

LE SITUAZIONI DI CRISI

a cura della Dott.ssa LAURA MESSINA

La vita degli uomini è costellata di “crisi”, cioè di mutamenti negativi, più o meno improvvisi, delle condizioni esistenziali. C'è un accordo unanime nel classificare le crisi della vita secondo due principali categorie: “le crisi evolutive” e “le crisi accidentali”.

Le “crisi evolutive” riguardano la vita di tutti, sono parzialmente prevedibili e si osservano soprattutto in corrispondenza delle cosiddette “situazioni di passaggio”, ad esempio dall'infanzia all'adolescenza. Le “crisi accidentali” possono riguardare la vita di tutti, sono parzialmente imprevedibili e si osservano in corrispondenza di eventi che “interrompono” il normale corso dell'esistenza: una malattia fisica o psichica, una violenza, la morte di una persona cara, etc.

Tutte le situazioni di crisi possono avere un andamento “fisiologico”, cioè essere “crisi acute” che vengono superate con le risorse biologiche, personali, sociali e spirituali a disposizione di chi le subisce o con le risorse professionali e di solidarietà dell'ambiente sociale in cui si vive, o un andamento “patologico”, cioè essere “crisi croniche” che molteplici fattori possono ritardare o bloccare nella loro risoluzione.

In generale, una crisi non si risolve spontaneamente quando le risorse principali della persona in crisi non sono sufficienti a fargli fare le “scelte” necessarie a superare la vulnerabilità che la crisi ha messo a nudo, e ad operare così quei cambiamenti positivi che potrebbero “compensare” i cambiamenti negativi derivanti dalla crisi.

I quadri sintomatologici di una crisi sono vari e polimorfi. Al di là delle sindromi studiate dalla psicologia, dalla psichiatria e dalla neuropsicologia e dei nomi che psicologi e psichiatri danno a queste sindromi, si può dire che chi vive una situazione di crisi si sente quasi sempre in uno stato di vulnerabilità, di invivibilità o di perdita di senso dell'esistenza.

Superare una crisi significa in generale fare le “scelte” necessarie a riavviare la vita ritardata o bloccata dai cambiamenti negativi che la crisi ha determinato. Uscire da una crisi ritardata o bloccata significa, in altri termini, RIVIVERE, non sentendosi più in uno stato di vulnerabilità, di invivibilità o di non senso dell'esistenza.

Un aiuto efficace per RIVIVERE dopo una crisi consiste nell'intervenire sui quadri psicopatologici o sugli stati d'animo di vulnerabilità, di invivibilità e di non senso della vita, integrando le insufficienti risorse biologiche, personali, sociali o domande delle persone in crisi in modo che possano “crescere” quel tanto che è loro necessario per integrare nella loro vita i cambiamenti che la crisi vi ha apportato.

In generale si può osservare che nel nostro paese:

1. Chi si trova in una situazione di crisi di passaggio viene lasciato quasi completamente solo;
2. Chi si trova in una situazione di crisi accidentale viene bombardato dalle più varie offerte di

aiuto da un "mercato" dell'aiuto psicologico, magico e "volontaristico" che, salvo rare eccezioni, è in grado di fornire rimedi di breve durata efficaci solo nelle crisi "fisiologiche o acute", o sintomatici che talvolta alleviano le conseguenze psicopatologiche della crisi senza preoccuparsi affatto delle possibilità di superamento delle crisi stesse allorché queste sono crisi "croniche", e talvolta addirittura forniscono rimedi che implicano una regressione a modalità di vita più immature della modalità entrata in crisi.

Una crisi può rendere la vita per un tempo breve (crisi acute) o lungo (crisi croniche) più vulnerabile, più invivibile e meno fornita di senso. Nelle descrizioni più tecniche si dice schematicamente che:

- ◆ Una crisi acuta dapprima provoca uno stato di shock più o meno grave e intenso. Seguono: una negazione dell'accaduto; una certa incredulità; uno stato di sconvolgimento, di confusione e di disperazione finché, col tempo e con l'aiuto giusto, la situazione tende a normalizzarsi;
- ◆ Una crisi cronica può essere caratterizzata: o da un blocco nella fase acuta, o da un blocco nella fase di normalizzazione;
- ◆ La normalizzazione che segue la crisi acuta viene descritta psicologicamente come un "lavoro del lutto", le cui fasi principali sono: la presa d'atto del mutamento negativo che ha provocato la crisi (che conclude la fase acuta); la fase della rabbia (che ha come risvolto comportamentale l'aggressività) e della colpa (che ha come "sintomo" la depressione); la fase della ristrutturazione del campo di vita, che consiste in una riorganizzazione dell'esistenza tenendo conto del cambiamento avvenuto;
- ◆ La crisi si risolve spontaneamente se il lavoro del lutto non ha intoppi, non si risolve o è complicata quando il processo del lutto si blocca in una delle sue fasi.

Tutti sono più o meno d'accordo con le affermazioni generali sulla crisi fatte fin qui, ma se ci si chiede cosa si intende per "normale svolgimento" della vita le cose si complicano. Infatti, al mutare delle antropologie, cioè delle concezioni dell'uomo, mutano le concezioni degli scopi della vita e quindi della "normalità dell'esistere" che sui suoi scopi si basa.

L'antropologia si esprime in ciascun individuo attraverso il suo modo di dire "io". Questo processo, che si chiama "identificazione", indica in ogni fase della vita quale concezione dell'uomo sta prevalendo nel soggetto.

Ci si può quindi:

- 1.** Identificare come "esseri biologici" e dire "io" volendo dire che l'oggettività biologica è al centro del proprio essere, e che "persona" e "umanità" sono determinati dal patrimonio genetico;
- 2.** Identificare come "esseri personali" e dire "io" volendo dire che la soggettività interiore è al centro del proprio essere, e che "biologia" e "umanità" sono determinati dalle dinamiche interiori proprie ed esclusive di una soggettività e di una biografia;

3. Identificare come “esseri umani” e dire “io” volendo dire che il “presentarsi” all'altro è al centro del proprio essere, e che “biologia” e “persona” sono effetti del modo di rispondere all'altro che ti chiama.

A seconda di come ci si identifica cambiano gli scopi della vita e quindi le concezioni di ciò che significa “normale svolgimento” di essa.

Scopi fondamentali dell'essere biologico sono la sopravvivenza e il benessere, realizzati attraverso l'adattamento nell'ambiente. Per chi si identifica come “essere biologico” la vita si svolge quindi normalmente finché c'è un buon adattamento nell'ambiente. I mutamenti che mettono in crisi saranno, in quest'ottica, fenomeni biologici di disadattamento nell'ambiente, e i processi di normalizzazione processi biologici di riadattamento nell'ambiente.

Scopi fondamentali dell'essere personale sono la “realizzazione” e il “riconoscimento” del “sé personale” come unico e irripetibile, che si esprimono nella tensione a trovare nell'interiorità il benessere. La vita di chi si identifica come essere personale ha uno svolgimento normale finché è possibile perseguire il benessere interiore, cioè la conferma di essere “se stessi” e di essere riconosciuti come unici dalla realtà e dagli altri. Le crisi saranno, in questa ottica, fenomeni di malessere interiore e i processi di normalizzazione processi interiori tendenti al ristabilimento del benessere soggettivo.

Scopi fondamentali dell'essere umano sono l'essere “con” e “per” gli altri. Nell'identificazione umana quindi la vita si svolge normalmente finché non si è soli e si può perseguire la costruzione di una comunione con gli altri, vivendo con loro e per loro. Di conseguenza, le crisi per chi si identifica come essere umano saranno fenomeni di rottura della “socialità”, e i processi di normalizzazione saranno processi di risocializzazione tendenti a riportare nella vita la “presenza” degli altri.

In sintesi, una crisi può essere:

- ◆ Un “disadattamento nell'ambiente” che può far perdere la sicurezza di sopravvivere se chi va in crisi si è identificato come un “essere biologico”. Superare una crisi significa in questo caso “recuperare” la sicurezza e il benessere oggettivo perduti attraverso un riadattamento nell'ambiente;
- ◆ Un “malessere soggettivo” che può far perdere “sé stessi” se chi va in crisi si è identificato come “essere personale”. Superare una crisi significa in questo caso “recuperare” la parte di sé perduta, restaurandola dentro di sé;
- ◆ Una “rottura della socialità” che può far perdere la comunione con “gli altri” se chi va in crisi si è identificato come “essere umano”. Superare una crisi significa in questo caso “recuperare” gli altri attraverso un ristabilimento dei contatti sociali.

RIVIVERE DOPO UNA CRISI

La minaccia di perdere ciò che si è posto al centro della propria vita è alla base del senso di vulnerabilità di chi è in crisi, la perdita parziale di ciò che si è posto al centro della propria vita è alla

base del senso di invivibilità e del non senso che accompagnano le crisi.

Superare una crisi può essere considerato un “RIVIVERE” perché le minacce di perdita e le perdite determinate dalla crisi si “recuperano”: nella vita biologica riaffiorano il senso di sopravvivenza e il benessere, nella vita personale si riacquista il controllo di sé e il senso di appartenenza se stessi, nella vita umana si sperimenta il contatto con gli altri e ci si sente appartenere nuovamente alla comunità degli esseri umani.

Il lavoro psicologico della normalizzazione di una crisi sarà quindi diverso a seconda che si tratti di normalizzare, rispettivamente, la crisi di un essere biologico, la crisi di un essere personale o la crisi di un essere umano.

All'essere biologico la vita è “data in uso” ed egli sente di voler sopravvivere più lungo possibile per poterla “godere”. Così, allorché appare una qualche minaccia di perderla o ne perde una parte, l'essere biologico tratta ciò che ha perso come un “mezzo” da riparare o da sostituire. Ecco perché di fronte ad una crisi l'essere biologico non spegne i suoi istinti che lo portano verso il benessere e la sopravvivenza ma ha bisogno di ricorrere alla ragione per escogitare strategie che gli consentano di superare la crisi, cioè di difendere le parti di sé minacciate e di “riparare o sostituire” le parti di sé perdute. Sicché per l'essere biologico il “lavoro del lutto” è un lavoro cognitivo di elaborazione della situazione esterna (le forze in campo nell'ambiente) e della situazione interna (le risorse della sua mente) che possa portare a quelle scelte che ristabiliscano l'adattamento perduto, fuggendo le minacce e riparando o sostituendo le parti di sé perdute.

L'essere personale dà valore alla vita in quanto essa è la “sua propria” vita, e la vive bene quando sente di poterla dirigere secondo le sue scelte più personali, cioè identificandola con “sé stesso”. Stando così le cose, quando nelle situazioni di crisi qualcosa la minaccia o ne fa perdere una parte, l'essere personale mette in atto quelli che la psicoanalisi ha chiamato “meccanismi di difesa dell'io” e interiorizza ciò che ha perso cercando di farlo rivivere dentro di sé come un oggetto interno. Il lavoro del lutto qui tende, più che a riparare o a sostituire le parti di sé perdute, a farne degli oggetti interni buoni che vivono dentro di sé arricchendo l'io.

L'essere umano ha una buona vita se e finché è presente il processo di “armonizzazione” con la vita degli altri. Egli quindi si lega alla sua vita attraverso la vita degli altri, dato che la sua sopravvivenza e il suo benessere dipendono dall'accoglienza degli altri ai suoi bisogni biologici, e dato che il suo “essere se stesso” dipende essenzialmente dalle situazioni in cui l'altro gli comunica che solo lui può svolgere per l'altro un certo ruolo. Si tratta in questo caso di un legame di approssimazione: più l'altro risponde ai miei bisogni biologici e più mi avvicino al benessere e alla sopravvivenza; più l'altro mi chiede di aiutarlo a soddisfare i suoi bisogni biologici e personali senza potermi far sostituire e più mi avvicino a me stesso. Ecco perché quando l'essere umano va in crisi si allontana dalla sua vita perché perde gli altri. Ed ecco perché il lavoro del lutto dell'essere umano in crisi consiste nel tentare di rientrare in contatto con gli altri, nel riattivare il desiderio di chiedere aiuto agli altri, di rispondere all'appello di

aiuto di altri.

Non è, tuttavia, sempre possibile superare una crisi con le risorse esclusive di una particolare identificazione: la crisi di un essere biologico può diventare irreversibile e portare anche ad un "desiderio di morire", oppure si può ricevere un aiuto che consente di mettere in discussione l'identificazione stessa ed aprirsi ad una nuova identificazione. La crisi diventa allora, anche se è cominciata con una crisi accidentale, una "crisi di crescita", e può essere risolta facendo appello alle risorse delle nuove identificazioni a cui l'essere in crisi ha avuto accesso grazie all'aiuto ricevuto.

Abbiamo in tal modo stabilito un nesso tra le crisi accidentali e le crisi della crescita: le crisi accidentali diventano simili alle crisi di crescita che si osservano nelle fasi di passaggio da una fase all'altra dell'esistenza, quando all'interno di ciascuna identificazione non ci sono le risorse sufficienti per risolvere la crisi.

Questo nesso fa capire come sia possibile situare le tre identificazioni principali dell'uomo (biologica, personale e umana) lungo un continuum di sviluppo, cosa che fornisce a chi ha una funzione di aiuto nelle situazioni di crisi una possibilità in più quando esse sembrano irrisolvibili: cercare di superarle, favorendo il loro trasformarsi in crisi di crescita e potendo così trovare risorse: personali e umane quando quelle biologiche non bastano, umane quando quelle personali non bastano, trascendentali quando quelle umane non bastano.

La professionalità più adatta per aiutare le persone in crisi è una professionalità a "vocazione" psicologica. Essa implica:

- ◆ L'apprendimento di tecniche diagnostiche di "assessment" delle situazioni di crisi che comprendono una buona capacità empatica in grado di immedesimarsi nelle varie identificazioni dell'io che si possono incontrare;
- ◆ L'apprendimento di tecniche di riadattamento nell'ambiente per aiutare gli esseri biologici in crisi;
- ◆ L'apprendimento di tecniche psicodinamiche per poter utilizzare al meglio le risorse personali;
- ◆ L'acquisizione di una saggezza umana che può essere in grado di "mediare" tra le varie istanze, nonché di favorire la crescita del soggetto in crisi tutte le volte che la sua crisi da accidentale diventa di crescita.