Una crisi esistenziale si manifesta in modi sia negativi che positivi: i segnali negativi includono tristezza, vuoto, apatia, ansia e senso di smarrimento, mentre quelli positivi emergono nel desiderio di cambiamento, nella ricerca di un nuovo significato, e nella capacità di intraprendere nuove direzioni dopo aver messo in discussione i propri valori e obiettivi, trasformando il malessere in un'opportunità di crescita.

**Segnali e sintomi di una crisi esistenziale negativa**

Quando la crisi esistenziale assume una connotazione negativa, si possono avvertire:

* **Sintomi emotivi:**

tristezza profonda, malinconia, ansia intensa, paura per il futuro, irritabilità e frustrazione.

* **Sensazioni di vuoto e disconnessione:**

un senso di vuoto, disillusione, insoddisfazione profonda e disconnessione da sé, dagli altri e dalla vita quotidiana.

* **Mancanza di scopo e motivazione:**

un senso di inutilità, mancanza di motivazione, e il perdere interesse in attività che un tempo erano fonte di gioia o significato.

* **Sintomi fisici:**

stanchezza mentale e fisica, disturbi del sonno e dell'alimentazione.

* **Sintomi psicologici:**

confusione, crisi d'identità, cambiamenti d'umore repentini, bassa autostima e la sensazione di essere bloccati o intrappolati.

**Segnali e sintomi di una crisi esistenziale positiva**

Se la crisi si trasforma in un'opportunità di crescita, emergono:

* **Riflessione e introspezione:**

un intenso desiderio di riflettere sul senso della vita, sulla propria identità e sui valori, portando a interrogativi profondi.

* **Ricerca di un nuovo significato:**

la spinta a cercare un significato più profondo nella vita, attivamente alla ricerca di nuove esperienze, relazioni o attività.

* **Desiderio di cambiamento:**

un forte desiderio di cambiamento e di perseguire nuovi obiettivi, superando la sensazione di stallo.

* **Riconoscimento del potenziale di crescita:**

la consapevolezza che il malessere e lo smarrimento possono rappresentare un linguaggio di cambiamento e un'occasione per riconsiderare e riallineare i propri valori e la propria vita.

* **Attivazione delle risorse interne:**

attraverso il supporto psicologico, si possono recuperare le proprie risorse interne e attivare processi creativi e di autoanalisi, spingendo verso nuove direzioni e un maggior allineamento con sé stessi.

Inizio modulo

Fine modulo