



En esta nueva entrega de la Hoja Informativa, el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica propone una reflexión en torno a la crisis como oportunidad de cambio para realizar las cosas de un modo diferente. La crisis puede ser una oportunidad para crecer, si se acoge desde el interior en primer lugar y en relación con otros después. Vivir desde la esperanza y la vida que nos trae la Pascua nos puede ayudar a afrontar las dificultades con una mirada positiva.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## LA CRISIS COMO OPORTUNIDAD

**Crisis:** nombre femenino 1. Situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso 2. Situación difícil de una persona o cosa.

Nos encontramos con crisis de lactancia, crisis de la adolescencia, crisis de los 40, crisis de pareja, crisis generacional, crisis económica, crisis de ansiedad, crisis de identidad,... ¡Somos pura crisis! ¡Nuestra constitución y condición humanas es estar en crisis! Ahora bien, la crisis en sí no es ni buena ni mala, es lo que es y sucede. El tema es cómo la abordamos, cómo la vivimos y cómo sabemos crecer con ella, ya que no nos la podemos quitar de encima desde el nacimiento hasta la última crisis ante la muerte. No vienen mal estas palabras de Alex Rovira, a propósito de las crisis: “Reírse es arriesgarse a parecer tonto. Llorar es arriesgarse a parecer sentimental. Alargar el brazo es arriesgarse a implicarse (...) Vivir es arriesgarse a morir... Pero se tienen que correr riesgos. Porque el mayor peligro en la vida es no arriesgar nada. Puede que así evites sufrimientos: Pero no vas a aprender, cambiar, amar ni vivir. Encadenado al miedo, uno se convierte en esclavo. Sólo eres libre si te arriesgas”, si superas las crisis se podría añadir.

Hay un riesgo importante cuando nos referimos a la crisis existencial que se manifiesta con sentimientos intensos de malestar psicológico, debido a que el individuo comienza a cuestionarse las razones de su propia existencia. O de otra manera cuando sentimos básicamente, una crisis de identidad. Y puede que no esté relacionada con las condiciones materiales que nos toca vivir. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, afecta también a personas con amplios recursos económicos e incluso pueden experimentarla mujeres y hombres con aparentes éxitos y con buena imagen social. La forma de afrontar la crisis existencial es diferente en cada individuo, ya que el camino a seguir para superarla lleva al descubrimiento personal, que requiere voluntad propia, conocimiento de uno mismo y de sus recursos para abordarla. Los individuos que quedan atrapados en esta crisis necesitan cambiar su visión del mundo, pues tienen unos esquemas mentales que no son adaptativos, al menos en parte.

La crisis se puede acompañar por alguien afín o profesional, pero solamente hasta que la persona descubra el camino por sí misma, encuentre las respuestas a la crisis que está pasando y así pueda establecer las prioridades en su vida, que ha de aprender a vivir de diferente manera, y ha de sentir que ese momento le tiene que servir para crecer en su madurez personal, afectiva, relacional y poder encontrar el sentido cómo va a vivir la propia vida en adelante. En definitiva, la crisis puede ser una oportunidad de crecimiento, siempre y cuando se sepa acoger, asimilar y hacer propia la vida que cada cual tiene que vivir, en su interior primero y en relación con otros después, siendo hospitalarios con uno mismo, para ser con los demás.



## HAY QUE FORJAR EL ESPÍRITU

“El hierro está lleno de impurezas que lo debilitan: la forja lo transforma en acero y hace de él un sable filoso. Los seres humanos se desarrollan del mismo modo” – Ueshiba Morihei



El psicólogo y maestro de aikido Enrique S. Muñiz, afirma que más de una vez ha oído decir: “Yo no puedo hacer artes marciales”. Muchos creen que el entrenamiento de artes marciales está dirigido sólo a personas jóvenes, con gran preparación física y gran habilidad innata para ello. Las artes marciales o los deportes de competición, si son practicados de una manera “amateur”, pueden ser ejercitadas por todos, atendiendo a las particularidades de cada uno. Sin embargo, pese a lo antes dicho, puede que “no todos puedan practicar artes marciales”, ya que los que han llegado a ser “grandes maestros” no lo han sido por sus cualidades o habilidades físicas, sino por un carácter en el que se destacaba la perseverancia para seguir pese a las duras pruebas que se presentan en la vida y la humildad para volver sobre sus pasos y replantearse lo recorrido.

En honor a los maestros y a todos aquellos que saben que el camino hacia la superación no es imposible, sino exigente; que no es difícil, solo complejo, narramos esta hermosa historia:

“Existía en la antigüedad, un prestigioso maestro que forjaba sables. Estaba una vez el maestro en su fragua, golpeando un trozo de hierro candente, que introducía en el agua congelada para volver a golpearle y ponerlo de nuevo al fuego. De repente el trozo de hierro le preguntó: “¿por qué me trata Ud. tan mal?, me ha tomado como un mineral, me ha fundido a temperaturas que sólo Dios sabe, me ha juntado con otros minerales y... después me ha convertido en acero, me sigue golpeando y abrazando una y otra vez. ¿Es que yo le he hecho algo? Y de ser así, ¿es que no me va a dejar descansar?”

El maestro siguió trabajando sin hacer caso de los reclamos que le hacía la lámina de acero. Hasta que por fin, una vez lijada y afilada, la puso frente al espejo, y la hoja al verse tan afilada, cortante y destellante no precisó ninguna respuesta”.

En momentos difíciles cuesta ver el camino, discernir los siguientes pasos y el sufrimiento puede ocuparlo todo. Mantener una actitud positiva, objetivar lo vivido y tomar conciencia permite mostrar nuevas realidades que suponen un cambio. Cuando la crisis se hace presente, la confianza, la paciencia, la fe y el amor se tornan en fortalezas. Aprendamos a acoger estos momentos con la esperanza que se nos propone desde el Evangelio.

### PARA PENSAR

“Cuando cambias la manera de ver las cosas, las cosas que miras cambian”

(Wayne Dyer).

### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Se puede salir fortalecido de una situación de crisis, por supuesto que es posible. En el ámbito de la comunicación corporativa hay múltiples ejemplos de ello y todos tienen en común que sus protagonistas asumieron que había un problema e hicieron todo lo posible por solucionarlo.

Lo único que se consigue negando lo evidente u ocultándolo es que el aprieto sea cada vez más profundo, tanto que casi resulte imposible salir de él. Contar lo que sucede, ser transparente y admitir los errores ayuda a superar el trance. Porque confesar que te has equivocado hace que los demás empaticen contigo y confíen en ti: nadie es infalible, todos cometemos errores.

Al igual que las compañías cuentan con especialistas en comunicación de crisis para gestionar sus dificultades y salir airosas, todos necesitamos tener cerca a personas que sepan de nuestras caídas y nos ayuden a levantarnos, reforzados.

**Sandra Melgarejo**

Departamento de Comunicación  
Clínica Nuestra Señora de la Paz