Las crisis suceden y suceden en todo momento. Nuestra capacidad y fortaleza serán puestas a prueba, saberlo no nos hace evitarlo pero si nos hace estar listos para ser de aquellos que con toda batalla perdida van encontrado y reinventando un camino más interesante.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De trastornos alimentarios

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.
"Somos tu Familia"
es un programa de Cenyeliztli,
Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com

Mariana Díaz

- Psicóloga
- Especialista en Ciencias de la Familia

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana
de Pastoral Familiar

Lo que Sigue después del Sinsentido

Colaboración de Mariana Díaz Prado
para Cenyeliztli, A.C.

De pronto sucede, un hecho desconcertante que nos llena de preguntas buscando su respuesta. Un robo, un temblor, un incendio, la pérdida de algo o la muerte repentina o avisada de un ser querido. Algo de pronto se nos extravía... y con ello nuestra certeza de todo mundo conocido.

Nos encontramos a nosotros mismos confundidos sin saber a donde ir o qué hacer cuando unos segundos antes nos veíamos en un camino que antes carecía de toda incertidumbre. Se nos hace imposible acceder a nuestra capacidad de conciencia y pensamiento que antes dominábamos a la perfección, y nos sentimos como perfectos extranjeros en nuestra propia tierra.

Todos hemos pasado por un momento de crisis. Todos hemos tenido que enfrentarnos a situaciones que no queremos y ante las cuales no nos sentimos preparados. Y es que las crisis suceden así, invaden nuestra serenidad y equilibrio y nos prueban hasta el máximo de nuestra resistencia obligándonos a hacer uso de todas nuestras herramientas adquiridas con los años a través de la resolución de miles de nuestras historias de vida.

En nuestro afán de recobrar el control, porque es la única forma de no sentirnos pequeños e impotentes, reaccionamos ante un hecho que nos resulta amenazante. Podemos sentir ira, desesperación, depresión, ansiedad e hiperactividad. Nuestras capacidades intelectuales pueden estar obstruidas y anulada la capacidad que tenemos de tomar decisiones. Podemos manifestar ataques de pánico que se reflejan en posible taquicardia y sudoración o simplemente podemos no reaccionar, quedar como suspendidos en el tiempo y el espacio sin saber que hacer.

Todos reaccionamos de maneras distintas y en diferentes magnitudes, y aunque intentamos hacer uso de nuestras estrategias, algunas de ellas pueden no funcionar dejándonos simplemente con una sensación de desesperanza.

Recordemos que ante situaciones como éstas se puede tomar uno de dos rumbos posibles: o se continúa por la vida sintiéndose intruso de su propio camino, esperando que la siguiente crisis suceda, pensando que ya hemos solucionado lo que nos provocaba sentir simplemente porque la vida se ha reacomodado y ya no sentimos angustia o ansiedad, o se recurre a la invención de nuevos equilibrios, es decir la creación de nuevas estrategias que ayuden a elaborar lo sucedido.

Caplan, un estudioso de la psicología humana, menciona que algunas de las formas efectivas a través de las cuales se debería enfrentar una crisis es: explorando los conflictos reales y buscando información al respecto, descomponer los problemas en fragmentos que se vuelvan más manejables para que podamos resolverlos uno a uno, estar consciente de la fatiga y la desorganización que podemos llegar a sentir en nuestro afán por mantener el control, y confiar en sí mismo manteniendo un optimismo básico sobre los resultados que vendrán.

Es importante mencionar que toda crisis NO resuelta nos llevará inevitablemente la próxima vez que se presente una situación parecida, a revivir la anterior, y con ello todos los sentimientos que tuvimos se magnificarán como una bola de nieve que en cada vuelta que da se va haciendo más y más grande.

Si decidimos no ser presas de la siguiente crisis y en cambio, sí buscar la ayuda necesaria, entonces lo primero que debemos hacer es “La evaluación de los daños”, saber “¿Qué es lo que hemos perdido?” (y no sólo en sentido material) aceptando y reconociendo qué es lo que sentimos ante la pérdida porque eso nos ayudará a saber desde dónde será nuestro punto de partida para la reconstrucción.

Es normal que después de que esto nos sucede nos sintamos indefensos y constantemente amenazados. Es posible que no sepamos expresar correctamente lo que sentimos, es posible que sintamos que nadie nos entiende porque nadie es “nosotros” ni ha vivido lo que nosotros vivimos; pero lo que no podemos permitirnos pensar es que lo que nos sucede tiene la última palabra de quienes somos y seremos.

Nosotros decidimos como reescribir la historia, somos nosotros los que decidimos si nos volvemos más fuertes y tomamos lo que nos ocurre para aprender algo nuevo o si nos convencemos de vivir la versión más negativa que tenga la vida. Somos nosotros los que decidimos si aceptamos que alguien más nos ayude o si decidimos hacerlo solos, pero recordemos que cada decisión siempre lleva una responsabilidad.