

# SOS Détresse

## Las crisis, puntos de inflexión en la vida

### ¿Conoce este sentimiento?

En realidad, hubiera tenido que ser «un día normal»: levantarse, despertar a los niños, ir al trabajo... Pero todo fue distinto. En la empresa le anuncian que está despedido, sin que haya mediado una falta grave por su parte. El médico, tras un control de rutina, le comunica un diagnóstico infausto. Suena el teléfono y le anuncian el fallecimiento de un familiar. De un momento a otro, siente como si se le parase el corazón y todo lo que le rodea se difumina, empezando por la sensación de realidad. Su mundo se desmorona.

O bien, su hijo adolescente se rebela. Su mujer lo abandona inopinadamente. Se da cuenta de que ya no hay una real cohesión en su vida. Se siente vacío e inútil tras haber llegado a la jubilación.

... Y se encuentra, lo quiera o no, en una situación en la que todo escapa a su control. Está en crisis. A veces uno consigue resolver las crisis, por sí mismo o con la ayuda de familiares o amigos. En cambio, a veces, las crisis existenciales son tan profundas que necesitamos ayuda y apoyo profesionales para alcanzar «aguas más tranquilas».

La buena noticia es que las crisis son temporales.

La mala es que no existe protección efectiva contra ellas.

No obstante, usted puede hacer algo por una buena navegación en tiempos de crisis.

El siguiente texto se propone invitarle a ver las crisis como puntos de inflexión, sabiendo que cada crisis tiene su propio ritmo, suscita emociones personales y genera una variedad de planteamientos. El texto intenta describir crisis que, en definitiva, pueden hacernos crecer.

**«¡Socorro, estoy atascado! Todo da vueltas en círculo y no consigo salir de este tiovivo de pensamientos»**

La crisis desatada se ha «apoderado» de usted: se disparan a gran velocidad unos pensamientos cada vez más confusos, que no puede ordenar como de costumbre. La montaña que habitualmente es de fácil acceso se convierte en el Everest. Y a pesar de

esta carga intentar usted seguir con su vida cotidiana y no dejar entrever que algo es distinto. Sentimientos claros se convierten en pensamientos exacerbados, que dejan tras de sí el caos y un ciclón interior. Se le olvidan las cosas. La intuición, que tan bien le funciona en otras ocasiones, le abandona. No consigue dormir, está nervioso y le cuesta mucho concentrarse en lo que tiene que hacer. O se va retirando de su entorno social.

Es una situación que puede dar miedo o provocar pánico, y que es agotadora. No puede ser de otro modo: además de atender a sus retos cotidianos, grandes y pequeños, se ve usted sobrecargado con algo que se sale de lo común. Es perfectamente comprensible que se le haga, literalmente, un nudo en el estómago o no esté de ánimos de nada.

Si le ocurre esto o algo similar, o sencillamente no se siente a gusto consigo mismo, puede resultarle útil reducir el tamaño de la montaña que tan grande le parece.

Queremos hacerle algunas sugerencias que podrían serle de utilidad. Quizá ya las conozca, o quizá le tome algo de tiempo saber lo que le sienta bien:

- **a veces es útil escribir lo que le preocupa,**
- **o pensar qué apoyo preciso necesitaría;**
- **tal vez le convendría hablar de ello con una persona de su confianza.**

Como es usted su propio «gestor de crisis», a lo mejor se le ocurren otras cosas que podrían serle provechosas.

### **«Si siempre he salido adelante, ¿por qué no lo consigo ahora?»**

Cavila mucho y reflexiona sobre lo que «hubiera podido hacer» de otra manera. O está en cólera contra sí mismo y contra los demás. Quizá se avergüenza o se siente culpable por «fallar» y ya nada «funciona». Puede sentirse agredido, tener miedo, ser presa de pánico o sufrir un estado depresivo. Con el recurso a sustancias adictivas busca tal vez aliviar lo que el cuerpo y la mente le están diciendo: «¡no puedo más!» Hay conmoción interior y exterior. Puede darse una sensación opresiva, como de estar en un túnel, sin vistas a la derecha ni a la izquierda; solo cabe mirar al frente y tirar adelante.

Explore lo que podría ayudarle en esta situación:

- **¿le alivia hablar de ello a una persona cercana?**
- **¿le iría bien llamar a un servicio de ayuda telefónica?**
- **atrévase a hacer algo que tal vez no haya hecho antes, como pedir ayuda;**
- **consulte al médico si tiene síntomas que le desconciertan o se prolongan.**

### **«Así no puedo seguir. Tengo que hacer algo»**

Ha hecho todos los esfuerzos que ha podido en esta situación, pero no se encuentra mejor y duda de sí mismo. Todo le parece restrictivo, como una prenda que se le hubiera quedado pequeña.

Le falta energía. Sus pensamientos, que han dado muchas vueltas a acontecimientos del pasado que ya no puede modificar, se han paralizado. Ha dejado de luchar y llega al convencimiento de que ya no puede seguir así, al tiempo que comprende de repente que de ello puede surgir algo nuevo. Y entrevé la esperanza de conseguir encontrar un nuevo camino.

A lo mejor conoce la sensación de haber pasado una noche sin apenas dormir, con convulsiones por contracciones y relajaciones musculares alternantes; de conciliar por fin el sueño y a la mañana siguiente, pese a todo, despertarse fresco y lozano. Observe la sensación de relajación después de una tensión. A veces, en esos momentos se da rienda suelta a las lágrimas contenidas.

Ahora la esperanza puede darle fuerza y coraje para abordar la situación de otro modo. Y quizá las siguientes sugerencias le puedan ayudar en este momento:

- **proceder a un ritual para desprenderse de algo de una determinada manera**
- **piense en cómo puede usted, en esta situación, contribuir a su propio bienestar**
- **puede querer hablar con una persona de su confianza**
- **o llamar al servicio de ayuda telefónica**

### **«Necesito tiempo y un espacio propio. Concédemelos»**

Ha recuperado algo la confianza; se ha esforzado y ha activado algunos mecanismos; reflexiona sobre lo que le conviene y ya ha ajustado algunos «tornillos de fijación» en su vida cotidiana. Muchas cosas siguen resultándole inhabituales e inducen a confusión, tanto a usted como a quienes le rodean. Quizá se esté planteando qué convicciones o «valores familiares tradicionales» le gustaría tirar por la borda. Puede ser que las obligaciones familiares, domésticas, profesionales y sociales le estén desbordando y se pregunte si sería viable liberarse de ellas conscientemente.

No es fácil zafarse de antiguos esquemas de pensamiento, y es razonable darse tiempo para hacerlo; el tiempo que necesite. En algunos casos, esto puede ser para usted y para su entorno inmediato un proceso largo y exigente, pero en el cual, en definitiva, todos crecen.

**Tómese el tiempo que necesite para ocuparse de usted mismo y de sus planteamientos:**

- **No tenga miedo de pedir ayuda a otras personas.**
- **No ceje ante el desconcierto, aunque le resulte difícil.**

### **«Mi puntos fuertes y yo. Lo que me conviene»**

Progresivamente va usted recuperando la alegría de vivir y se va viendo desde otro ángulo. Paso a paso se redescubre y se da cuenta de que merece la pena modificar algunas cosas. Va tomando conciencia de su propia fuerza, que creía perdida desde hace tanto tiempo. Y se le genera una nueva percepción de lo que es importante para usted. Hace algo que nunca antes se atrevió a hacer y suelta lastre del pasado. Imagínese que es un diamante en bruto que, capa tras capa, va tomando forma y se hace cada vez más hermoso y brillante.

#### **Sus esfuerzos y su intervención merecen la pena:**

- **Se confirma la sensación de que se abren ante usted nuevas vías.**
- **Descubre sus puntos fuertes y lo que le conviene.**
- **Puede estar orgulloso de lo que ha conseguido.**

### **«Mi vida sigue, pero de otra manera»**

Siente que tiene más fuerza y alegría de vivir, energía para llegar a «nuevos destinos». Se ha despedido de lo antiguo, ha soltado lastre y se siente más ligero. Ha vuelto a tomar contacto con sus sentimientos, o lo hace por primera vez. Se entiende mejor con las personas que le rodean, porque de nuevo está más en contacto consigo mismo.

Se atreve a emprender asuntos con los que antes solo soñaba. Toma decisiones. Su compromiso personal y su constancia han merecido la pena.

La crisis lo ha conmocionado, convulsionado y desestabilizado. Ha hecho un duro trabajo personal y ahora vuelve a llevar el timón. ¡Hay que celebrarlo!