

SCEGLI IL MEZZO

LA CRISI

La crisi come rinascita

di Gian Sandro Lerda¹

*La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni,
perché la crisi porta progressi.
La creatività nasce dall'angoscia
come il giorno nasce dalla notte oscura.
È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie.
Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato.
(A. Einstein)*

Crisi, una parola che porta con sé un alone semantico negativo. Crisi economica, crisi dei valori, crisi di coppia, crisi di governo ... tutte espressioni che indicano una situazione che è andata degenerando e che è ormai arrivata al capolinea. Come se non ci fosse un "dopo".

Eppure, come ricorda Galimberti (Dizionario di Psicologia, 2006), il termine crisi è utilizzato "nella medicina ippocratica per indicare un punto decisivo di cambiamento che si presenta durante una malattia, di cui solitamente risolve il decorso in senso favorevole o sfavorevole". Non si tratta dunque di un punto terminale, della fine di un processo con esito nefasto irreversibile, ma piuttosto di un momento cruciale, decisivo, che può svilupparsi in modo positivo o negativo.

D'altronde l'etimologia del termine ne indica la derivazione dal verbo greco *krino* che significa discernere, giudicare, valutare e rimanda dunque alla crisi come momento di valutazione, scelta, decisione.

Vista in questo modo la crisi non chiude, ma potenzialmente apre a qualcosa di nuovo. È sicuramente un passaggio connotato da sofferenza,

¹ Psicoterapeuta, Analista Didatta, Presidente Istituto di Psicologia Individuale "A. Adler"

fatica, dolore, un momento che prevede una perdita, un venir meno delle certezze, dei riferimenti precedenti, ma è anche un momento che impone una svolta, che dimostra che ciò che è stato valido fino a quel momento non può più essere mantenuto, deve essere rivisto, modificato, cambiato. Si rende necessaria una riflessione, una valutazione e una risoluzione per dar vita ad un nuovo assetto, ad un nuovo ordine delle cose, ad un nuovo *modus vivendi*.

In termini psicologici la crisi rappresenta un momento di rottura dell'equilibrio precedentemente acquisito e la conseguente necessità di trasformare gli abituali schemi di comportamento, dal momento che essi si rivelano non più adeguati per fronteggiare la situazione presente.

Pensiamo alle cosiddette "crisi evolutive": l'adolescenza, il passaggio dal mondo della scuola a quello del lavoro, il diventare genitore, la menopausa, la pensione, ecc. Passaggi della vita scanditi dallo sviluppo psico-fisico o dalle convenzioni sociali, che impongono un cambio di prospettiva, una modifica più o meno radicale delle vecchie abitudini, la ricerca di nuovi equilibri e un adattamento attivo alle nuove condizioni di vita. Cambiamenti necessari, pena la regressione, la stagnazione o il deterioramento. La linea dello sviluppo, per proseguire la sua traiettoria, richiede una vitale ridefinizione di sé, un'azione trasformativa, ri-generativa e creativa su di sé per affrontare le nuove sfide.

Consideriamo, ad esempio, il delicato passaggio dall'adolescenza all'età adulta. Adolescente e adulto sono l'uno il participio presente, l'altro il participio passato del verbo latino *adolescere*, cioè *crescere*. Il primo dunque indica un soggetto che sta crescendo, il secondo un soggetto già cresciuto.

Il passaggio può rappresentare un momento di crisi, anche per le rappresentazioni spesso poco invitanti dell'adulità: un periodo della vita connotato da doveri, responsabilità, fatiche, che richiede l'abbandono di quella spensieratezza, leggerezza, libertà tipiche dell'età precedente.

Ma riflettiamo un attimo: è proprio così? Le rappresentazioni stereotipate delle due età corrispondono alle caratteristiche reali? Si tratta veramente di passare dalla libertà alla prigionia? O forse questa visione in bianco e nero, questa rappresentazione dicotomica è frutto della paura? Quale paura?

Gli psicologi dell'età evolutiva conoscono questa paura e la vedono manifestarsi fin dalle primissime fasi della crescita: è la paura della separazione.

Si presenta in forme e modalità differenti fin dai primi vagiti: il bambino che nasce con un pianto, indicatore atteso di vita, segnala al contempo il malessere legato ad un passaggio alquanto *critico* dal ventre materno al mondo esterno, due condizioni di vita estremamente diverse. L'impatto sul

corpo del bambino è senza dubbio traumatico, ma possiamo realmente dire che l'utero rappresenti il paradiso e il mondo esterno l'inferno? Si tratta piuttosto di due ambienti diversi: il primo conosciuto dal feto, con i suoi funzionamenti peculiari, i suoi equilibri, a cui il cucciolo dell'uomo è perfettamente adattato prima di nascere, il secondo sconosciuto al neonato, sottoposto ad altre leggi della chimica e della fisica, privo di quei riferimenti ormai perfettamente integrati della "vita precedente". La crisi della nascita si risolve presto, grazie al fatto che l'organismo del neonato possiede in sé tutte le potenzialità, è predisposto non solo a sopravvivere, ma proprio a vivere, crescere e manifestarsi nella sua pienezza nel mondo esterno. E sappiamo anche che la sua permanenza nel ventre materno oltre il tempo previsto sarebbe mortifera, o generatrice di gravi problematiche.

Il passaggio della separazione è di fatto il transitare spaventoso ma necessario dal *noto* all'*ignoto*, imprescindibile e funzionale alla vita. Non è così anche il passaggio dal latte materno agli alimenti solidi? Non sono così i primi passi in autonomia? Il primo giorno di scuola? Il processo di crescita è costellato di "separazioni", alcune più gradualmente, altre più repentine, alcune più facili, altre più difficili, in linea con le caratteristiche individuali e a fronte di congiunture ambientali più o meno favorevoli. Ma una cosa è certa: sono proprio le separazioni che permettono la crescita.

Sembra profilarsi una legge della vita alquanto singolare: il passaggio dal noto all'ignoto è un po' come morire, buttarsi da un trampolino nel vuoto, perdere tutti i riferimenti per lanciarsi in una dimensione oscura, ma permette la prosecuzione della vita nella sua pienezza; il permanere nel noto, rifiutando il passaggio, significa invece realmente morire, impedire alle proprie potenzialità di manifestarsi e diventare capacità e competenze, restringere i propri orizzonti, muoversi in spazi sempre più deprivanti, inaridirsi ed appassirsi.

Non tutte le crisi sono legate al processo di sviluppo: alcune sono determinate da fatti improvvisi, non previsti, talvolta catastrofici. Un lutto, un incidente, un fallimento finanziario, una malattia. Si presenta ancora la crisi come momento cruciale: dopo lo choc, il disorientamento, il caos emotivo, che strada prendo? Rimango qui, nel vuoto della perdita, nel ricordo angoscioso e disperato di ciò che non è più e non può più essere, in una realtà finzionale fatta di negazioni e distorsioni che rifiuta la realtà di fatto, oppure attingo alle risorse presenti in me e nell'ambiente per ri-orientarmi, ri-definirmi, ri-trovarmi, ri-conoscermi, ri-nascere?

La ripetizione del prefisso *ri-* evidenzia la necessità di ri-fare le azioni di prima in modo nuovo perché non è più possibile seguire i vecchi schemi. Ho bisogno di una nuova bussola per orientarmi su un territorio diverso, ho

bisogno di definire ex-novo me stesso a partire da parametri diversi e sviluppando nuove dimensioni interne, ho bisogno di conoscermi nuovamente, come persona che non è più quella di prima, ho bisogno di nascere a nuova vita.

Diverse ancora le situazioni in cui le condizioni di vita che si sono venute a delineare e in cui siamo immersi si rivelano generatrici di malessere, o rappresentano un limite alla nostra crescita ed espressione o risultano incompatibili con i nostri bisogni, i nostri desideri e i nostri progetti. Ad esempio una situazione di stress lavorativo o una vita affettiva insoddisfacente. Qui occorre un atto di deliberata volontà: la crisi spesso non si impone violentemente come avviene in presenza di fatti traumatici, ma può essere scelta e avviata volontariamente per mettere in discussione lo stato attuale delle cose al fine di promuovere cambiamenti utili al ripristino del nostro benessere psicofisico o al raggiungimento dei nostri obiettivi. Non farlo può portarci a frustrazioni crescenti, sindromi di burn-out, sintomi ansiosi o depressivi. Non è detto che la risoluzione della crisi in questi casi sia l'abbandono della situazione presente: potrebbe delinearsi la possibilità di modifiche parziali che permettano nuovi equilibri più salutari, pur mantenendo l'impianto precedente.

Una precisazione ed un invito alla riflessione a questo proposito: quanto siamo disposti oggi a metterci nell'ottica di una possibile *riparazione* e *manutenzione* ordinaria, e quanto invece siamo più spontaneamente indotti ad abbandonare e cambiare? In una relazione sentimentale, ad esempio, quanto siamo disponibili a metterci in gioco per *riparare* difficoltà relazionali presenti e *curare* quotidianamente il rapporto, e quanto invece appare più facile interrompere e cercare altro per uscire dalla crisi? Quanto la mentalità consumistica dell'*usa e getta* ha intaccato anche le nostre relazioni?

A questo punto, tornando sul tema principale, una domanda sorge spontanea: che cosa ci permette di abitare la crisi e di renderla generatrice di nuova vita? Se il passaggio è cruciale, che cosa ci salva dal cadere nel baratro dell'immobilismo o dell'autodistruzione, per scegliere la via della vita?

Individuo tre ingredienti fondamentali: il coraggio, la fiducia e la speranza. Per fare il salto ci vuole coraggio, per staccarsi dalla base conosciuta ci vuole coraggio, anche se la base si sta sgretolando, ci vuole coraggio lo stesso.

Il coraggio non è temerarietà, ardire incosciente, sfida sprezzante, ma si accompagna alla paura, che saggiamente segnala il pericolo e induce a valutare, soppesare, prevedere. Come segnalato dall'etimologia del termine, la crisi apre alla riflessione, al giudizio, alla scelta, non all'agito

impulsivo, al salto nel buio. Certo è che la riflessione e la valutazione diventano rimuginio, avvilitamento su di sé, esercizio intellettuale sterile se non sono accompagnati da quella spinta interiore, da quel moto di *cuore* (da cui deriva la parola coraggio) che permette di fare il passo necessario.

La fiducia ci presenta un paradosso. Erikson, psicanalista, autore di una interessante teoria sullo sviluppo psico-sociale dell'uomo, propone il percorso della vita in un'articolazione di otto stadi, ciascuno dei quali caratterizzato da una crisi, cioè dalla possibilità di adempiere al compito vitale previsto per quell'età e proseguire nella crescita oppure di fallire e rimanere bloccati nel processo evolutivo. L'aspetto interessante è che ciascuna fase rappresenta la base necessaria per passare alla fase successiva, cioè è imprescindibile l'aver sviluppato quanto necessario in una determinata fase della vita per passare a quella successiva, ma è altrettanto imprescindibile abbandonare la fase precedente per accedere a quella successiva. Quindi ogni fase è necessaria, ma deve essere abbandonata per andare oltre.

La fiducia si fonda proprio sulle esperienze vissute e sedimentate in ogni fase della nostra vita. Queste diventano strumenti per affrontare le fasi successive. Le risorse che ci permettono di affrontare la crisi e trasformarla in opportunità sono dentro di noi e affondano le radici proprio in ciò che abbiamo vissuto, che è anche ciò che dobbiamo abbandonare. La crisi apre a qualcosa di nuovo, che non conosciamo e che richiede una riformulazione di noi stessi e del nostro rapporto con la realtà, ma gli strumenti per affrontarla li abbiamo già dentro di noi, dobbiamo solo averne consapevolezza, riconoscerli, prenderli in mano e svilupparli creativamente.

In ultimo, la speranza. La radice sanscrita *spa-* alla base del termine latino *spes* ci indica il "tendere verso una meta". Declinabile in chiave religiosa, nell'accezione della virtù teologale, oppure in versione più laica, come intesa ad esempio nel pensiero di Alfred Adler, il tendere verso una meta mostra una direzione e, insieme, un senso della vita. La speranza è da intendersi non come qualcosa di effimero a cui aggrapparsi illusoriamente, ma come convinzione che la vita ha un senso e si muove, seppur spesso attraverso strade tortuose e imprevedute, verso una meta.

Nel momento della crisi, della "selva oscura", la certezza di una meta, di un senso, di una direzione illumina possibili sentieri di ripresa, sollecita il coraggio e riattiva la fiducia.

Ma il quadro non è completo se dimentichiamo un elemento fondamentale, anzi direi essenziale: la presenza dell'Altro. Da leggersi sia con l'iniziale maiuscola che minuscola, ci ricorda che l'Io non esiste se non c'è l'Altro. L'individuo nasce e cresce solo nella relazione con l'Altro da Sé e

si definisce attraverso le dinamiche intersoggettive. Non esiste nascita o ri-nascita senza la presenza dell'Altro. È l'Altro che accende dentro di noi la fiammella del coraggio, della fiducia e della speranza.

“Andate dunque” (Matteo 28, 19) è un invito al movimento, all'azione, al coraggio, al riprendere in mano la vita e uscire dall'isolamento dopo la Pentecoste. È il superamento della crisi che tuttavia non avviene da sé, ma nasce da una relazione d'amore che diventa presenza interna e permette finalmente di andare verso l'altro e di riprendere a vivere.

Ed è l'augurio che facciamo a noi stessi anche oggi, più che mai attuale.