

Articolo pubblicato sulla rivista "ARMONIA" n. 11, anno 2000

Crisi, benedetta crisi

Di Enrico Cheli

Domanda: *Quand'è che ci rendiamo conto che qualcosa deve cambiare?*

Risposta: *Quando la sofferenza ci segnala che le cose non vanno come vorremmo.*

A parole siamo tutti pronti ad auspicare il cambiamento: vorremmo vivere in un mondo migliore, avere un lavoro migliore, vorremmo che il nostro partner fosse diverso, che il governo fosse migliore e così via. Peccato che la maggior parte dei nostri desideri di cambiamento si riferiscano a soggetti esterni, su cui noi non abbiamo in realtà molto potere. Per contro, ci guardiamo bene dal provare a cambiare noi stessi, l'unico soggetto su cui avremmo davvero il potere di fare qualcosa! Se stesse a noi, probabilmente non cambieremmo mai niente di noi stessi, sempre pronti ad attribuire all'esterno le responsabilità di ogni cosa che non va come vorremmo. Fortunatamente, la natura ha previsto, nella psicologia umana, quel meccanismo che prende il nome di "*crisi*" e che, prima o poi, ci pone con le spalle al muro, costringendoci con la sofferenza a fare quello che non abbiamo fatto con la consapevolezza e l'autoresponsabilità.

Stiamo attraversando, in questi anni, una vera e propria sequenza di crisi, a tutti i livelli (dall'individuo alla famiglia, dalle città alle nazioni e agli organismi sovranazionali) e in tutte le sfere dell'umana esistenza (la politica, l'economia, la scienza, la religione, le arti, la famiglia etc.). Si parla continuamente di crisi, e per lo più negativamente: poche parole suscitano ansietà come questa. Vorremmo poterne fare a meno e quando compare nella nostra vita tentiamo con ogni mezzo di combatterla. Ma è davvero così negativa, la crisi, o non è invece una tappa insostituibile del percorso evolutivo di ogni realtà?

In effetti, la crisi svolge importanti funzioni sul piano della crescita: è un segnale forte che qualcosa non va, nella nostra vita, e che *non va da lungo tempo*. Combatterla dunque non serve a niente, anzi, peggiora le cose, intorbida le acque, è altrettanto demenziale che staccare la lampadina rossa che si accende sul cruscotto della nostra auto e che ci segnala un qualche

guasto: non solo staccarla non risolve il guasto ma è anzi il modo sicuro per peggiorare la situazione. Si deve invece comprendere il prezioso messaggio che la crisi ci porta.

La crisi è un sintomo, non la causa della nostra sofferenza, e non è il primo sintomo, ma l'ultimo di una lunga serie che noi abbiamo ignorato. Se si arriva alla crisi significa che abbiamo accumulato grande insoddisfazione e sofferenza senza affrontare i problemi che la generano; la crisi è il traboccare di un vaso che da tempo andava riempiendosi di lamenti e bisogni inascoltati della nostra anima. Se avessimo ascoltato prima questi segnali e vi avessimo posto rimedio non saremmo giunti alla crisi. Ma come dice il proverbio, meglio tardi che mai, e allora ecco la crisi, che ci obbliga ad interrogarci su come vanno le cose, a dialogare finalmente con noi stessi (o col nostro partner, figlio o genitore se si tratta di una *crisi di relazione*) per capire cosa c'è che non va.

Più siamo sordi ai messaggi di sofferenza, più procrastiniamo il prendere consapevolezza di ciò che non va nella nostra vita e nelle nostre relazioni, più improvvisa e tempestosa sarà la crisi - possiamo rinviarla ma non annullarla, e più in là si va più sarà grande la piena. Sono molti i modi in cui facciamo orecchi da mercante ai messaggi di malessere e sofferenza: taluni individui, molto egocentrici, si chiudono nel loro mondo illusorio di proiezioni in cui tutto sembra andare bene; altri si disperdono in inutili ed estenuanti battaglie contro tutto e tutti; e altri ancora, pur avvertendo il malessere, temporeggiano per anni e anni e "sopportano" con rassegnazione. Ma fortunatamente, per quanto sordi ai messaggi dell'anima e refrattari a qualunque crisi, anche loro, prima o poi, riceveranno questa grazia, seppur in forma esplosiva e drammatica, tanto più drammatica quanto più a lungo è stata rinviata.

Oltre ai modi or ora accennati di rinviare la crisi - modi che rientrano tutto sommato nella "normalità" - vi sono anche modi propriamente patologici, veri e propri processi di fuga, tendenti a evitare quel confronto e quella messa in discussione verso cui la vita ci spinge; tra questi processi di fuga, i più noti sono quelli che vanno sotto il nome di *dipendenze*: dipendenza da droghe, da alcool, da fumo, da cibo e via dicendo. In questo modo si tende a ricercare la risposta dei nostri problemi fuori di noi, in una sostanza o in una persona (il partner, la madre, il medico, lo psicoterapeuta, il sacerdote etc. etc.). Purtroppo (o per fortuna) nessuna sostanza e nessuna persona può, da sola, risolvere davvero i nostri problemi e farci uscire dalla crisi, solo noi stessi abbiamo un tale potere, per quanto ci affanniamo

a negarlo, a sfuggirlo. Ogni ausilio esterno può essere valido se accompagnato da un reale impegno personale a cambiare, altrimenti è solo un surrogato, e come tale produce solo l'illusione di soddisfare un dato bisogno senza però realmente farlo: l'alcool, per molti, supplisce momentaneamente al bisogno di sentirsi più forti, più disinibiti, ma passato l'effetto la depressione è ancora maggiore; parimenti, l'eroina crea un paradiso artificiale che però non è il paradiso terreno che l'individuo in realtà desidera, e perdipiù anch'esso assai presto si trasforma in un inferno peggiore del precedente. E così il cibo per l'obeso, molto spesso surrogato di bisogni affettivi che l'individuo non riesce a soddisfare. E il discorso potrebbe continuare per ogni altro caso di dipendenza. Autoinganno? Certo, ma anche inganno collettivo, culturale, poiché la società non fornisce alcuna alternativa valida a questi surrogati, limitandosi ad ignorare i problemi, finché può, o a tentare arrogamente e ignorantemente di risolverli con strumenti del tutto inappropriati, quali la proibizione, i farmaci, o varie forme di distrazione o coercizione.

La crisi e il suo ruolo evolutivo

In un'ottica evolutiva, la *crisi* non va intesa dunque come evento negativo ma piuttosto come il processo che consente il passaggio da un certo stato di ordine, di organizzazione, non più valido, ad un altro più adeguato alle mutate condizioni esterne e alla maggiore consapevolezza dell'individuo, e più in generale di ogni sistema vivente. Si tratta dunque di una tappa inevitabile e positiva di ogni processo di cambiamento, senza la quale non vi sarebbe alcuna evoluzione, né biologica né psicologica né sociale. L'evoluzione, in qual si voglia campo, non è un fenomeno che fluisce in modo lineare e continuo, ma comporta un alternarsi di *destrutturazioni* (disordine, caos) e conseguenti *riorganizzazioni* (cosmos, ordine). Anche i sistemi sociali e i singoli individui, per evolvere, devono necessariamente attraversare fasi di crisi, di destrutturazione, in cui le loro energie degradano momentaneamente verso forme più elementari e meno organizzate, creando così l'humus su cui potranno nascere nuove forme di organizzazione, più idonee delle precedenti alle mutate condizioni interiori ed esteriori.

Come ci insegnano la biologia, la sociologia dei gruppi e delle organizzazioni e la psicologia del profondo, un sistema in *armonia ecologica* col proprio interno e col mondo esterno si caratterizza per flessibilità e fluidità, (un bambino sano, un gruppo spontaneo, un

movimento politico allo *statu nascendi*) qualità che gli consentono di mutare ed evolvere in modo relativamente dolce e progressivo al variare delle condizioni in cui esiste e opera. In tali casi il cambiamento non solo è indolore, ma può addirittura essere fonte di stimolazione, di piacere, di divertimento; il gioco - nell'uomo come nell'animale - ne rappresenta l'ideal tipus, producendo *apprendimento e divertimento* al contempo, attraverso la continua proposizione di situazioni problematiche da affrontare e risolvere. Il piacere nel gioco è dato in buona misura proprio dal riuscire a far fronte a situazioni sempre nuove sperimentando nuovi modi di agire, nuove strategie, nuove identità, nuovi pensieri: sperimentando insomma dei *cambiamenti nel proprio modo di essere, di percepirsi*.

Solo in rari casi i bambini entrano in crisi; la crisi appartiene agli adulti, poiché deriva dalla loro resistenza al cambiamento, dalla loro *rigidità*, dalla separazione tra il mondo del gioco e quello della vita reale, dall'abbandono del primo per votarsi interamente al secondo. Ma il bambino non rimane sempre tale, e accade dunque che anche sistemi inizialmente fluidi possono, col tempo e per vari motivi, irrigidirsi e/o istituzionalizzarsi (il bambino che diviene adulto e poi anziano; il movimento che diviene partito) acquisendo apparentemente più potere ma perdendo al contempo la loro capacità di *adattamento creativo e stimolante*. Quando questa rigidità si consolida, tende a rallentare finché può il cambiamento, l'evoluzione della struttura, fino a riuscire, in certe condizioni limite e per un certo arco di tempo, anche ad impedirlo del tutto. Tale rallentamento o impedimento richiede tuttavia un grande dispendio di energie, come quando si costruisce una diga per sbarrare il corso di un fiume. Energie, inoltre, che vanno tenute costantemente impegnate e che quindi non sono disponibili per altre finalità, limitando la vitalità del sistema.

Così come, nelle strutture fluide, il cambiamento è graduale e relativamente indolore, talvolta perfino stimolante e piacevole, in quelle rigide esso è improvviso e brusco, spesso violento, sempre preceduto da un lungo e doloroso periodo di crisi. E se le forze in gioco sono eccessive, per l'essere state troppo a lungo represses, si può anche avere una frantumazione, un dissolvimento del sistema stesso, come avvenne per l'impero romano e come è avvenuto in tempi più recenti nell'est europeo e in termini di massima drammaticità in Jugoslavia. Lo stesso può accadere

in una relazione di coppia, dove il dissolvimento significa separazione, divorzio.

Il motto della crisi potrebbe esprimersi con le seguenti parole: "E' meglio una fine sofferta che una sofferenza senza fine". Tuttavia, se fossimo più ricettivi ai segnali di malessere riguardo alla nostra salute, alle relazioni, alla nostra vita nei suoi diversi ambiti, se fossimo più flessibili, più disposti a mettere in discussione i nostri schemi e obiettivi, potremmo reimparare ad affrontare i problemi agli inizi, navigare a vista e cambiare rotta alla nostra vita prima di trovarci costretti a cambiamenti drastici. Come sempre, la scelta è solo nostra, pregio e limite del libero arbitrio.