

# Muchas gracias a la crisis

escrito por Daniel Restrepo

La gran mayoría de las personas hemos sido educadas para ver de manera negativa las crisis. Buscamos evitarlas en todas las etapas de nuestra vida. Lo primero de debemos tener claro es qué entender por crisis, para lo cual propongo como definición cualquier situación que nos genere dificultad, peligro, trastornos y que, claramente, comprometan emociones como la tristeza, la rabia, entre otras.

Es muy importante precisar que las crisis son muy subjetivas, dependen del contexto y del alcance que nosotros mismos les permitamos alcanzar. Por ejemplo, generalmente no sería lo mismo una crisis de un niño que pierde unas materias en el colegio que una separación de una pareja. Seguramente, la evolución de nosotros como personas y, en particular, la madurez que empezamos a tener frente a nuestra relación con las crisis, puede corroborar o no lo anterior.

Es normal que las personas evitemos contar que estamos enfrentando crisis. Piense, por ejemplo, tomar un asesor y encontrarse a algún conocido que le pregunte *¿cómo estás?*, la mayoría de nosotros utiliza la infaltable mentira piadosa para contestar que está bien, así esté hundido en una crisis que está padeciendo por dentro. Otro ejemplo sucede en la vida matrimonial, cuando estamos en crisis y evidenciamos que otras parejas están bien o aparentan estarlo, nos da temor contar que no estamos bien o que estamos en terapia de pareja.

Así como estos ejemplos, nos mantenemos en la vida buscando evitar a toda costa la crisis y, cuando estamos en ella, procuramos evitar que otros se den cuenta. Hemos sido educados de manera tal que le tenemos miedo a la crisis, a vivirla, a sentirla y a contarla. Claro, no pretendo que ante las crisis debamos hacer públicas nuestras vivencias, cada uno sabe cómo sobrellevarlas, pero tampoco satanicemos sentirlas y compartirlas con personas que puedan convertirse en una red de apoyo para nosotros.

Me ha sucedido, personalmente, en un par de crisis que he tenido, que

cuando la comparto con personas muy cercanas me responden “yo también estuve en esas” o “estoy pasando exactamente por lo mismo” e, incluso, una persona me dijo “qué bueno que yo hubiese podido decirle a alguien cuando lo estaba viviendo”. Y realmente así es: nos da miedo contarle o decirlo porque no queremos que la gente sepa lo que estamos pasando que, pero pienso que es mejor encontrar personas de confianza que te permitan hablarlo y vivirlo.

Lo primero que debemos hacer es desmitificar la sensación de fracaso y darle las gracias por aparecer. Esta semana, Jorge Mario Velasquez, presidente de Grupo Argos decía “Una crisis es un momento muy valioso para uno desaprovecharlo; las crisis son catalizadores para tomar decisiones que, en otras circunstancias, nos tardaríamos mucho más tiempo tomarlas”. Estoy totalmente de acuerdo: qué bonitas son las oportunidades que emergen en una situación de crisis.

Lo segundo es permitirnos reconocer que una crisis bien gestionada nos va a permitir encontrar soluciones transformadoras. Por ende, no debemos darle la espalda a la palabra crisis, por el contrario, debemos vivirlas y aceptarlas como son, como oportunidades de crecimiento. Para ello, debemos tener herramientas para gestionar esas emociones que emergen en momentos de crisis y, claro está, un grupo de apoyo.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>