Una crisi esistenziale è un periodo di profonda incertezza e disorientamento in cui una persona mette in discussione il senso della propria vita, la propria identità e i valori che fino a quel momento l'avevano guidata. È caratterizzata da un senso di vuoto interiore, ansia e smarrimento, portando a interrogativi profondi come "Cosa voglio dalla vita?" o "Qual è il senso di tutto questo?". Le crisi esistenziali possono essere innescate da eventi significativi come lutti, cambiamenti lavorativi o di vita, ma possono anche sorgere da un senso di insoddisfazione, anche in assenza di cause esterne evidenti.

Cosa succede durante una crisi esistenziale:

* **Messa in discussione dei valori:**

Le convinzioni e i principi che si davano per scontati vengono riconsiderati profondamente.

* **Ricerca di significato:**

Si avverte una forte necessità di trovare uno scopo e un significato più profondo nel proprio esistere.

* **Senso di vuoto:**

Si può provare una dolorosa sensazione di mancanza di senso e di vuoto interiore, anche se si conduce una vita apparentemente realizzata.

* **Disorientamento e smarrimento:**

Si ha la sensazione di essersi persi, di non riconoscersi più e di non sapere quale direzione prendere nella propria vita.

* **Riconsiderazione delle scelte:**

Si analizzano e si mettono in discussione le scelte fatte fino a quel momento in ambito lavorativo, affettivo e sociale.

Fattori che possono scatenare una crisi esistenziale:

* **Eventi traumatici o significativi:**

Eventi come la perdita di una persona cara (lutto), una separazione, un licenziamento o una malattia.

* **Cambiamenti di vita:**

L'inizio o la fine degli studi, il matrimonio, la nascita di un figlio, un cambio di lavoro o un trasloco.

* **Impasse e stress:**

Difficoltà lavorative, scolastiche o altri momenti di impasse che generano stress.

* **Insoddisfazione cronica:**

Un senso di insoddisfazione o vacuità che può emergere anche senza una causa apparente, nonostante una vita apparentemente normale.