

# 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*