

## **CRISI PERSONALE**

Nella vita di ogni essere umano, ci sono dei momenti caratterizzati da una profonda crisi personale generata da uno o più eventi stressanti. (lutti, separazioni, malattie, problemi lavorativi ecc.).

In questi casi, la comprensione profonda del disagio e della sofferenza, la condivisione empatica, il sostegno, risultano fondamentali per recuperare se stessi e per sviluppare una maggior “resilienza”, ovvero la capacità di resistere alle difficoltà della vita senza farsi travolgere.