

SULLA CRISI E DINTORNI

Parlare di crisi in questo periodo sembra essere diventata una moda; molte persone ne discutono con diversi livelli di competenza ed esperienza, e riflettendoci è possibile che alla radice di questo comportamento ci possa essere un tentativo di esorcizzare la risonanza emotiva che questa parola esercita, la possibilità di allontanarla dai pensieri, dalle preoccupazioni della giornata.

In particolare, di crisi economica, leggiamo sui giornali, ascoltiamo dibattiti televisivi e radiofonici, discutiamo a proposito, in famiglia, al lavoro, tra colleghi e amici.

Crisi come difficoltà, passaggio, opportunità di riuscire a fare emergere tutte le nostre risorse personali e professionali, per rivalutare le priorità, ciò che è essenziale per il proprio benessere a livello fisico e psicologico; per chiederci: “quali sono i bisogni e i desideri che muovono i nostri comportamenti ogni giorno, che mobilitano le nostre energie, i nostri pensieri, le nostre emozioni e progetti?”

Anche nel campo della psicoterapia, la crisi ha avuto e sta avendo uno spazio significativo a due livelli dell'esperienza:

- *il primo più pragmatico, legato alla difficoltà di potersi permettere economicamente quello che viene ancora da molti considerato “un bene di lusso” o di continuare un percorso psicoterapeutico già iniziato da tempo;*
- *ad un secondo livello, emotivo, la crisi economica ha funzionato come amplificatore di fragilità già esistenti sia a livello individuale che sociale.*

In questo nostro tempo, la relazione terapeutica ancora di più dovrebbe esercitare la sua vera natura; contenere ansie e angosce e attraverso il sostegno reso possibile dalla relazione stessa, dare la possibilità all'individuo, alla coppia, alla famiglia di esprimere ciò che magari era sempre rimasto nello sfondo e che ora è necessario che emerga in figura, come dicevano i vecchi saggi nella loro semplicità: “far di necessità virtù”.

Elementi imprescindibili della relazione in genere e della relazione terapeutica come “conditio sine qua non” sono l'empatia, la fiducia, quella “spinta” che manca perché la persona possa trovare un suo percorso privilegiato e possa in seguito essere capace di aiutarsi da sola.

La crisi è sempre esistita con la nascita della creatura umana, direi che fa parte dell'identità di ogni uomo, cultura, tradizione; non si parla forse di “crisi adolescenziale?” o di “crisi di mezza età?”, crisi come possibilità, passaggio, trasformazione, verso qualcos'altro di ancora sconosciuto, magari che fa paura, da cui però, non posso prescindere per evolvermi come persona, gruppo, società.

Il tessuto comunitario e culturale sempre più frammentato ha posto in figura emozioni intense e contagiose, come l'invidia, che coinvolge tutta la nostra identità; “vorrei essere come quella persona, vorrei avere le sue qualità, vorrei vivere la sua vita, vorrei avere la sua disponibilità economica!”

Il costrutto della privazione, della mancanza di... mi pone in una posizione “down” nella relazione con l'altro; “questo gap di partenza, lo potrò mai colmare? Quanta fatica dovrò fare? Le mie risorse personali riusciranno a

fare la differenza?”. La crisi ha messo in luce le contraddizioni della società di tipo capitalistico, fondata sulla competizione, sul confronto tra la “quantità e qualità” dei beni posseduti a livello personale, familiare, aziendale.

E che dire poi dell'emozione della rabbia, emozione primaria, e altrettanto pervasiva dell'individuo e del gruppo; con l'avvento di ogni crisi economica che ha attraversato il nostro secolo ma anche quelli precedenti, si parla del fenomeno della “rabbia sociale”; il dissenso è contagioso e si diffonde nella comunità di appartenenza e nell'intera società e discorsi come questi si intersecano fino a creare grovigli e conflitti: “lavoro e lavoro ma poi non mi pagano”; “lavoro dodici ore al giorno ma le tasse mi ammazzano, e poi in un crescendo di toni emotivi e non solo: “ma che lavoro farà il mio vicino di casa... ha tanto tempo libero, una gran macchina e fa due vacanze all'anno con la famiglia a seguito e io a malapena riesco ad arrivare a fine mese!”

Fino ad arrivare a ieri, quando un mio paziente laureato con ottimi voti mi ha detto di aver fatto domanda per diventare operatore ecologico, perché “almeno quello è un lavoro sicuro...”.

A mio parere, coltivare capacità umane quali la resilienza, la resistenza, l'adattamento creativo, la capacità di mettersi in gioco e “cambiare pelle” se necessario, costituiscono la vera sfida di ogni individuo di questo nostro tempo.

Per ricominciare se necessario, con coraggio.

Simona Del Prete