Superare i mode di Coping

In passato, potresti avere imparato a utilizzare i mode di coping per bloccare la vulnerabilità e le emozioni forti. La vulnerabilità, tuttavia, è la chiave per la connessione e il benessere. Questo è qualcosa di cui molte persone nella nostra società non sono consapevoli. Sebbene tu possa riconoscerlo, potresti notare che molte persone ignorino questa cosa e cerchino la felicità in mezzi più concreti o materiali – tramite le apparenze (corpo, successo lavorativo, casa, giardino, piscina, vacanze) piuttosto che tramite lo sviluppo di un senso interiore di connessione. Come puoi superare l'impulso ad utilizzare i mode di Coping – e connetterti piuttosto con le tue emozioni? Come puoi trovare un modo per essere fiducioso e orgoglioso della tua umana vulnerabilità e per essere consapevole dei tuoi bisogni, piuttosto che bloccarli?

- Fai una lista di tutto ciò che abbiamo trattato nel gruppo (e di ogni altra cosa che vuoi aggiungere) che ti aiuterà a continuare ad essere consapevole dei tuoi mode di Coping. Sappiamo che i mode di coping hanno le migliori intenzioni di proteggerci, quindi possiamo rispettarli sapendo che possiamo scegliere se seguire o meno il loro consiglio… o il nostro Adulto Sano.
- Quali strategie che abbiamo trattato nel gruppo puoi portare avanti nella tua vita per continuare a rinforzare il tuo Adulto Sano?
  - *Cognitive*: esercizio dei pro e contro, *flashcard*, diario degli schemi, pratiche di micro-meditazione.
  - *Emotive*: *imagery* (compreso l'immagine del posto sicuro, immagini dell'Adulto Sano – del Bambino Vulnerabile); dialogo con i mode (contrastare la parte interiorizzata Disfunzionale; chiacchierare con i tuoi mode di Coping; accudire il Bambino Vulnerabile); connettersi con gli altri, fare spazio per attività giocose e divertenti.
  - *Comportamentali/Interpersonali*: Piani di sicurezza del Sé Saggio, Sconfiggere la parte Interiorizzata Disfunzionale, seguire la guida dell'Adulto Sano rispetto ciò che ti serve per soddisfare i tuoi bisogni, chiedere direttamente ciò di cui hai bisogno dalle persone di cui ti fidi.

Simpson S., Smith E. (2025). *La Schema Therapy per i disturbi dell'alimentazione. Teoria e pratica per setting individuali e di gruppo*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.

Gestire i mode di Coping	**Come posso usare le strategie cognitive per superare questo mode?**	**Come posso usare le strategie emotive per superare questo mode?**	**Come posso usare le strategie comporta-mentali per superare questo mode?**	**Qual è l'alternativa dell'Adulto Sano a questo mode (ossia moderazione)?**
Ipercontrollante				
Arreso Compiacente				
Protettore Distaccato/Evitante				
Autoconsolatore Distaccato				