

# **MOMENTO ACTUAL**

## **CRISIS: PELIGRO Y OPORTUNIDAD**

“El hombre se crea hombre gracias a la crisis y su historia transcurre entre crisis y resolución, entre ruptura y sutura”.

René Kaés. (Crisis, ruptura y superación. 1979).

Los avatares de la vida nos han ubicado en la cotidianeidad de hoy dentro de nuestros hogares, con restringidos vínculos interpersonales, los de nuestra familia o personas con las que convivimos, en una suerte de “distanciamiento social”, como preferimos denominarlo, alejados del afuera, de nuestras tareas sociales y recintos laborales cotidianos.

Realidad que no hemos elegido, momento de crisis que se nos impone debido a una situación inesperada en la que está en riesgo la salud colectiva y la vida de muchos.

Las situaciones de crisis son parte necesaria de crecimiento en el devenir de nuestras vidas, pero también pueden llegar a ser momentos de riesgo que llevan al estancamiento, la agresión, el sufrimiento psíquico en su diversidad de formas.

A lo largo de nuestras vidas vivimos distintos tipos de crisis, pueden existir diversas categorías en relación a la vida humana. Algunas de ellas son las llamadas crisis vitales, que son inherentes a los procesos evolutivos y a los cambios acontecidos en las etapas de vida, por ejemplo, la crisis adolescente. Otras pueden ser las crisis accidentales, que son consideradas como hechos o situaciones que irrumpen de forma abrupta e involuntaria en la vida de una persona, se imponen desde afuera e interrumpen el devenir habitual de la vida.

Todos hemos vivido situaciones de crisis en nuestras vidas, “golpes” que no siempre hemos podido resolver o terminar de “digerir”. No todos respondemos de igual manera ante estas

situaciones, depende del tipo de crisis; muchas veces alguna de ellas nos llevan involuntariamente a momentos pasados dolorosos y los hacemos presentes, expresándolos a través de sentimientos de tristeza, inseguridad, miedos, ansiedades; otras, la situación nos conecta con momentos de crisis que hemos resuelto activa y oportunamente, brindándonos más seguridad. Ambas posibilidades se dan a lo largo de nuestra existencia sin que esto signifique ser más o menos sano en lo que a salud mental concierne. Es oportuno comprender entonces que en toda crisis existe una dimensión real (hecho o situación concreta) y una dimensión subjetiva (la que incluye, entre otras, la vida transcurrida de cada individuo).

Podemos entender la crisis como “...un cambio brusco y decisivo en el curso de un proceso...” (René Kaés), como puedo serlo una enfermedad inesperada en un momento del proceso vital. Nos toca vivir momentos de crisis, de incertidumbre, temor e inseguridad en los distintos escenarios de nuestra vida cotidiana. Este distanciamiento social en el que nos hallamos se encuentra al servicio de no enfermarnos, de no poner en peligro nuestra salud, nuestras vidas y la de los demás. Transitamos momentos de crisis personales y crisis colectivas, sociales, económicas, etc.; y por lo que hemos estado viendo, no todos respondemos, pensamos, sentimos o actuamos de igual manera ante la ruptura de lo cotidiano.

Toda crisis significa pues, una ruptura, un cambio, pero también junto al desorden y el dolor de la ruptura está la esperanza de la resolución. En otras palabras, las crisis pueden entenderse como peligro pero también como oportunidad. Peligro por perder lo conocido, lo logrado, el posible equilibrio o bienestar alcanzado y oportunidad de cambiar y alcanzar a través de un salto cualitativo lo nuevo, que puede resultar mejor y beneficioso. Momento difícil en el que nos encontramos ante la ambivalencia del dolor y la esperanza, entre lo establecido y la creatividad, entre la pérdida y lo novedoso, que además por incierto nos desafía. Nuestro mundo se ve afectado en todas sus dimensiones: emocional, psicológica, conductual, institucional, social, laboral, política, etc. La crisis entrometiéndose en toda nuestra vida, siendo “intrusiva”, nos deja inactivos,

paralizados por el temor, la ansiedad, quedando más vulnerables, las que pueden ser respuestas razonables y frecuentes ante una situación vivida como amenazante. Pero en el anhelo de resolución, generalmente superamos los momentos más vulnerables y actuamos y la “peleamos” para salir adelante fortalecidos. Cuando no es posible esta resolución en oportunidades el peligro es negado o minimizado y entonces la inacción nos embarga y es traducida en un “acá no pasa nada” sintiéndonos falsamente “protegidos”.

Un acercamiento desde lo psicológico a estos procesos que se dan habitualmente en nosotros ante estas rupturas imprevistas e impuestas en nuestra vida cotidiana, pueden tornarse en herramientas útiles que nos permiten comprender o echar luz a nuestras emociones y conducirnos a proponer acciones o asumir conductas que sean más útiles y operativas para el bien de nuestra realidad personal, familiar y social.

PSIC. ANAHÍ VERGA.