

la positività delle crisi: fanno male ma sono opportune

la crisi come opportunità

per definizione l'essere umano tende alla progressione, all'evoluzione e perciò alla crisi. In definitiva tutta la vita è un susseguirsi di crisi e tentativi di ricomposizione.

Non esiste la stabilità, perlomeno non per periodi lunghi.

Eventi interni o esterni scandiscono passaggi di stato che necessitano di nuovi equilibri. La nascita, i primi passi, l'ingresso a scuola, la pubertà, l'adolescenza, le prime relazioni sentimentali, il matrimonio, la genitorialità, sono solo alcune delle eventualità critiche che una persona si trova ad affrontare nella vita

Quello che poi fa con la sua crisi determina il risultato della stessa perché ogni crisi esistenziale può generare indifferentemente una condizione prolungata di sofferenza o un cambiamento evolutivo. Anche una volta raggiunti certi obiettivi una crisi si può sempre presentare:

- nella relazione sentimentale, qualcosa che non abbiamo bene focalizzato ci ha allontanato dal partner o lo ha allontanato da noi;
- nell'attività professionale, non ci soddisfano più le condizioni lavorative o economiche;

- nelle abitudini di vita, siamo stanchi delle solite cose;
- nella salute, una malattia ci può costringere all'inattività e con essa alla riflessione su dove siamo e che tipo di vita stiamo vivendo;
- in qualche altro settore della vita.

Le sue manifestazioni saranno più o meno concrete – cioè andare dal malessere fisico alla sofferenza psicologica – in base al personale modo di essere, al livello di sofisticazione raggiunto dalle nostre capacità emotive e cognitive.

Una crisi rappresenta la rottura dell'equilibrio psichico precedente e spinge verso il cambiamento e la ricerca di un nuovo equilibrio. Ogni volta che siamo toccati da eventi significativi, positivi o negativi, o anche ogni volta che raggiungiamo nuove consapevolezze, siamo costretti a ricercare equilibri di ordine superiore, più sofisticati e articolati.

Una crisi è contemporaneamente un momento critico e un'opportunità. Immaginiamo un'insoddisfazione a livello lavorativo che non si trasforma nella ricerca di un miglioramento oppure un disagio di coppia che non si trasforma in un aumento della comunicazione tra i partner o un'adolescenza che non sfocia nella maturità: ogni volta c'è il rischio di perdersi o di rimanere bloccati. Ma il più delle volte ci si riesce e la crisi diventa un cambiamento di vita.

A volte attraverso soluzioni pratiche, a volte con la riflessione, a volte con il dialogo, con la condivisione, con il confronto.

p.s.: non ricordo più dove ho trovato questa bella riflessione; mi è piaciuta e l'ho pubblicata, chiedendo scusa all'autore se non ne pubblico il nome