

## Hablemos de crisis...

Alexandra Vrsalovic Honorato  
Trainer y Coach en PNL

Por estos días ha sido usual escuchar en las noticias o bien leer titulares que seguramente nos provocan alguna emoción, nos llevan a la alerta, al temor, a la indiferencia tal vez... “Crisis mundial económica”, “Primera crisis de smog en Santiago”, “Situación crítica en aeropuertos por influenza”, etc. De pronto se nos instala la crisis en diferentes ámbitos de la vida, como si fuera algo que nunca antes hubiera ocurrido, y se logra generar un estado entre las personas que nos lleva a tomar ciertas actitudes, a comportarnos quizá de maneras diferentes.

Hago un alto para reflexionar sobre esto que nos sucede y se me ocurre pensar en la época de la prehistoria...sí, qué habrán vivido aquellos seres humanos cuando de pronto se oscurecía el cielo y comenzaba a llover sin parar, no había titulares que anunciaran nada, de pronto algo cambiaba y tenían que permanecer... qué le sucederá a un bebé que de pronto siente cómo cambia su cuerpo, sus posibilidades de hacer, de expresarse, de comer... nadie le dice: “mira en unos días más te comenzarán a doler las encías y saldrán unos dientes que te permitirán masticar otro tipo de alimentos...”, no, simplemente le sucede... nos ha sucedido a todos... Cambios repentinos, cambios sutiles, cambios que van ocurriendo con el pasar del tiempo. Y aquí estamos, vivos, compartiendo, avanzando en nuestras vidas hacia alguna meta propuesta o bien dejándonos llevar por la vida, pero vivos!

Buscando definiciones de crisis encuentro una que dice: “*Cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada, sujeta a evolución. Con cierta incertidumbre en cuanto a su reversibilidad o grado de profundidad*”. Y llama mi atención la idea de movimiento que está implícita en ella. Sigo buscando y llego a un símbolo chino que significa “crisis”. Se compone de dos partes: el símbolo superior significa “peligro”; el de abajo: “oportunidad”. Tomo esta imagen, que viene de una cultura milenaria, y me pongo a reflexionar...qué tal explorar que hay más allá de lo que a primera vista aparece cuando enfrentamos una crisis.

Si la situación actual es un peligro ¿qué me llama a hacer? Los animales frente a un peligro toman diversas actitudes: buscan refugio, se preparan para la pelea, se camuflan para no ser vistos por sus depredadores, etc. Entonces, ¿de qué manera nos podemos preparar nosotros? ¿Nos escondemos de la realidad, nos ponemos un disfraz y pasamos inadvertidos, nos preparamos con nuestro equipaje de guerreros para conquistar el desafío a que estamos siendo llamados?



crisis

Y qué tal si tomamos la otra parte del símbolo, y nos preguntamos: ¿qué oportunidad es la que se presenta con esta situación? Será una oportunidad para hacer cambios en un patrón de comportamiento, un estilo de vida. Quizá es la oportunidad para desarrollar un área de nuestra vida aún inexplorada y por lo tanto talentos no utilizados. Tal vez sea una oportunidad para pararnos desde el amor, la comprensión y la fuerza unidas para avanzar hacia territorios que hemos dejado de lado. Surgen tantas preguntas a partir de esta palabra que conlleva movimiento, que finalmente se transforma en una instancia de desarrollo, que nos lleva a la acción, ya sea porque la vivenciamos como un peligro o porque percibamos en ella una oportunidad. Sea cual sea la opción, nos invita a actuar y qué tal si despertamos nuestros talentos y nuestras fuerzas creativas para aventurarnos en este momento de peligro/oportunidad...

Te invito a preguntarte algunas cosas, a explorar... Si la crisis la vivo como un peligro: ¿Qué acciones puedo realizar? Y, para realizar esas conductas, ¿de qué habilidades necesito disponer?, ¿por qué para mí es importante hacer lo que hago?. Por último: ¿quién soy cuando actúo de esa manera, con esas habilidades y creyendo lo que creo?. Si la vivo como una oportunidad: ¿a qué me llama, qué recursos tengo disponibles? ¿Cuáles necesito potenciar? ¿Qué creo cuando hago lo que hago y quién soy ahí? ¿A quiénes impacto de esta manera?

Cuántos cambios hemos vivido a lo largo de nuestra vida, durante la infancia, la adolescencia, la adultez...en lo afectivo, laboral, familiar...Y aquí estamos, ¡vivos! y con tantas experiencias que nos permiten adentrarnos en el movimiento de la vida...

