



Crisi Esistenziale e Crisi d'Identità, Marsia Bambace

La nostra vita si esprime attraverso varie identità (**Senso di Sé**), tra le quali vi sono le **identità affettive**: siamo figli, padri, madri, fratelli, amici, partner sentimentali; e le **identità sociali**, ovvero i vari ruoli che interpretiamo nella società: il medico, l'idraulico, il muratore, l'impiegato postale, ecc. A ogni ruolo corrisponde una micro identità. L'insieme delle micro identità compone la Persona in cui riponiamo la nostra **identità esistenziale**.

La crisi in una di queste identità, se colpisce il senso profondo del nostro essere Persona, provoca la crisi esistenziale. In questo caso viene a incrinarsi il senso stesso della nostra presenza nel mondo (R. Barbrumi).

Tutti i cambiamenti di vita (lutti, fallimenti, matrimonio, convivenza, laurea, insuccessi scolastici, lavorativi, nascita di un figlio, cambio di casa, adolescenza, la prima età adulta, il pensionamento, ecc.) possono comportare un cambiamento dell'immagine di Sé e una perturbazione emotiva che può durare più o meno a lungo ed essere più o meno intensa.

Ogni cambiamento può comportare una sensazione di perdita, sia reale che percepita. Non esiste un evento di per sé più o meno stressante, ma la sua intensità dipende da chi lo vive e da come viene vissuto.

Di conseguenza una crisi esistenziale può essere più o meno intensa indipendente dal fattore scatenante, a volte del tutto interno all'individuo.

Quando la perturbazione emotiva permane, la condizione di malessere nel tempo può contagiare con la sua negatività diverse situazioni di vita: affettive, lavorative, scolastiche, sociali, ecc.. Un ragazzo che andava prima bene a scuola, improvvisamente comincia ad andare male. Un rapporto sentimentale che soddisfa comincia ad andare in crisi. Si comincia ad andare male sul lavoro, ecc. Alcune volte si può ricorrere agli psicofarmaci, all'alcool, alle droghe. Sempre sulla linea dello «stordimento» vi è l'impulso all'acquisto esagerato. Altre manifestazioni possono essere disturbi del sonno, problemi gastrici, mal di testa, tachicardie, di respirazione o relativi alla sfera sessuale, disturbi di tipo alimentare, apatia, disturbi di tipo igienico, disturbi di tipo antisociale, ecc.

Tutte queste problematiche, se vanno oltre qualche episodio sporadico limitato nel tempo e sono così intense e persistenti da interferire con lo svolgimento normale della vita, allora non rientrano più nell'ordine di una crisi esistenziale, ma di una vera e propria patologia: nevrosi o psicosi.

Come Risolvere una Crisi d'Identità, WikiHow

Una crisi d'identità può verificarsi a qualsiasi età e in una serie di circostanze qualsiasi, ciò nonostante è sempre sconcertante, quali che siano le condizioni. Il modo in cui percepiamo noi stessi è di vitale importanza per la nostra felicità e quando tale percezione s'incrina, può essere devastante. Imparare a riconquistare la propria identità può aiutare a superare una crisi esistenziale e a ritrovare la serenità.

La ricerca della propria identità avviene più frequentemente durante l'adolescenza. Molti ragazzi si mettono alla prova vestendo i panni di vari personaggi e si confrontano con valori differenti da quelli con cui sono cresciuti. Questo atteggiamento gioca un ruolo importante durante la crescita e, senza una simile ricerca, da adulti c'è il rischio di ritrovarsi con un'identità maturata con poca consapevolezza. Se nel corso della vita non hai mai affrontato questo percorso, cimentandoti adesso hai l'opportunità di compiere un passo importante per risolvere la tua crisi d'identità.

Capita qualche volta di sentirsi alla deriva. Quando succede, è importante capire quali sono i cardini su cui poggia la propria vita quotidiana. Per molte persone le cose più importanti sono i rapporti con gli altri. Amici, parenti, colleghi e partner formano tutti una rete di relazioni di cui scegliamo di circondarci. Chiediti onestamente se saresti la stessa persona senza i rapporti che hai instaurato in tutta la tua vita.

Oltre alle relazioni con gli altri, spesso gli interessi personali sono ciò che aiuta le persone ad avere un certo equilibrio nella propria vita. Che tu te ne renda conto o no, i rapporti interpersonali, le passioni e i passatempo probabilmente occupano la maggior parte del tuo tempo libero, oltre agli impegni lavorativi o scolastici. Magari la scelta di determinati interessi dipende dalla tua personalità e dalla tua soggettività, o forse la percezione di te stesso si è plasmata attorno a quegli interessi. In entrambi i casi, questi ultimi sono indispensabili per capire fino in fondo chi sei. Chiediti onestamente se saresti ancora la stessa persona senza questi interessi.

Immagina come saresti in futuro se sviluppassi la parte migliore di te.

Questo esercizio ti porta a esaminare la persona che sei oggi. Dopodiché immagina e scrivi come potresti impegnarti per far emergere la parte migliore di te, affinché pervada interamente la tua personalità. Riesamina la tua vita. Può essere devastante subire una perdita o un cambiamento, ma si tratta di un'opportunità che ci permette di valutare chi siamo e cosa stiamo facendo. È molto probabile che gli obiettivi e i sogni di oggi siano diversi rispetto a cinque o dieci anni fa, e magari non riesci a vedere i cambiamenti avvenuti nel corso del tempo a causa delle abitudini e di varie circostanze.

Ogni volta che subisci una perdita o un cambiamento improvviso, usalo come un'opportunità per riesaminare e rivalutare la tua vita. Per esempio, molti vedono la dipartita di una persona cara come qualcosa che li sveglia e li porta a comportarsi diversamente o a smettere di rimandare gli obiettivi da realizzare a lungo termine. Anche la perdita di un posto di lavoro può essere un campanello d'allarme che spinge a trovare un'occupazione che aumenti la felicità e la soddisfazione personale.

Apriti al cambiamento. Molte persone hanno paura di cambiare, soprattutto se si tratta di una svolta piuttosto importante che sembra alterare l'equilibrio della propria vita. Tuttavia, il cambiamento non è sempre una cosa negativa. Cerca di capire che cosa desideri di più nella vita e trova un modo per raggiungere quell'obiettivo impegnandoti con tutte le tue forze.

Alcune persone, quando vengono licenziate o comunque perdono il proprio incarico, possono attraversare una crisi di identità e non sanno cosa fare o come raccogliere i pezzi. Per affrontare al meglio la perdita di un lavoro bisogna valutare se: tentare di svolgere lo stesso mestiere in un contesto diverso, lavorare come libero professionista all'interno dello stesso settore; provare a costruire una rete di contatti; lavorare sodo per apportare in se stessi i cambiamenti necessari.

I tuoi valori sono fondamentali per la persona che sei. Ti portano a modellare la tua identità in vari modi. Se la gentilezza e la comprensione fanno parte dei tuoi valori, trova il modo di essere gentile e comprensivo ogni giorno. Se la fede è uno dei tuoi valori, professa la tua religione regolarmente. Se alimentare un senso di comunità è uno dei tuoi valori, fai amicizia e cerca di organizzare un incontro al mese per stare insieme.

Fai qualcosa che ti appassioni. Se il tuo lavoro ti appassiona, la tua felicità dipenderà da quello. Se non ti piace, non è un problema: devi solo trovare

qualcosa che ti entusiasmi al di fuori dell'ambito lavorativo. Avere qualcosa di coinvolgente può aiutare a sentirsi più soddisfatti e ti darà uno scopo da perseguire. Inizia a fare quello che ti piace e ti rende felice. Non c'è motivo di rimandare ciò che più ti entusiasma. Molte persone trovano il modo di coltivare le loro passioni svolgendo un lavoro in piena autonomia. Se al momento non c'è nulla che ti appassioni, trova qualcos'altro. Analizza i tuoi valori nel loro insieme per orientarti su qualcosa che potrebbe portare gioia nella tua vita. In alternativa, coltiva un nuovo hobby o inizia un lavoro manuale.

Entra in contatto con la tua spiritualità. La religione non fa per tutti e non è detto che chiunque possa trovarvi lo scopo della propria vita. Tuttavia, alcuni ritengono che la fede e la frequentazione di una comunità religiosa siano utili a sentirsi in sintonia con qualcosa che sta al di fuori di loro.

Parla con amici o familiari credenti di cui ti fidi. È probabile che abbiano una visione più ampia e potrebbero aiutarti.

Lavora sui tuoi rapporti. Amici, familiari e partner sono tutti punti di riferimento per gran parte delle persone. Un forte legame con la famiglia o le amicizie può anche aiutare a sentirsi più stabili dal punto di vista identitario e offrire un senso di appartenenza.

Trova il modo di crescere personalmente. Se trovi che la religione, l'atletica, la filosofia, l'arte, i viaggi o qualsiasi altra passione ti soddisfi e ti faccia crescere, segui ciò che è più importante per te. Lasciati plasmare e modificare cedendo alle tue passioni.

Se non sei soddisfatto del tuo attuale lavoro, esamina a fondo la tua situazione per provare qualcosa di diverso. Alcuni percorsi professionali possono richiedere un ulteriore grado di istruzione o preparazione, mentre ad altri è possibile accedere mettendo a frutto le proprie competenze ed esperienze lavorative. Trovando un modo per inserirti in un settore che ti rende felice, ne ricaverai un enorme senso di soddisfazione personale.