

Una oportunidad para crecer

Una crisis se puede definir como un conjunto de estímulos imprevistos que provocan un cambio repentino en el curso normal de los acontecimientos, tanto en sentido favorable como adverso.

Cualquier situación que implique un cambio puede convertirse en una crisis si no podemos reaccionar, no sabemos enfrentar el cambio y sufrimos una desestabilización emocional, física o psíquica.

A lo largo de la vida, los problemas representan un desequilibrio en los esquemas habituales, pero son parte normal de las experiencias humanas. Ante las dificultades, las personas reducimos la tensión y encontramos soluciones recurriendo a la utilización de recursos y habilidades propias.

Así, vamos haciendo acopio de una variedad de estrategias, soluciones y formas de afrontar los problemas que nos sirven más adelante ante nuevos conflictos. Sin embargo, hay ocasiones en que los recursos y habilidades aprendidas no son suficientes para resolver un problema. Los estímulos recibidos sobrepasan nuestra capacidad para reaccionar y se genera una crisis interna.

¿Cómo se da este proceso? Pues, en forma general, primero aparece una situación que causa tensión o desequilibrio. La persona moviliza las respuestas conocidas para resolverla y disminuir la tensión. Los recursos utilizados fallan al tratar de manejar y disminuir el problema. Surgen sentimientos de confusión, ansiedad, culpa, impotencia y algún grado de disfuncionalidad. Se puede decir que la persona está en crisis.

A todos nos ocurre: ante el aumento de tensión, intentamos usar nuevos recursos para enfrentar la crisis. Es aquí cuando solemos tomar decisiones con relación a lo que debemos o no hacer. Recurrimos a todo lo aprendido, ya por experiencia propia o por lo observado en otros, para

Erika Harris

encontrar una solución. Usualmente, en este punto, se accede a una solución o se huye del problema.

La crisis se prolonga si no se resuelve la situación, ya sea por falta de recursos o por renuncia o evitación. Si eso sucede, experimentamos una mayor desorganización de nuestras funciones psicológicas, interpersonales, psicosomáticas y espirituales.

Hay algo que es importante recordar. Mientras se tiene vida, se tiene la oportunidad de crecer y ser mejor. Afirmados en Dios, podemos asimilar nuestros errores, analizar las razones que provocaron la crisis y descubrir los recursos que tenemos para salir de los problemas. Se puede reforzar la autoestima, desde una perspectiva correcta y fortalecer las habilidades propias. Podemos crecer, ser mejores en nuestras relaciones interpersonales; ya sea con nuestro cónyuge, la familia, compañeros o amigos.

En toda situación, se puede aprender cómo en la Palabra, el Señor inspiró a las personas a tener esperanza, a no perder la fe. Porque todo es cotidiano, normal, parte de la humanidad que nos absorbe y trasiega. Los escenarios cambian, los actores también, pero los dramas, comedias, guiones, historias y argumentos son los mismos. Lo que hacemos con nuestras noticias, eventos, sucesos, es lo que marca la diferencia entre uno y otro; entre el tú y el yo; entre nosotros. Cada quien y cada cual le añade interés, apatía, entusiasmo, fe o desesperanza. Las actitudes cuentan, las intenciones, los deseos.

Nada nos debe asustar o hace retroceder. Porque las alegrías, las tristezas, el dolor, las sorpresas, las rutinas. Todo es cotidiano, todo es normal. No hay nada nuevo debajo del sol. Lo bueno es que Dios sigue estando por encima del sol.