



# GIOVANI "PRECARI": CRISI ODIERNA E "NEVROSI DA MANCANZA DI SENSO"

## Cause e rimedi nei libri

## "La fatica di vivere" e "Sapersi amare"

### INDICE:

Introduzione

Una generazione in crisi

Il senso che manca e la nevrosi che avanza: quando vivere diventa una fatica

Il ruolo dello Psicologo e l'arte di ritrovare se stessi

Conclusioni

Per approfondimenti

### Introduzione

In una società cambia il periodo storico, l'economia del proprio paese e del mondo in genere, il modo di fare politica, la cultura... e cambia anche il tipo di sofferenza, di speranza e la richiesta di aiuto che perviene a noi Psicologi.

Quali sono i problemi emergenti per i giovani che oggi, a causa di una crisi dilagante, non trovano lavoro?

Esistono delle cause da ricercare e dei rimedi da applicare in uno scenario di emergenza?

Noi Psicologi come possiamo intercettare tali sofferenze?

I libri dello Psicologo e Psicoterapeuta *Giovanni Galletto*, che si rifà fundamentalmente alla Psicologia del profondo, aprono le porte a una riflessione per **analizzare la fatica di vivere** e per **ritrovare la forza** e il desiderio per imparare o re-imparare ad amarci.

**Laura Messina**  
**Psicologo**Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

## Una generazione in crisi

Tra i vari significati che attribuiamo alla parola *crisi* ne riporto di seguito una definizione:

*«Turbamento vasto e profondo nella vita di una collettività, di un gruppo, di una società, di uno Stato, momento difficile e decisivo che preannuncia e determina mutamenti, trasformazioni ingenti».*

**(Battaglia S., Bàrberi Squarotti G., "Il Grande dizionario della lingua italiana")**

Secondo un articolo del 10 Gennaio 2010 del Corriere della Sera:

*«... Siamo l'economia avanzata nella quale la minoranza costituita dai giovani ha pagato il prezzo più alto alla recessione, e continua a farlo. Statisticamente, le generazioni nate fra il 1974 e il 1994 hanno assorbito l'intero costo della più grave crisi economica del dopoguerra».*

### **Ma per questa generazione la crisi è esclusivamente economica?**

O si tratta di un turbamento esteso a più settori dell'esistenza, conseguente a una trasformazione socio-culturale che ha generato una profonda sofferenza e un profondo senso di smarrimento psicologico?

Per comprendere le dinamiche di sofferenza vissute da questa generazione di giovani, è necessario delineare un quadro che rappresenti sinteticamente la loro storia, la loro cultura, il loro *modus vivendi*.

È la generazione che ha udito dai nonni i racconti della seconda guerra mondiale e che ha letto, attraverso i libri di storia, il periodo difficile del dopoguerra e la ricostruzione di un paese che a fatica doveva riappropriarsi di un'identità storica, culturale ed economica fortemente indebolita dalle vicende belliche.

È la generazione dei figli di coloro che, nel secondo dopo guerra, hanno visto trasformare la società agricola e contadina in una società industrializzata, con il passaggio dalle piccole realtà locali alla grande città.

I giovani nati intorno agli anni '80 sono **la generazione delle grandi speranze** e dei grandi sogni, del proliferare delle università pubbliche e private, del benessere economico, del mito della felicità, da raggiungere con ogni mezzo a disposizione.

Sono i giovani **nati in una società che sembra non accettare la sofferenza**, la sconfitta e in breve tempo delinea un quadro idilliaco di benessere, di bellezza espressa nell'estetica, del desiderio di apparire a ogni costo, di raggiungere il successo in ogni ambito, da quello scolastico a quello sentimentale, estendendosi anche al settore lavorativo.

A questa generazione, che rispetto alle precedenti ha avuto tutto, **non è stato concesso il fallimento, il dolore.**



**Laura Messina**  
**Psicologo**

Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

Nel momento in cui comparivano un uso massiccio di farmaci antidepressivi, un dilagare dell'uso di droghe e alcool, la "possibilità" di rifugio e di **fuga verso un mondo virtuale**, queste "strade" sono sembrate le soluzioni più accessibili.

È la generazione che ha vissuto la globalizzazione con una crescita progressiva delle relazioni e degli scambi a livello mondiale, ma che paradossalmente ha vissuto internamente un isolamento e un'emarginazione generati da un uso sempre più massiccio del computer e di internet e delle **comunicazioni virtuali** che **hanno oscurato quelle reali**.

Il quadro delineato rispecchia i giovani che stanno vivendo la crisi odierna?  
Naturalmente è un'analisi generica, che non può riguardare tutti in modo indistinto.

Ogni uomo è un "racconto diverso", è un individuo con una storia unica.  
Ma il quadro descritto spiega le cause di una sofferenza emergente nei giovani adulti che oggi - disarmati da una crisi di fronte la quale sono impreparati - ci richiedono un aiuto che noi Psicologi non possiamo non accogliere e comprendere fino in fondo.

Abbiamo il dovere morale e professionale di fornire a noi stessi e ai nostri utenti:

- l'ascolto attento dei bisogni,
- gli strumenti per ripercorrere le tappe della nostra e altrui esistenza,
- la comprensione della lotta tra quello che era/è il nostro e altrui *Io ideale* e ciò che è il nostro e altrui *Io reale*,
- la capacità di affrontare il tempo, cioè: *«imparare a vivere bene quello che ci è stato assegnato, la personale, irripetibile porzione di anni che è la nostra vita»*.  
(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 34)

Questa generazione, che abbraccia un lungo periodo storico ed economico, rischia di rimanere prigioniera di un passato pieno di sogni e di un futuro che appare oscuro e in salita, e necessita di riappropriarsi della dimensione del presente.

### **Il senso che manca e la nevrosi che avanza: quando vivere diventa una fatica**

L'autore del libro "La fatica di vivere", Giovanni Galletto in collaborazione con Corrado Galletto e Loris Panero, ci aiuta a comprendere la fatica di vivere, a riconoscerla, a curarla.

*«La fatica di vivere, spesso da fuori non si vede, si potrebbe intuire, forse, in certi sguardi che si abbassano improvvisamente grevi... in un aspetto curato dove, però, qualcosa stride... così il malessere resta chiuso dentro, a scavare nell'anima... La fatica di vivere non è ancora male di vivere: non è patologia, ma una sorta di anonimo grigiore che sovente avvolge la vita».*

**(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 7)**



**Laura Messina**  
**Psicologo**

Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

---

Il nuovo malessere racchiude la stanchezza di una generazione alla quale è stato chiesto troppo, che si trova ad affrontare **cambiamenti repentini e destabilizzanti**; che non soltanto non riesce a raggiungere la meta della felicità, ma sembra aver perso la bussola che indica la strada della serenità.

Sono giovani che, dopo aver terminato gli studi universitari, si ritrovano in molti casi a cercare un'occupazione attinente alla laurea conseguita e che dolorosamente si scontrano con una realtà che sembra **non avere uno spazio lavorativo per loro**.

Si sviluppa un malessere che racchiude la frustrazione per un sogno che perde i colori della realtà, che spinge i giovani adulti verso una **"tristezza" depressiva**, espressione di una **perdita di identità e ruolo** ai quali si aspirava.

La notte diventa lunga, con risvegli frequenti o insonnia e il giorno diventa improvvisamente vuoto, con mille pensieri che si alternano confusi, in un clima di incertezza e amarezza, e che sovente trovano espressione nei disturbi somatici.

Il ciclo di vita prevedeva e prevede una fase che dall'adolescenza immette l'individuo nell'età adulta, mentre **le condizioni** economiche e sociali oggi rallentano tale raggiungimento e **prolungano l'adolescenza e la dipendenza dei giovani** dai genitori.

La conseguenza drammatica è che, senza un ruolo sociale e senza un lavoro che permetta di essere autonomi, emerge una **mancanza di fiducia** riguardo alla vita e una passività che frena o nei casi peggiori **blocca** «*la capacità di relazionarsi con un affetto e con una professione*».

(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 42)

La conseguenza è il «*sentirsi smarriti tra circostanze che accadono intorno a sé senza una trama. La voglia, a volte, di scappare, di volare via alla ricerca di un arcobaleno tanto lontano che non se ne vedono più i colori*».

(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 11)

La perenne **ricerca** di un posto di lavoro, e di conseguenza **di un ruolo** all'interno della società, genera a lungo termine una stanchezza fisica e psicologica, una **paralisi** di idee, sentimenti, progetti, sogni.

L'Autore dei libri citati per spiegare il nuovo malessere riporta il pensiero di *Viktor Frankl*, Psichiatra austriaco che parla di nevrosi *noogena*, cioè "nevrosi da mancanza di senso", generata dall'aver **perduto il senso e il significato della propria esistenza**.

Così spiega lo Psicologo Galletto tale forma di malessere:

*«La persona che soffre psicologicamente è una persona che, partita per raggiungere una certa meta, si è persa per strada e non riesce più a trovare la via giusta».*

**(G. Galletto, "Sapersi amare", pag. 72)**

**Laura Messina**  
**Psicologo**Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

## Il ruolo dello Psicologo e l'arte di ritrovare se stessi

In tale quadro che ruolo e che rilevanza può assumere lo Psicologo?

Quali strade possiamo percorrere noi professionisti per cercare soluzioni a tali nuovi bisogni e sofferenze? E quali benefici può trarre la persona che si rivolge a noi?

*Nella stanza dello Psicologo «si ha quello che ciascuno di noi vorrebbe avere nella vita: il non giudizio, l'accettazione per quello che si è, uno stimolo a essere sempre di più se stessi... la stanza come luogo di grande libertà, dove si fa un'esperienza di libertà. Libertà che viene dall'interno, la più bella e difficile da conquistare. La libertà interiore che porta ad esprimere sempre e comunque le proprie emozioni».*  
**(G. Galletto, "Sapersi amare", pag. 36-37)**

La nostra stanza fisica e metaforica è lo spazio dove poter ascoltare, dove imparare a **parlare con il linguaggio delle emozioni**, dove poter accettare il percorso personale finora tracciato, comprese le perdite inesorabili che ogni cammino porta con sé.

*«Occorre essere capaci di rivisitare tutto il nostro vissuto e di accettare i punti oscuri per poter proseguire nel modo migliore possibile».*  
**(G. Galletto, "Sapersi amare", pag. 79)**

Nella nostra stanza i nostri utenti possono *imparare a piangere*, a vivere e **attraversare il senso di fallimento** per la perdita di un ruolo lavorativo e sociale sognato e non ancora raggiunto, ad arrabbiarsi in maniera "accettabile" e proficua, ad **assegnare il nome corretto alle esperienze che stanno vivendo**.

Non sempre possiamo accusare "l'altro", attribuire a fattori esterni le cause della nostra sofferenza e dei nostri disturbi, perché come suggerisce Galletto:

*«A volte siamo noi stessi che andiamo nella direzione sbagliata, perché là dove la vita ci offre la possibilità di avere qualche spazio per fermarci, per riflettere, per pensare, noi scappiamo impauriti perché non siamo più abituati a guardarci dentro».*  
**(G. Galletto, "Sapersi amare", pag. 56)**

La crisi odierna rischia di immobilizzarci, di non farci crescere, perché la mancanza di una prospettiva a breve e lungo termine spaventa e rischia di farci **rifugiare nel passato** al quale rimaniamo legati, con la paura di perdere ciò che di bello il passato portava con sé.

Ma se in tale scenario provassimo a ripercorrere la nostra vita e ad analizzare le nostre scelte? Se ci interrogassimo sul perché abbiamo scelto quella determinata scuola o università, se e come la società, la scuola, la nostra famiglia, gli amici hanno potuto influire su tale scelta?

Se provassimo a comprendere se oltre il percorso che abbiamo intrapreso può essercene un altro parallelo e altrettanto entusiasmante?

Se provassimo a scandagliare le nostre risorse, le nostre attitudini, a rimetterci in gioco in un ambito che non avevamo previsto?

**Laura Messina**  
**Psicologo**Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

Se provassimo a uscire dall'isolamento imposto dalla realtà virtuale dei social network e riacquistassimo la dimensione gruppale, la comunicazione interpersonale, per comprendere che **in questa guerra economica senza armi, non siamo i soli a essere feriti** e ad **aver perso** qualcosa che ci apparteneva?

*«Se riusciamo a non farci prendere dall'ansia pensando al futuro, allora potremo vivere meglio il presente».*

**(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 36)**

**La nevrosi da mancanza di senso rischia di farci perdere la creatività, la libertà di poter reinventare altri spazi di serenità** e spensieratezza, di poter vivere il tempo che non può cristallizzarsi esclusivamente nella ricerca di un'identità lavorativa a discapito del benessere mentale.

Il lavoro che facciamo con noi stessi e/o con lo Psicologo può insegnare o restituire: *«la capacità di dare quella pennellata di rosa al grigio che a volte attornia l'esistenza»*, a riscoprire i nuovi bisogni e cercare di tracciare un *trait d'union* tra desideri, necessità e la realtà esterna e infine avere il coraggio di cambiare, consapevoli che la vita racchiude momenti difficili e momenti di serenità, momenti dolorosi e momenti di gioia, ma in qualsiasi fase ci appartiene e ci coinvolge direttamente e non possiamo ignorarla.

Ed è infine necessario, come suggerisce ancora Galletto:

*«imparare a perdonare la vita... smetterla di volere il meglio dalla vita, per imparare a trarre il meglio dalla vita così com'è e non come vorremmo che fosse.*

*Dobbiamo imparare ad apprezzare ciò che siamo e abbiamo e a non rimpiangere sempre ciò che non abbiamo e non possiamo essere. La grande stanchezza di oggi deriva dal fatto che viviamo troppo distrattamente; in questo modo non siamo capaci di imparare dall'esperienza, che non è mero accumulo di anni, bensì la capacità di leggere con occhi sempre nuovi la realtà».*

**(G. Galletto, "La fatica di vivere", pag. 127-129)**

## Conclusioni

C'è una morale nelle cose che leggiamo, scriviamo, pensiamo?

C'è una morale e un senso per questa crisi che ha investito direttamente o indirettamente le nostre vite?

In questo articolo spero di aver ripercorso, in punta di piedi, una strada dolorosa che molti giovani e meno giovani stanno percorrendo faticosamente. Spero di aver reso chiaro il pensiero del collega Giovanni Galletto attraverso la condivisione dei suoi libri *"Sapersi amare"* e *"La fatica di vivere"*, che hanno contribuito a dar vita a questo testo.

**Laura Messina**  
**Psicologo**Articolo scaricato da [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com)

E soprattutto mi auguro di essere stata in grado di veicolare il messaggio che anche dalle guerre più atroci può generarsi qualcosa di positivo, che non esiste solo il bianco e il nero, come l'immaginario collettivo vuol farci credere; esistono anche le sfumature e sono queste a donarci una visione nuova della vita.

Per coloro che oggi non riescono a realizzare il loro sogno lavorativo, dopo anni di studio e di sacrifici, dico che guardare e analizzare strade alternative non significa aver fallito, ma aver avuto il coraggio e l'intelligenza di guardare oltre, in una situazione di emergenza.

In questo periodo come scrive Galletto:

*«Siamo dei gabbiani chiusi in una voliera... abbiamo poco spazio, ma non dovremmo mai perdere la capacità di tenere allenate le nostre ali... Ogni tanto può capitare che il guardiano della gabbia dimentichi la chiave nella toppa e allora... noi dobbiamo essere pronti ad aprire la gabbia, prendere il volo e andare a visitare il sole... Questa è la metafora della nostra vita».*

Per tutti noi ci sono momenti in cui si può presentare la nostra occasione e se abbiamo permesso alla fatica di vivere di immobilizzare le nostre ali abbiamo perduto... un «volo nel cielo».  
(G. Galletto, "Sapersi amare", pag. 84-85)

### Per approfondimenti

1. Battaglia S., Bàrberi Squarotti G., "Il grande dizionario della lingua italiana", Edizioni Utet, Torino, 2002
2. Galletto G., "Sapersi amare. Lo psicologo e l'arte di ritrovare se stessi", Edizioni San Paolo, Milano, 2000
3. Galletto C., Galletto G., Panero L., "La fatica di vivere. Cause e rimedi", Edizioni San Paolo, Milano, 2011
4. Fubini F., Stringa G., "La crisi? In Italia la pagano i giovani", articolo pubblicato su Corriere.it, 2010, [http://www.corriere.it/economia/10\\_gennaio\\_23/fubini\\_stringa\\_la\\_crisi\\_la\\_pagano\\_i\\_giovani\\_d474da7a-07fb-11df-b78d-00144f02aabe.shtml](http://www.corriere.it/economia/10_gennaio_23/fubini_stringa_la_crisi_la_pagano_i_giovani_d474da7a-07fb-11df-b78d-00144f02aabe.shtml)