sul proprio conto, per paura di essere punito.	Essere troppo comprensivo e indulgente; assumere nei confronti degli altri un atteggiamento eccessivamente permissivo, ma covare dentro di sé la rabbia e il desiderio di punizione.