

Lorenzo Pezzoli è Professore SUPSI in Psicologia applicata e Responsabile del Centro competenze psicologia applicata del DEASS, psicologo e psicoterapeuta ATP-FSP, è specializzato in psicoterapia

psicoanalitica e psicologia del traffico. Daniela Pasquale è psicologa ATP-FSP, oltre all'attività didattica e di consulenza presso lo sportello di ascolto psicologico è attiva nelle indagini

peritali di psicologia del traffico e nella valutazione neuropsicologica all'interno di queste indagini. Natalia Perucchi-Campopiano è psicologa e psicoterapeuta ATP-FSP,

svolge attività didattica nei moduli di Salute mentale e di Supervisione, è consulente presso lo sportello di ascolto psicologico e svolge attività peritale nell'ambito delle indagini di psicologia del traffico.

## In bilico tra crisi e catastrofi Reazioni in tempi di crisi: le otto tentazioni e le loro varianti

*«Strangulat inclusus dolor atque exaestuat intus, cogitur et vires multiplicare suas. [Il dolore represso soffoca e brucia dentro, ed è costretto a moltiplicare la sua forza]»<sup>[1]</sup>.*

L'ambito di derivazione della parola crisi è quello giuridico e rappresenta il momento della sentenza. È stato rapido il processo di assimilazione di questa parola al vocabolario medico (e clinico in senso più generale) per cui oggi, con crisi, intendiamo principalmente dimensioni che attengono la salute fisica e mentale ma che, a ben vedere, trattengono ancora in filigrana l'antica derivazione giuridica dalla quale il vocabolo è stato mutuato. I tempi della crisi sono in fondo tempi di "sentenza" o, meglio sarebbe dire, di verità su di sé, sulle proprie relazioni, sul senso che si dà alla vita e alle cose, su quello in cui si crede e su molte altre cose che, grazie alla crisi, emergono dallo scontato. Essa, dunque, diventa un'occasione per crescere ma può anche rappresentare un rischio per derive patologiche verso le quali il disequilibrio che si è sviluppato può tendere.

Per cercare di prevenire che la crisi diventi catastrofe (ulteriore vocabolo che mutuiamo da altri contesti ma che rende bene l'idea di esito infausto nel processo innescato) è utile e importante avere interlocutori capaci di accompagnare in questo tempo. Ogni crisi necessita di spazi di elaborazione, incontro, accompagnamento e orientamento senza i quali non solo la crisi può avere gli esiti infausti evocati ma, se attraversata, non si trasforma in esperienza facendo perdere un valore importante per la crescita personale.

Cosa è dunque un tempo di crisi? Perché ne parliamo qui? La risposta alla seconda domanda è più

semplice della prima ed è per questo che la risolviamo rapidamente: ne parliamo perché il Centro competenze psicologia applicata offre all'intera comunità SUPSI (personale e studenti) uno sportello di ascolto e sostegno psicologico. Si tratta di un'occasione per prendersi cura di sé anche nel tempo, o sarebbe meglio dire nei tempi, della crisi che appartengono alla vita di ciascuno.

Adesso, tuttavia, non si può eludere la risposta alla prima domanda: cos'è la crisi? Si potrebbe risolvere la questione indirettamente citando l'Agamemnone di Eschilo che si chiedeva retoricamente chi, ad eccezione degli dèi, possa passare la vita senza mai incontrare il dolore, ponendo subito un punto non tanto su cosa sia la crisi, quanto piuttosto sulla sua universalità come esperienza e la sua, permettete-celo, normalità. Proprio perché le si riconosce tale dimensione di normalità, si offre all'interno della SUPSI la possibilità di trattarla laddove si senta la necessità di un sostegno e di un aiuto mirato ma anche, più semplicemente, di un confronto per comprendere meglio la condizione vissuta e scegliere le vie più opportune per affrontarla. Infatti, senza dare parole al dolore, usando un'altra citazione dai classici, succede che il cuore "finisca per spezzarsi". Questo sarebbe il destino della sofferenza interiore a cui non è dato di parlare dichiarato da Shakespeare nel quarto atto del suo Macbeth.

Dunque se la crisi è esperienza comune e inevitabile, se alla crisi occorre offrire uno spazio di elaborazione e parola, significa che ogni sua negazione ne alimenta i fiumi sotterranei con conseguenze non sempre prevedibili o, come a volte possiamo vedere, attivando processi che la trasformano in catastrofe, ovvero non più in un tempo di potenziale crescita ma in un processo di degrado, di blocco nello sviluppo, di potenziale irreversibilità nei danni e nelle conseguenze così come lo sono le catastrofi nel mondo naturale. L'impatto con la crisi è, prima di

[1] Publio Ovidio Nasone. *Tristia*. V, 1, vv. 63-64.

ogni altra cosa, un impatto con le rappresentazioni che ciascuno ha di sé, con le convinzioni di competenza, capacità, autosufficienza. Le aspettative relative a tutto ciò non sempre sono confermate, in positivo e in negativo si intende, e forse la crisi è tale non tanto e solo per ciò che la genera, quanto piuttosto per il confronto con questi limiti inaspettati. Nel confronto con la crisi non tutte le scoperte sono negative e dolorose. A volte si costata di essere più competenti delle attese, di avere più amici, o amici più profondi e presenti di quanto si supponeva che fossero: insomma il potere disvelante della crisi è a tutto campo. Per questo la crisi richiede attenzione e osservazione, capacità di rallentare per rilevare tutto ciò. Se lo si coglie come opportunità, ogni periodo difficile è potenziale occasione di apprendimento e così, *anche* nella crisi, si può crescere. Lo sportello di sostegno e ascolto è un luogo per confrontarsi in modo aperto, costruttivo, libero da vincoli di giudizio e condizionamenti su quanto si sta vivendo anche nelle crisi minute della quotidianità, anche quelle dello stare in relazione con gli altri.

*“Ogni crisi necessita di spazi di elaborazione, incontro, accompagnamento e orientamento senza i quali non solo la crisi può avere esiti infausti ma, se attraversata, non si trasforma in esperienza facendo perdere un valore importante per la crescita personale.”*

Nell'attraversamento di questi tempi, ma prima ancora nell'incontro con i suoi messaggeri, con i segnali che la crisi antepone sempre al suo pieno dispiegarsi, anche quando non li si vogliono o possono leggere, la persona può essere sedotta da alcune tentazioni osservate a livello collettivo durante la pandemia ma che, al di là di quest'ultima, incontriamo regolarmente nel lavoro di ascolto all'interno dello sportello. Come si fa coi virus ne abbiamo isolate otto e, come coi virus (tanto per restare in tema), abbiamo intercettato una variante e due sotto varianti. Sono le medesime considerazioni che anche nei seguiti individuali dello sportello spesso accogliamo, capaci di interferire con il processo di crescita oltre a generare ulteriori fonti di disagio. Le passiamo ora in rassegna come una sorta di mappa delle possibili reazioni alla crisi.

---

#### **La tentazione di impotenza: «Non si può fare niente».**

Dinnanzi a quanto succede può, a volte, presentarsi questa tentazione, basata sul fatto che il “niente” a cui si fa riferimento, evoca l'impotenza

di fronte alle circostanze o alle sfide che si presentano; tutto ciò con l'inevitabile impatto negativo che ne può derivare a livello di motivazione e di energia, con aumento di stress e ansia. Anche se a volte ci si sente impotenti, si ha sempre un margine di scelta e di azione per migliorare la propria condizione presente. Lo si può anche fare a partire dal chiedere aiuto quando necessario, prendendosi in questo modo cura di sé stessi.

---

#### **La tentazione di congelamento: “Aspettiamo che tutto passi”.**

Nei periodi di difficoltà l'idea di fermare tutto e aspettare che passi la burrasca è una insidiosa tentazione. Si evoca, come durante la pandemia, un “tornare a vivere” collocato in un futuro imprecisato, quando tutti i problemi saranno stati risolti. Ma la vita non può essere sospesa, la vita c'è anche nel tempo della crisi. E poi, non sempre si sa quanto questa durerà, si può imparare così a creare già *nella crisi* le condizioni migliori per vivere e per crescere.

---

#### **La tentazione della rassicurazione: “Andrà tutto bene”.**

Quando le cose non vanno le persone possono vivere sentimenti di incertezza, paura e preoccupazione per il proprio benessere, o per quello dei propri cari, esprimendo rassicurazioni che non hanno un fondamento. Infatti, non tutto è nelle proprie mani. In tal modo si manifesta un umano e comprensibile conforto su un futuro rispetto al quale però non si ha controllo e che potrebbe andare diversamente rispetto a quanto, con le migliori intenzioni, viene garantito a parole. Se non si hanno garanzie sul domani ci si può dedicare alla cura dell'oggi, senza promesse per il futuro ma puntando il proprio impegno nella qualità del presente.

---

#### **La tentazione della generalizzazione: “Siamo tutti sulla stessa barca”.**

L'evocazione della barca comune ha percorso la pandemia, un'immagine buona a stimolare il senso di appartenenza, ma imprecisa perché induce alla banalizzazione delle specificità e alla generalizzazione delle condizioni. Se comune è stata la tempesta, molteplici sono state le barche che l'hanno

solcata, ciascuna con bisogni specifici e la necessità di risposte mirate che non traggono beneficio dalle ricette preconfezionate distribuite a buon mercato. È bene che ognuno esplori i propri personali bisogni all'interno della crisi per affrontare al meglio l'impe-  
to delle onde di un mare non sempre calmo.

---

### **La tentazione del fare per non pensare: "Non c'è tempo per fermarsi".**

Nei momenti difficili il fare aiuta a non pensare e sembra perfino più utile. La nostra società strizza l'occhio a questa dimensione anestetizzante. È come se non sopportassimo più la pausa, lo spazio vuoto, il silenzio e così ci si affanna a colmarlo non appena questo fa capolino. Riempirsi di attività risulta normale nella nostra società, con il prezzo salato a cui tutto ciò può portare: difatti, ogni rinuncia al pensare allontana dalla soluzione della crisi aumentando il conto che, ad un certo punto, saremo chiamati a pagare.

---

### **La tentazione della polarizzazione sul negativo: "Va tutto a rotoli".**

Davanti alla crisi, non vedendo vie di fuga, la situazione può sembrare sfuggire di mano e tutto, di conseguenza, perdere di stabilità e precipitare. Avere una visione negativa delle cose può offuscare la realtà nella sua interezza precludendo la possibilità di contestualizzare quanto sta accadendo con le sue implicazioni effettive. Invece di disinvestire perché si ha l'idea che non serva a nulla, è meglio allargare lo sguardo su ciò che sta accadendo per scoprire anche le parti funzionanti e positive presenti.

---

### **La tentazione dell'isolamento: "Ognuno pensa per sé".**

Rifugiarsi nelle proprie zone di comfort col pensiero rivolto solamente alla personale sopravvivenza è una possibile risposta alla crisi dove chi sta intorno può esser vissuto come un ostacolo al personale benessere. La chiusura induce a un ritiro progressivo dalle relazioni privando dai benefici dell'apertura all'altro, della solidarietà, dell'ascolto, del senso di comunità che invece generano reciprocità e contrastano la solitudine, afflizione aggiuntiva alla propria condizione.

---

### **La tentazione dell'idealizzazione: "Quando non c'era questa situazione... bei tempi!".**

Idealizzare il passato alimenta la nostalgia per "i bei tempi che furono" spingendo nel tentativo di ripristinarli. Tuttavia, le crisi non nascono nel qui ed ora, al contrario si costruiscono spesso in quel tempo passato che viene idealizzato e rimpianto. Resistere a tale tentazione aiuta ad esplorare il periodo apparentemente sereno che ha preceduto le difficoltà, individuando ciò che le ha pian piano alimentate. I bei tempi trascorsi, ripuliti dalle loro criticità e pene, sollevati sull'altare della nostalgia, sono inciampi all'attraversamento costruttivo ed evolutivo della crisi.

In un periodo di virus e pandemie sono diventate d'attualità le varianti. Anche dal punto di vista psicologico abbiamo così individuato la presenza di una variante alle tentazioni descritte il cui slogan potrebbe essere: "Tutto tornerà come prima.". È la variante della *restitutio in integrum* favorita dall'illusione onnipotente che quanto ci accade non ci cambia, e che si può tornare a come si era prima della crisi, come se niente fosse. Ciò, oltre a non essere possibile, significa perdere l'occasione di crescita che questo tempo, pur nelle sue sofferenze, offre. Occorre congedare una resilienza conservativa a favore di una resilienza trasformativa dalla non trascurabile qualità di trattenere quanto appreso nelle difficoltà senza perdersi nell'affanno di ristabilire una condizione passata. Un tale sforzo attivo (e a volte disperato) di recupero del prima della crisi, rappresenta una prima sottovariante della *restitutio in integrum*. Ce n'è però anche una seconda, diffusissima, quella che sorregge l'idea del "diventare migliori" come inevitabile conseguenza delle prove e delle crisi che vengono vissute nel corso della vita. Diventare migliori non è un automatismo che si attiva semplicemente attraversando una tempesta, ma rappresenta una conquista e un esercizio. La sofferenza non rende di per sé migliori. Si dice che lo ricordasse perfino il padre della psicoanalisi. Per Freud saremmo circondati da saggi se la sofferenza insegnasse sempre qualcosa. È l'attraversamento della sofferenza e il come lo si compie che conferma che le differenze vere non le fanno semplicemente gli eventi della vita, ma i soggetti che li vivono con le risorse - soprattutto relazionali e umane - di cui beneficiano in questi tempi.