



## Las crisis humanas

Tengo 86 años y cuando echo la vista atrás veo la cantidad de veces que he tenido crisis. Las crisis son inevitables, porque se producen como consecuencia de los cambios que tenemos, tanto físicos, psíquicos como sociales, a lo largo de la vida.

Salir de casa por primera vez, relacionarte con otros niños, con los maestros, cambio de clase..., son situaciones que producían crisis.

Después, cada etapa tenía sus crisis. La elección de los amigos, los primeros amores, los desengaños, la elección de si querías compartir la vida con alguien, con quién y cómo vas a vivir la vida, las épocas en que se pierde la ilusión y las dudas de los caminos tomados. En la madurez cuando comparas las metas que te habías fijado y los logros obtenidos, el dejar volar a los hijos, fiarte o no de Dios...

Puedo decir que las crisis son momentos de indecisión molesta, momentos cruciales que suelen señalar dos direcciones: hacia el futuro y hacia el pasado. Son como una puerta abierta hacia el cambio, entre la estabilidad de lo conocido y los nuevos retos. Te pueden producir inseguridad e intranquilidad, en muchos casos sufrimiento y tristeza, miedo y rabia.

Ha habido tiempos relativamente apacibles y estables que se han alternado con otros en los que aparecían nuevas exigencias, momentos que necesitaban un tiempo de reflexión y adaptación y desprenderte de las costumbres del pasado.

Hubo momentos en mi vida que me llevaron por caminos no previstos, situaciones que no escogemos y que hacen que la vida cambie de repente y tome un nuevo rumbo: épocas de penuria económica o falta de trabajo, el alejamiento o la separación de los seres queridos, las enfermedades inesperadas, el asumir el deterioro de mis padres, la muerte...

Unas crisis han sido momentáneas y de relativamente poca importancia. Otras han sido importantes y me ha llevado su tiempo asumirlas y tomar una decisión. Todas han sido determinantes porque cada una de esas encrucijadas en las que me he visto y el posterior camino o resolución que he tomado han marcado lo que hoy soy. Aunque las crisis pueden ser estresantes e incómodas no son necesariamente destructivas y pueden ayudar a revitalizar, a despertar y a hacerte más persona.



**¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS CRISIS?**

# CAUSAS Y EFECTOS DE LAS CRISIS

Las crisis dependen de muchas causas o situaciones.

## A. SITUACIONES INTERNAS

- a. Las crisis pueden deberse a los cambios que se dan en las diferentes etapas de la vida.
- b. Otras veces se originan en el campo de las emociones y sentimientos torpemente manejados; en los pensamientos que generamos: dudas, juicios, prejuicios, obsesiones, errores cognitivos; también en el campo de las expectativas personales: económicas, políticas o religiosas que tenemos y que condicionan una manera de ser que nos conducen a cambios que, muchas veces, originan auténticas crisis.
- c- También se producen por las elecciones erróneas que realizamos sobre asuntos importantes como: la profesión, el trabajo, la política, la religión, la salud o el estado de vida que uno ha elegido.

## B. SITUACIONES EXTERNAS

1. Los momentos o situaciones críticas pueden estar generadas por alteraciones que se dan en el medio en el que vivimos: ambiente familiar, cambio de residencia y no adaptación, ausencia de los padres, ruptura de la pareja, muerte de un ser querido.
2. Otras veces el cambio en la vida laboral: ascenso, despido, paro, condiciones inhumanas en que se desarrolla el trabajo, las relaciones con la empresa o los compañeros, carencia de recursos económicos para vivir pueden originar crisis serias.
3. Existen otras circunstancias especiales que originan a menudo crisis tanto en la persona como en la familia: accidentes que cambian la orientación de la vida personal o familiar, tener hijos con problemas de drogadicción, infidelidades de pareja.



## EFFECTOS QUE PUEDEN PRODUCIR LAS CRISIS

**POSITIVOS.** Cuando las crisis son controladas y superadas producen efectos positivos, que ayudan a las personas a madurar, a sentirse más seguros en la vida, como:

- Tomar conciencia de lo que está sucediendo y buscar soluciones.
- Favorecer el crecimiento personal, madurez, luz en la visión de la realidad.
- Desarrollar la autoestima al darse cuenta de que puede enfrentarse a nuevos retos y superarlos.
- Hacerse más fuerte ante eventuales dificultades que vayan apareciendo.
- Poder discernir entre lo importante y secundario de su vida.

**NEGATIVOS.** Cuando las crisis se resuelven incorrectamente o no se resuelven pueden dejar secuelas tanto para su vida personal, como para sus relaciones:

- Son fuente de mucho sufrimiento, dolor, angustia...
- Pueden llevar a producir enfermedades de tipo depresivo, ansiedad o a enfermedades mentales.
- En otros casos pueden conducir al consumo excesivo de alcohol, tomar drogas y medicamentos.
- Pueden ocasionar problemas de intranquilidad, tristeza, sufrimiento llegando a tener problemas de sueño, apetito y ánimo.

**¿ESTÁ DIDS EN MEDIO DE LAS CRISIS HUMANAS?**

# DIOS ESTÁ EN LAS CRISIS

En las crisis la persona de fe descubre aspectos nuevos que refuerzan o potencian las capacidades humanas. El creyente descubre como "situación normal" el que existan crisis en la vida de las personas. Y que en las crisis no está solo.

1. Así a **Abraham** se le puede llamar el hombre que en diversos momentos pasa por crisis fuertes: Él siente que Dios le pide:

"Sal de tu tierra y vete: deja tu tranquilidad para convertirte en padre de un pueblo.

"A pesar de tu ancianidad tendrás un hijo". Su mujer se burló con cierta ironía, pero él creyó.

"Toma a tu hijo Isaac y sacrifícalo", muestra que eres mi amigo y que te fías de mi.

Y Abraham superó la crisis eligiendo el camino de la confianza en Dios.

2.- También **el pueblo de Israel pasa sus crisis**. Sale de Egipto, de la esclavitud, de la opresión, del trato injusto y cruel a que es sometido por el Faraón y entra en el desierto. Ahí se le presenta la crisis: adorar al Dios de la libertad y de la dignidad humana o preferir comer ollas de carne guisada pero viviendo en la esclavitud más inhumana e indigna: guiarse por sí mismos, por sus impulsos, por sus necesidades más primarias o seguir el espíritu de libertad y de gratitud al Dios que busca su dignidad y sus derechos aunque la comida sea monótona y poco abundante.

El pueblo de Israel muchas veces eligió un camino no correcto y por ello sufrió antes de encontrar la solución acertada.

3.- **Job** es el hombre de las peores crisis existenciales.

Pierde o se le arrebatan bienes materiales; es arrancado de su familia; enferma; algunos amigos le son fieles pero no aciertan a aconsejarle. A Job se le arranca toda relación con el exterior.

Job superó su larga y dolorosa crisis por el camino de la fe.

4.- También **Jesús de Nazaret sufrió sus crisis**. Fue tentado de poner a Dios solo a su servicio, de buscar la salvación en el dinero fácil y excesivamente abundante, en el poder y en la gloria. Y Jesús decidió actuar con dignidad, con libertad y con sentido de quien tiene fe en Dios.

Además pasó por la experiencia de la traición de un amigo, por la falta de comprensión de su vida de sus seguidores.( Jn.6, 60-66) sufrió los dolores físicos casi inimaginables, fue objeto de burlas de soldados, el desprecio de la dignidad humana clavándolo en la cruz en compañía de dos malhechores. En esa crisis acudió con confianza a Dios su Padre: "Padre, no se haga mi voluntad sino la tuya." y fue capaz de escuchar el ruego de su compañero de tormento. (Mt. 26,36-39 y Lc. 23, 39-43). En todos los casos decide seguir su camino de amor salvador al hombre y de confianza en Dios Padre.



La tarea que le toca a todo "ser humano" que viene a este mundo, es creer o no creer, fiarse o no de Dios, superar sus dudas, seguir con sus convicciones religiosas o renunciar a ellas. Con todo, Dios siempre está en las crisis humanas a favor de la persona.

# PARA SUPERAR LAS CRISIS

Para solucionar las crisis ayudan estos recursos:

a.-Decirse a ti mismo: “tengo un malestar” y a continuación intentar describirlo con detalle y de forma concreta.

b.-Preguntarse ¿por qué estoy así o me sucede esta crisis?

- Esforzarse en conocer los obstáculos que nos impiden salir de las crisis y conocer por qué no pongo remedio.

- Conocer también las posibilidades que tengo de solucionar las crisis y así en vez de buscar culpables buscar remedios.

- Pensar que generalmente no somos culpables de entrar en crisis, pero somos responsables de poner los medios para salir de las crisis.

c.-Buscar ayuda en los amigos: es el momento de su escucha, respeto, acogida, porque se necesita hablar, sentir solidaridad en ellos. Y, a veces, es también el tiempo de pedir ayuda a un profesional: médico, psicólogo, sacerdote, educador, economista, político, sindicalista,...

d.- Orar. Hacer silencio. Entrar dentro de si.

e.- Tomar decisiones consideradas acertadas y ponerlas en práctica aunque sea con titubeos y supongan un esfuerzo.

f.- Ayudarse de la relajación durante el tiempo de las crisis y de la búsqueda de soluciones o de recursos.

h.- Desterrar esta idea: “tengo derecho a ser feliz”. Es verdad que tienes derecho a que nadie te trate mal, o te haga sufrir, pero el ser feliz depende principalmente de ti.

i.- Huir de posturas cómodas ya que los atajos no suelen conducir a metas importantes y nobles: atajos para las crisis suelen ser la comodidad, las drogas, la violencia, o las guerras,.....

j.- Unirse a otros en la búsqueda y puesta en práctica de las soluciones en las crisis que afectan a muchos.

k.- Para salir de las crisis siempre ayuda una buena formación en aspectos humanos, laborales, sociales, religiosos y el aceptar el acompañamiento humilde, discreto y sincero.

