

# Manejo de Crisis



Todos los días, al leer el periódico, al prender el radio, al ver las noticias, al llegar a la oficina, el tema es el mismo; Estamos en medio de una crisis, ya sea como consecuencia del precio del petróleo, la devaluación del peso, las bolsas de valores, el crecimiento del PIB, la inflación, el verano, o cualquiera otro variable que le queramos meter a la ecuación, por no hablar de una posible crisis laboral, profesional, familiar, de salud o espiritual.

Pareciera que el mundo en general está viviendo una crisis generalizada y nosotros somos víctimas de esto que está ocurriendo. Lo primero que le sucede a una persona cuando está frente a una crisis es pensar que esta no es mía y sea lo que sea que esté pasando, no fui yo el que la causó. Como se desprende de este razonamiento anterior; yo no fui el que la originó, tampoco soy yo el responsable de solucionarla. Este mecanismo de reacción está bien estudiado y se conoce con el nombre de “Negación”. Por lo tanto, bajo la visión de negación, pensamos que la crisis está afuera, es externa.

No solo negamos la posible existencia de la crisis, sino que adicionalmente pensamos que, por no haberla originado, no somos responsables de hacer algo para solucionarla. Doble negación. Nada más falso y perverso. El hecho de no haber creado la crisis, originado la crisis, no nos exime de la responsabilidad de hacer lo que esté a nuestro alcance para eliminarla o mitigarla. El problema es que confundimos responsabilidad, habilidad para

responder, con culpabilidad. El axioma correcto debe ser; “Si me afecta a mí, soy responsable de hacer lo que esté a mi alcance para minimizar o erradicar el problema, así no haya sido yo el causante.

Piense que en medio de la crisis que está viviendo usted se encuentra en un bote en alta mar. Debido a la tormenta que está viviendo, el bote está haciendo agua, y rápidamente se ira a pique, a menos de que TODOS traten de achicar, sacar el agua, del bote. Usted no ocasionó la tormenta, por lo que usted no es culpable de que el bote esté haciendo agua. Pero si usted no apoya a los demás pasajeros, con seguridad su vida y la de ellos estará llegando a su fin. Usted no es culpable, pero sí es responsable de evitar el naufragio.

Este es el primer paso a dar frente a una crisis; Aceptarla, reconocerla. Si usted no puede reconocer la existencia de una crisis, no hará nada para minimizarla o eliminarla, por lo que tarde o temprano, la crisis le pasará la cuenta de cobro.

El segundo paso a dar tiene que ver con la forma como usted decida ver la crisis que está viviendo. Usted podrá pensar que la crisis es un castigo por algo que usted hizo o dejó de hacer. Una especie de Karma que lo persigue, o simplemente parte del destino que usted tenía escrito en las estrellas. Por el contrario, usted puede pensar que es un obstáculo entre su felicidad y la situación actual que está viviendo. Todo se resume a la forma, actitud, con la que usted decida afrontar la crisis; usted puede subyugarse a ella, y dejar que ella, la crisis, lo dominé a usted, convirtiéndose en una víctima de la crisis, o, por el contrario, usted puede decidir ser un protagonista, un guerrero, frente a la crisis. Todo se reduce a una cuestión de actitud. ¿Qué actitud va a tomar frente a la crisis que está viviendo?; víctima o protagonista.

En tercer lugar, una vez aceptado que usted está en medio de una crisis, y haber seleccionado la actitud con la que usted va a afrontar esta crisis, el siguiente paso a dar es definir cómo se quiere ver usted una vez solucionada esta crisis; ¿Dónde se encuentra?, ¿qué ha logrado?, ¿cómo se siente luego

de haberla solucionado?, ¿qué está haciendo luego de haberla solucionado?, ¿con quién está luego de la solución...?

Este paso es muy importante y no debe ser tomado a la ligera. Usted debe ser capaz de tener una clara y precisa visión de usted una vez superada su crisis. Usted deberá poder cerrar sus ojos y evocar con todos los sentidos de su cuerpo esa visión; la temperatura del día en el que se está proyectando, los sonidos que lo rodean, la ropa que tiene puesta, el sol o la luna que lo acompañen, el lugar en el que se encuentra, las personas que lo rodean, etc. Esta visión será su permanente acompañante y su mejor y más importante estímulo para poder transitar durante su propia crisis y evitar el desfallecer durante el camino.