

Qué podemos aprender de las crisis. Los conflictos disparan nuestro lado más crudo, menos elaborado. Emerge del inconsciente información sin procesar. Cómo echar luz a nuestra sombra y expandirnos a través de una situación crítica.

La palabra “crisis” proviene del griego y significa “yo decido, separo, juzgo”. Hay un quiebre y un camino a encarar. Puede ser por una enfermedad, por un problema emocional o mental. Es algo que sucede y luego cambia a la persona, a veces en forma drástica.

La buena noticia es que las crisis son grandes oportunidades para barajar y dar de nuevo. Los cambios más profundos y duraderos en una persona se producen después de tocar fondo. Algunos transitan la enfermedad como camino, otros un episodio de infidelidad.

Lo importante es despertar a esta nueva realidad y fortalecer aquello que estaba débil y nos trajo a este lugar. Un lugar que puede ser por momentos oscuro pero que es una incubadora para madurar y aprender del golpe recibido.

Si nos hacemos cargo de lo que sucedió podemos renacer y ser la persona que siempre quisimos ser. También ajustar expectativa con respecto a las personas que nos rodean. Si el otro nos hizo daño, capitalizar la situación para indagar quién es en realidad, qué le estuvo pasando. Observar y registrar a quienes nos acompañan en este proceso de crisis son las personas que son, más que nunca, pilares fundamentales de nuestra red de contención. Son instancias en que uno ve con quién puede contar realmente.

Oportunidades que traen las crisis:

- Fortalecer el aspecto débil de nuestra vida que afectó el evento detonador de la crisis
- Madurar y aprender a ver otro lado de mi mismo y de los demás que estaba en las sombras

- Crecer en lo personal, atravesar las crisis nos deja el premio de sentirnos más fuertes, empoderados, con más y mejores recursos para la vida.
- Las crisis dejan valiosas lecciones: rompen paradigmas e ideales que uno tenía sobre la amistad, la pareja, los amigos o el trabajo. Reconstruir desde una nueva visión, quizá aquella que no nos atrevimos a elegir antes.
- Activar: no victimizarse porque la actitud pasiva impide avanzar, es un lugar cómodo y paralizante. Hacer un cambio hacia una mentalidad de superación. Nadie nos ayudará si primero no nos ayudamos a nosotros mismos.
- Cambiar el ambiente: renovar amistades, el trabajo o mudarse colabora a que la crisis nos empuje a desplegar a la nueva persona que nace después de tocar fondo. Sin personas que nos condicionen porque nos recuerdan quienes queremos dejar de ser. A veces cambiar el afuera ayuda a cambiar el adentro de uno mismo. Si la crisis no fue muy severa, se puede realizar un breve viaje para distanciarse de la situación.

A veces tenemos que morir simbólicamente para renacer de la forma que realmente queríamos ser. Las crisis nos dan la libertad de elegir de nuevo, de desplegar alas para volar.

Como dijo Winston Churchill, es el coraje de continuar lo que nos define. Tracemos nuevos objetivos, reconstruyamos desde esta nueva visión de la realidad que ha emergido tras la crisis.

Recordar que las crisis, a pesar de todo el dolor, pueden ser la oportunidad que estábamos esperando, y el inicio de lo mejor de nuestra vida.