

## Crisis: el renacimiento del hombre nuevo

**Las “crisis” jalonan la vida de todas las personas, de manera más o menos previsible. Pero siempre ofrecen la oportunidad de acometer una nueva etapa de crecimiento. Los autores ofrecen algunos consejos para ayudar a quien pueda encontrarse en uno de esos momentos.**



**TERESA BARRERA**  
—Psicóloga



**CARLOS CHICLANA**  
—Psiquiatra  
[doctorcarloschiclana.com](http://doctorcarloschiclana.com)

Imagina un bebé en el seno materno: seguro, sereno y en calma. En el parto todo se altera y se abre a un nuevo mundo. ¡Qué gran crisis es nacer! Un momento crucial en la vida del que nadie se acuerda. ¿Es la crisis un problema, o una solución? En China, los caracteres que se utilizan para escribir “crisis” significan peligro y oportunidad. La vida está jalonada por multitud de crisis normales y esperables, algunas están relacionadas con la evolución personal en distintas etapas: 1.- la infancia: aprendemos a ser autónomos, a diferenciarnos de nuestras figuras de apego y referencia, y a relacionarnos con los iguales; 2.- la adolescencia: nos diferenciamos de nuestros padres y nos identificamos con los iguales para configurar una identidad propia; 3.- la juventud: rompemos con el idealismo de la adolescencia y nos enfrentamos a la realidad de la vida; 4.- la mediana edad: uno se enfrenta a las propias limitaciones y las de la vida; 5.- la vejez: asumimos que necesitamos de la ayuda de otros y que nuestra vida genera y aporta riqueza a los que vienen.

Forman parte de la vida de todas las personas y nos indican que es necesario cambiar y evolucionar en nuestras expectativas, modo de vida o de relacionarnos, bien porque entramos en una nueva etapa de la vida, o porque el modo en el que vivíamos no nos hace crecer, sino encerrarnos en nosotros mismos. Son etapas de cambio, en las que la persona puede sentirse vulnerable, dudar de sí misma, de sus sistemas de creencias y de sus virtudes.

Otras crisis están en relación con los ciclos vitales de la familia, en los que se generan cambios en los límites entre padres e hijos, en el modo de comunicarse y en los papeles de cada uno. Estos momentos son: 1.- forja de la pareja: adaptación y ajuste de la relación conyugal; 2.- llegada del primer hijo: reorganización afectiva, logística y estructural de la familia; 3.- inicio de los hijos de la edad escolar: nuevas figuras de referencia que se relacionan con la familia y se comparan con los padres; 4.- adolescencia: cambio de normas, relación y comunicación; 5.- juventud de los hijos: ajuste en la relación, aceptación de la madurez y el criterio propio de los hijos; 6.- salida de los hijos del hogar: reencuentro del matrimonio.

Estas crisis son comunes a la mayoría de las familias. Son momentos de inestabilidad que requieren de cambios por parte de cada uno de sus miembros, pero que, bien llevados, hacen crecer a cada persona y a la familia y permiten a los hijos desarrollar su identidad propia.

Al igual que en lo físico nos enfrentamos a la salida de

los dientes, al desarrollo puberal o al deterioro de la vejez, en lo psicológico lo natural es afrontar las crisis con la ilusión de enriquecerse. Nos pone en alerta ante el cambio, nos provoca inestabilidad, duda, a veces malestar en las relaciones, sentimiento de incompreensión; pero nos coloca en una posición muy buena para el cambio y el crecimiento, tanto personal como familiar.

Por ello, cuando acompañes a alguien que esté pasando por un momento de crisis vital, puedes seguir los siguientes pasos: 1.- atiende, escucha, acoge y pon palabras a lo que siente; 2.- normaliza lo que le está ocurriendo, ayúdale a objetivar, definir lo que le pasa y saber que, aunque duela, es normal; 3.- hazle ver que es lógico sentir miedo, incertidumbre, desconcierto y búsqueda de seguridad; 4.- haz de espejo y procura que tome conciencia de sus fortalezas y capacidades, para afrontar lo que está pasando y salir adelante; 5.- ayúdale a evitar los extremos: querer agarrarse de forma rígida a lo que le da seguridad sin cuestionarse nada, o evitar a toda costa lo que le agobia o da miedo y ganas de salir corriendo; 6.- animale a que se permita esperar, para avanzar poco a poco, e ir decidiendo paso a paso, con nuevas soluciones aunque de primeras provoquen inseguridad; 7.- que elija lo bueno para ella aunque suponga renunciar a beneficios del pasado; 8.- enfoca el problema como una oportunidad de crecimiento personal, que recuerde cómo superó otras crisis; 9.- acompáñale en elegir hacia donde quiere llevar su vida, sin sustituirle.

Por ejemplo, un adolescente cuestiona los valores familiares para elegir su propio modo de vida; lo lógico es que haga crisis. Lo que hasta ahora le daba estabilidad y seguridad se tiñe de duda, la vida pide un cambio y que haga un ejercicio de libertad, de decidir hacia donde llevar su vida, con qué se queda y con qué no. El que acompaña a este joven, puede tener miedo a que renuncie a los valores cristianos aprendidos en su familia de origen, pero si se le acompaña con los pasos antes sugeridos generará una actitud mucho más receptiva para elegir lo bueno de lo que ha aprendido.

Como dice John Powell, SJ: *“Ni en tu interior ni en el mío existe tal persona perfectamente acabada, fija, verdadera y real, precisamente porque ser persona implica necesariamente hacerse persona, existir en proceso”*. ■

Para formular preguntas o consultas a esta sección, se ruega escribir a: [revistapalabra@palabra.es](mailto:revistapalabra@palabra.es)