

Crisis vitales: claves para comprenderlas y superarlas

Por Hugo Landolfi

Autor del libro "[De víctima a protagonista](#)"

Hoy quiero explicar mis reflexiones un tema sobre el cual recibo muchas consultas y que se relaciona con lo que las personas llamamos "Crisis", y que incluye a ciertos tipos de crisis vitales, problemas acuciantes de la vida, que nos colocan frente a un problema ante el cual mostramos serias dificultades para solucionarlo.

¿Qué pasa cuando en la vida estamos ante lo que llamamos una crisis? ¿Qué es una crisis? Habitualmente implica la presencia de un hecho, de algo que sucede o acaece súbitamente, frente a lo cual nuestras estrategias para afrontarlo comienzan a tener dificultades en cuanto a su efectividad porque ese hecho, de alguna manera, atenta contra el modo de pensar o el modo de vivir que teníamos hasta ese momento. Las estrategias que hasta ese momento eran efectivas para vencer las dificultades vitales comienzan a dejar de serlo. La "teoría" con que afrontábamos los problemas de la vida de pronto se muestra insuficiente.

Si ejemplificamos esto mediante una metáfora podemos decir que afrontar una crisis es como perder la seguridad del piso sobre el cual estamos parados. Toda persona en crisis siente que aquellas seguridades, o aquellas firmezas donde se encontraba asentado, empiezan a moverse, comienzan a estar flojas, y ahí empieza a aparecer la incertidumbre, la inseguridad, es decir, todas esas cuestiones que ya conocemos las personas que hemos tenido crisis a lo largo de la vida.

Esto se puede ilustrar mediante un gráfico sencillo en dos ejes, donde ponemos el tiempo en un eje y algo que podríamos denominar "incertidumbre" en el otro, siendo este uno de los elementos que más varía en toda crisis. Normalmente vemos que a lo largo de la vida, en distintos aspectos de la misma, vamos teniendo ondulaciones en cuanto a la certidumbre y a la seguridad. Por ejemplo, uno de los aspectos de la vida que podemos evaluar según este criterio son las relaciones interpersonales. Dichas relaciones nos dan un mayor o menor grado de seguridad o certidumbre, de tal modo que si graficamos a lo largo del tiempo nuestra línea de relaciones vamos a ver que es algo ondulado con algunos picos, algunos valles, pero más o menos se mantiene la variabilidad dentro de una línea y de unos ciertos márgenes.

Podemos graficar otro elemento de la vida como, por ejemplo, el trabajo, que implica el dinero que ganamos, lo que podemos hacer con ese dinero, el hecho de comprarnos una casa, de pagarnos nuestro sustento, el de nuestros hijos y el de nuestras familias; y también vemos que podría asociarse a una curva similar a la anterior con picos y con valles. "Relaciones" por un lado, "trabajo" por otro, y podemos agregar un tercer elemento que podría ser algo relacionado con la "fe religiosa". Ella también muestra oscilaciones a lo largo de la vida, sube, baja, pero mientras la variabilidad se mantenga más o menos dentro de ciertos márgenes que ya conocemos, la crisis no aparecerá porque ya estamos acostumbrados a esa variabilidad en la certidumbre o en la incertidumbre y podemos hacer pie bastante seguros frente a dichas variaciones.

Ahora bien: **¿qué pasa cuando en algunos de estos aspectos aparece una variación muy intensa?** Vamos a poner por ejemplo el caso donde en una de nuestras relaciones, una relación que puede ser con un padre o una madre, una relación de pareja, con hijos o hijas, aparece una pérdida de certidumbre muy importante. Venimos marchando tranquilos por la vida y, de pronto, tenemos una verdadera crisis. Algo importante sucede que nos aumenta la incertidumbre sobre todas aquellas cosas que en la vida nos daban certidumbre, y nos colocan frente a una situación nueva porque, cuando estábamos manejando anteriormente las pequeñas variaciones de incertidumbre, no nos poníamos a pensar determinadas cuestiones sobre la vida, que sí determinadas crisis nos llevan a pensar. Cuando estas cosas pasan, se comienzan a disparar en la vida de las personas lo que yo llamo, o lo que se llama: **“Reflexiones filosóficas”**. De golpe empezamos a pensar sobre la vida, sobre qué es la vida, sobre para qué estamos aquí, sobre la naturaleza de aquella cosa que generó la crisis, sobre hacia dónde vamos, preguntas que antes de la crisis no estaban presentes en forma consciente en nuestra vida.

O sea que la crisis nos pone de cara, al moverse nuestro piso, frente a las preguntas más importantes de nuestra vida. Preguntas que usualmente son de carácter filosófico. Y preguntas sobre las que habitualmente en la vida normal, de no mediar una crisis, no tenemos presentes en forma consciente. Es como si viviéramos alejados, olvidados, de las cuestiones más importantes de la vida.

Pero: **¿qué sucede si tenemos una crisis en un aspecto o variable de la vida pero en los otros aspectos las cosas se mantienen más o menos similares?** Generalmente cuando acaece una crisis importante en uno de los aspectos de nuestra vida, tenemos un gran aumento de la incertidumbre, pero usualmente ese aumento de la incertidumbre no una cosa sumamente grave, aunque en ocasiones puede llegar a serlo. Dicha crisis “menor” nos llevará a cuestionarnos determinadas cosas pero, como todavía podemos hacer pie en otros aspectos de nuestra vida que aún se encuentran firmes, como por ejemplo el conservar un buen trabajo o mantener una fuerte fe religiosa, o si perdemos el trabajo y nuestras relaciones nos siguen apoyando y estimulando, en general se puede salir medianamente airoso de estas situaciones.

Entonces: **¿qué pasará cuando en la vida aparecen crisis graves que son simultáneas?** Por ejemplo, supongamos que estamos en una situación en la que tenemos relaciones que vienen más o menos bien y de golpe se derrumban. Además, tenemos un trabajo que viene más o menos bien sostenido y lo perdemos. Y, finalmente, perdemos nuestra fe religiosa. Aquí tenemos una gran crisis, lo cual a algunas personas “se las lleva puestas” porque pierden todas las seguridades y las certidumbres que antes tenían, y se derrumban completamente. Esto pasa cada tanto en la vida y, si bien nos ponen frente a las preguntas más importantes de la vida que son filosóficas, a veces no tenemos herramientas para responderlas. Y no tenemos en ninguno de los aspectos de nuestra vida elementos dónde apoyarnos porque todos han caído. Usualmente la persona que se encuentra en esta situación tampoco puede ver el futuro de un modo optimista. El mismo aparece como una caja negra. Piensa que todo va a quedar derrumbado para siempre. El pesimismo se hace presente.

Pero si miráramos la vida como si pudiéramos abstraernos de la misma para observar estas grandes crisis a distancia, percibiremos que nuestras grandes crisis generalmente llevan hacia una recuperación, e incluso una crisis puede servir para elevar alguno de los aspectos anteriores a una altura mayor de certidumbre. Por esto no debemos olvidarnos que no debemos ser completamente negativos ante una grave crisis porque usualmente el futuro conlleva a una recuperación de esas crisis y a veces, en alguno de sus aspectos, una superación del estado anterior de certidumbre.

Cuando suceden estas crisis “mayores”, aparecen los suicidios, las adicciones, las drogas, el alcohol, etc. Algunas de estas crisis pueden implicar hechos graves como la pérdida de un hijo, de una madre, de un padre, que pueden combinarse con la pérdida de un trabajo muy importante o con la pérdida de la fe, aquella certidumbre más grande que podemos tener sobre la vida.

Hay muchos aspectos de la vida que cuando se juntan en crisis hacen que el desafío de la persona para superarla sea mucho mayor. Entonces: **¿Qué hacer frente a estas cosas?**

Primero: no desesperar. ¿Por qué no desesperar? Porque no debemos enfocarnos solamente en el presente de la crisis olvidándonos del futuro. El futuro usualmente nos mostrará que muchos de esos aspectos se van a solucionar y que algunos van a ser incluso superados del estado anterior en el que veníamos. La esperanza en el futuro es clave para superar una crisis.

Segundo: buscar apoyo. Apoyo profesional, un coach, un psicólogo, un filósofo, un terapeuta, un amigo, etc. No quedarnos quietos esperando que las cosas se solucionen “mágicamente”.

Tercero: detenernos a pensar las cuestiones filosóficas de la vida ante la cual la crisis nos pone violentamente de frente. Pensar, reflexionar, volver a conectarnos con las cosas más importantes de nuestra existencia. Recuperar la fe, recuperar aquellas cosas que hemos perdido. Y todo esto seguramente nos va a reorientar hacia una vuelta a la certidumbre y a la seguridad que la crisis de la vida nos ha quitado.

Así que éstas son simplemente algunas ideas para que reflexionemos sobre algo tan importante en la vida del hombre y del ser humano que son las crisis y frente a lo cual ninguna persona puede decirse que se encuentra ajeno a sufrirlas.

Puedes ver más detalles sobre el método aquí:

[Ver De víctima a protagonista <<<](#)

Prof. Hugo Landolfi

Autor del método “[De víctima a protagonista](#)”