



LA CRISI

Tutti noi durante lo svolgersi della nostra vita abbiamo dovuto affrontare dei cambiamenti. Tutti i cambiamenti richiedono un adattamento alla nuova situazione e questo comporta inevitabilmente una crisi.

Quando pensiamo alla crisi ci viene subito alla mente qualcosa di negativo e siamo per questo molto spesso spaventati. Nell'uso comune, infatti, ha assunto un'accezione negativa in quanto vuole significare un peggioramento di una situazione. Se invece andiamo a cercare il vero significato etimologico della parola crisi scopriamo che deriva dal verbo greco *κρίνω*: "separare". Il verbo era utilizzato in riferimento alla trebbiatura, cioè all'attività conclusiva nella raccolta del grano, consistente nella *separazione* della granella del frumento dalla paglia e dalla pula che è il nome dell'involucro che riveste il chicco di grano. Da qui derivò tanto il primo significato di "separare", quanto quello traslato di "scegliere". In origine, dunque, il termine era di derivazione agricola.

Altrettanto interessante è l'etimologia della parola crisi nella lingua cinese, poiché è composta da due ideogrammi: il primo "we" che significa problema, mentre il secondo "ji" che significa opportunità.

Riflettendo, quindi, attentamente, sull'etimologia della parola crisi possiamo coglierne anche una sfumatura positiva, infatti una situazione di crisi è un momento di riflessione, di valutazione e può trasformarsi nel presupposto necessario per un miglioramento, per una rinascita, per scoprire nuove risorse personali, che prima ignoravamo e che ci permetteranno di rendere la nostra vita migliore. Risalendo al significato etimologico la crisi va pensata come una fase durante la quale dobbiamo tentare di separare la parte critica da noi, osservarla da un altro punto di vista e valutare se possiamo scegliere qualcosa di diverso, più adatto.

Certamente il momento di crisi non è una condizione facile, perché può provocare in noi diversi stati emotivi quali disperazione, smarrimento, paura, agitazione, angoscia, impotenza, incertezza, soprattutto perché ci mette a contatto con i nostri limiti. Il momento di crisi rappresenta una situazione di transizione, ci comunica che non possiamo più continuare ad andare avanti così senza apportare modifiche in noi o all'ambiente che ci circonda ed entro il quale ci muoviamo: è assolutamente indispensabile ripensarsi, reinventarsi ed attribuire il giusto significato a quanto sta capitando. E' un'opportunità di crescita e di evoluzione e dipende da noi, da quanto siamo disposti a metterci in gioco e se ci rendiamo conto che da soli non ce la facciamo possiamo sempre chiedere aiuto.

Chiedere aiuto non deve essere considerato un limite o una sconfitta, ma un grande gesto d'intelligenza, perché non ci siamo arresi ed abbiamo cercato qualcuno che ci faccia vedere quello che da soli non riusciamo a cogliere essendo troppo coinvolti nella situazione soprattutto dal punto di vista emotivo. Una figura esterna quale lo psicoterapeuta o il coach, in base al problema, può aiutarci a riordinare le idee, a dare il giusto significato alla nostra crisi e a trovare la vera e personale soluzione per ognuno.