

THANOMJIT PHANICHRAT & JULIA M. TOWNSHEND (2010). Coping Strategies Used by Survivors of Childhood Sexual Abuse on the Journey to Recovery. Journal of Child Sexual Abuse, Vol. 19, No. 1, pp. 62-78.

Questo studio interpretativo inglese ha esplorato attraverso un'analisi fenomenologica l'esperienza di sette adulti che hanno subito abuso sessuale infantile e ha identificato le loro strategie di coping nel percorso di guarigione. I dati utili per l'analisi sono stati raccolti usando interviste semi-strutturate. Il processo di analisi ha dato due cluster principali: strategie di coping di evitamento e strategie con il focus sul problema. I partecipanti hanno inizialmente usato strategie di evitamento e solo successivamente strategie che permettessero loro di affrontare direttamente il problema. Un processo 'sano' di affrontare gli abusi sessuali implica la richiesta di sostegno, l'impegno cognitivo, il pensiero ottimista, l'auto-accettazione, e la ricerca di strategie di senso. Questo studio suggerisce che le strategie di coping e quelle focalizzate sul problema dovrebbero essere promosse come parte di un intervento terapeutico.

Parole chiave: *abuso sessuale, sopravvissuti adulti, coping, terapia*

Un'analisi interpretativa fenomenologica è stata impiegata in questo studio allo scopo di investigare come i sopravvissuti hanno fatto fronte ad esperienze di abuso sessuale infantile. L'evidenza empirica indica che l'abuso sessuale rappresenta un fattore di rischio per problemi di salute mentale in età adulta, ad esempio, soggetti vittime di abuso sessuale hanno emozioni negative quali rabbia, paura, impotenza, senso di colpa, vergogna e umiliazione e spesso riferiscono disturbi post traumatici da stress o dissociazione.

Quando una persona sente di poter superare questa esperienza è portata ad utilizzare strategie di coping, quando invece la persona sente di non poter superare questo trauma non mette in atto alcuna strategia.

Spaccarelli, nel 1994, propone un modello transazionale che mostra come, ad ogni stadio di sviluppo, l'abuso che tende ad aumentare il rischio di conseguenze psicologiche negative.

Finkelhor e Browne invece, nel 1985, hanno spiegato l'impatto dell'abuso sessuale infantile in termini di quattro fattori causati dal trauma: sessualizzazione traumatica, stigmatizzazione, tradimento e impotenza. Il modello delle dinamiche traumatiche propone che l'esperienza di abuso alteri il normale sviluppo del bambino e distorca i modi di percepire se stessi e il mondo. Questo modello però non prevede l'uso di strategie per affrontare l'abuso. In realtà alcuni studi hanno rilevato che le vittime usano diverse strategie, in particolare le strategie di evitamento.

Ehlers e Clark, nel 2000, hanno proposto una teoria cognitiva legata al disturbo post traumatico da stress suggerendo che strategie disadattive di coping, come ad esempio l'evitamento del trauma, la soppressione del pensiero e le valutazioni negative del trauma, contribuiscono ai sintomi di tale disturbo, perché impediscono alle persone l'elaborazione cognitiva ed emotiva dell'esperienza traumatica.

Brewin, nel 2001, ha applicato la teoria della doppia rappresentazione per spiegare incubi, flashback, ed esperienze dissociative, suggerendo che i sintomi sono il risultato di un fallimento nell'integrare percettivamente la memoria del trauma in esperienze coscienti e narrazioni coerenti, con un'altra memoria di sistema, che può poi essere deliberatamente recuperata. Merrill e colleghi nello stesso anno hanno scoperto che il coping autodistruttivo, che comprende comportamenti di acting out, fughe da casa, abuso di sostanze e tentativi di suicidio, hanno mostrato la più forte relazione con conseguenze negative.

Al contrario una strategia di coping proattiva può portare a cambiamenti nei comportamenti, ri-contestualizzazione cognitiva e auto accettazione.

Pochi studi qualitativi hanno indagato l'esperienza soggettiva di sopravvissuti ad abusi, l'interpretazione delle loro strategie di coping e il modo in cui danno un senso alla loro esperienza.

Il presente studio ha cercato di colmare tali lacune, esplorando riflessioni di adulti abusati e il loro uso di strategie di coping lungo il cammino verso la regolazione attuale.

I partecipanti (che dovevano essere maggiorenni) dovevano considerare se stessi o guariti dal trauma o in fase di recupero. Sono stati così selezionati sette adulti tra i 23 e i 57 anni, quattro donne e tre uomini.

I soggetti prima di esser sottoposti all'intervista sono stati informati dello scopo della ricerca ed è stato spiegato loro che potevano saltare gli item a cui non si sentivano di rispondere.

Le interviste, semi-strutturate, condotte da un professionista, erano caratterizzate da domande aperte e chiuse. La durata totale dell'intervista era di circa 6 ore e trenta minuti, veniva audio registrata e trascritta parola per parola.

Le domande erano centrate su quale fosse stato il momento tipico in cui avevano pensato di essere sulla via della guarigione; quali sono state le strategie di coping utilizzate in questo percorso; quale sia stata quella a loro giudizio migliore e se ci fosse altro da aggiungere per aiutare nella comprensione del coping utilizzato. Inoltre è stato chiesto di dare qualche suggerimento ad altri sopravvissuti, per aiutarli nella loro elaborazione del trauma.

Successivamente è stata fatta l'analisi delle interviste selezionando i temi maggiormente rilevanti nei trascritti.

Dalle interviste è emerso come i coping variassero all'interno del percorso verso la guarigione. Inizialmente il più usato è stato l'evitamento, per affrontare sia lo stigma sociale, sia vissuti interno di sgradimento rispetto all'immagine di sé. Successivamente compariva il ricorso all'elaborazione cognitiva dei problemi connessi all'abuso, per poi arrivare alla fase di accettazione di sé.

Il coping di evitamento è associato a: soppressione del pensiero, dissociazione e sentimenti di evasione. Per quanto riguarda la soppressione del pensiero gli intervistati riportano di aver fatto fronte al dolore dell'abuso attraverso l'uso di eroina, alcool o comportamenti autolesionisti.

I sentimenti di evasione sono invece stati usati quando le vittime volevano consapevolmente e fisicamente allontanarsi dalle intense sensazioni e pensieri generati dall'esperienza di abuso.

Infine la dissociazione portava alcuni intervistati a distaccarsi da quella parte di sé che pensava all'abuso e che soffriva per questo, e altri a non riconoscere di essere stati abusati fino ai 40 anni.

Le strategie di coping che portavano invece il paziente a focalizzarsi sul problema sono legate a ricerca di sostegno, impegno cognitivo, accettazione e ricerca di significato.

Rispetto alla ricerca di sostegno molti intervistati riportano che la loro salvezza sia stata la possibilità di partecipare a gruppi costituiti da persone che avevano subito la loro stessa esperienza, altri raccontano di aver sentito sollievo parlando con una guida spirituale.

Per quanto concerne l'impegno cognitivo i partecipanti hanno ribadito la necessità di trovare un posto sicuro per esplorare problematiche associate con l'abuso, solo dopo aver trovato questo posto riuscirono a vedere il futuro con speranza.

Gli intervistati riportano poi come strategia l'accettazione, che consiste nel fatto di riconoscere di aver subito l'abuso e di non poter cambiare questa realtà dolorosa, ma di poterci lavorare per poter superare tutto quello che di negativo ha lasciato.

Infine l'attribuzione di significato che ha portato gli abusati a diventare volontari per poter aiutare altri ragazzi che hanno subito la loro stessa esperienza o addirittura professionisti in questo settore, trasformando così un'esperienza inutile in qualcosa di positivo.

Questo studio si distingue in quanto non ha mirato a prevedere qualsiasi risultato, ma ha cercato di affrontare e di esplorare l'interpretazione retrospettiva degli adulti abusati sessualmente e dei loro stili di coping usati nel percorso verso la regolazione attuale.

Questi risultati forniscono una trama, descrivono e analizzano strategie adattative sia malsane che sane di coping. Comprendere le strategie di coping degli abusati può facilitare lo sviluppo di un trattamento più efficace per aiutarli a superare le difficoltà e raggiungere il loro pieno potenziale.

Come visto sopra molto spesso le persone abusate usano il silenzio come difesa. Si vergognano, temono i giudizi degli altri e quindi anziché parlarne decidono di usare la strategia dell'evitamento.

Evitare impediva alle vittime di valutare cognitivamente quanto accaduto e di correggere la loro percezione negativa della propria immagine. Questo studio suggerisce inoltre il ruolo di un atteggiamento positivo, della speranza in particolare, che può sostenere un punto di svolta e favorire un processo di ricerca e di sostegno, positivo nell'impegno cognitivo e nell'accettazione.

Molte persone attraverso il volontariato e il sostegno di altre persone, che come loro avevano subito questo trauma, riuscivano ad accettarlo meglio e a rendersi conto che sarebbe stato un lavoro su di sé che li avrebbe impegnati tutta la vita.

Come ogni studio, anche questo, presenta alcuni limiti:

- Il campione ridotto (7 partecipanti volontari) non permette la generalizzazione dei risultati
- L'analisi qualitativa ha portato i professionisti ad interpretare i risultati in un determinato modo che non è necessariamente obiettivo
- La ricerca si è basata sui ricordi dei partecipanti, come visto non sempre i ricordi dei traumatizzati sono in linea con la realtà.

I suggerimenti per studi futuri su questo tema sono legati alla possibilità di esplorare perché alcuni sopravvissuti riescono ad aggrapparsi alla speranza e guardare al lato positivo della vita ed altri no. Infine, l'indagine sulla prevalenza dell'abuso sessuale infantile è stata condotta prevalentemente negli Stati Uniti e nei paesi dell'Europa occidentale, sarebbe necessario in futuro studiare la prevalenza di abuso sessuale altrove, soprattutto nei paesi in via di sviluppo.