

Crisis existencial, más allá del sufrimiento

Publicado: Miércoles, 18 Mayo 2022 10:35

Escrito por María Alejandra Castro Arbeláez

Las crisis existenciales también son oportunidades para conectar con lo más profundo de nosotros y realizar una metamorfosis para encontrar nuestro rumbo.

Hay momentos en la vida en la que nos sentimos agobiados, momentos en los que puede aparecer la tentación de ponernos trascendentes, como: ¿para qué estoy aquí?, ¿cuál es mi propósito?, ¿hago lo correcto?, ¿qué hay después de la muerte? Cada persona se preguntará por diferentes asuntos. Sin embargo, todos podemos pasar en algún momento de nuestras vidas por una crisis existencial.

Puede aparecer en cualquier momento de nuestra vida, y puede afectar tanto a personas con recursos económicos como quienes no. Entonces, no parece estar relacionado con las condiciones materiales con las que contamos.

Suele suceder cuando baja nuestra sensación de control. Es como si tambalease todo aquello de lo que antes estábamos en cierta forma seguros. Como toda crisis puede traer sufrimiento, pero podemos ver la crisis existencial más allá de eso. Profundicemos.

“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”. -Viktor Frankl-

Crisis existencial, ¿de qué se trata?

Hablamos de los momentos en los que nos volvemos inquisidores de nuestra existencia. Además, suele suceder de manera inesperada y afectar la visión que solíamos tener de la vida. Es entonces cuando podemos comenzar a hacernos preguntas que pueden hacer tambalear los cimientos de nuestras convicciones más firmes.

Las crisis existenciales suelen traer consigo un mar de sentimientos y pensamientos. Es decir, actúan en nuestro mundo cognitivo y emocional de forma intensa. Es por esta razón que muchas personas suelen verlas como algo negativo: pueden agobiarse tras tantas sensaciones y percepciones desconocidas.

Además, las crisis existenciales pueden llegar a estar relacionadas con las de identidad. Cuando dudamos lo que somos, podemos llegar a estirar esta duda sin límites, cuestionando todo y a todos.

¿Cómo detectar una crisis existencial?

La principal característica a tener en cuenta es la sensación de vacío que puede acompañar a la crisis. Si bien esto no es exclusivo de la crisis existencial, suele darse. Observemos otras características que nos ayudan a identificar si estamos pasando por un momento así:

Falta de sentido. Cuando no contamos con un norte, y no encontramos un significado para nuestra vida, o incluso para el mundo.

Sensación de incertidumbre. Se da una sensación de inseguridad que nos genera cuestionamientos sobre la vida y la muerte, el bien y el mal, etc.

Inestabilidad emocional. Se presentan diversas emociones y pensamientos que nos intranquilizan.

Déficit en la capacidad para tomar decisiones. Como no sabemos qué hacer, quienes somos, qué sentido tiene la vida, y para dónde ir se nos dificulta asumir nuestras responsabilidades y hacer determinaciones.

Insatisfacción.

Insomnio.

Ahora bien, estas características pueden variar según la persona. No podemos olvidar que cada ser humano es diverso. Además, es importante resaltar que una crisis de este tipo puede llegar a o estar presentes en trastornos mentales como la depresión. ¡Ojo!, esto no quiere decir que si tenemos una vamos a contar sí o sí con depresión.

Poner la crisis existencial a nuestro favor

Si bien puede parecer agobiante esta situación, podemos utilizarla a nuestro favor. ¿Cómo? Se trata de verla desde otra perspectiva. Se trata de darle valor a nuestras potencialidades y hacer uso de estas para estar mejor.

En esta forma de ver la crisis existencial hizo hincapié Viktor Frankl, un neurólogo y psiquiatra austriaco. Propuso que el hombre tiene la capacidad de situarse por encima de la situación que atraviesa, es decir, puede sobrepasar las adversidades; para ello debería encontrarle un sentido a esa situación concreta y a la existencia.

De hecho, Frankl creó la Logoterapia, un tipo de psicoterapia que propone que el motor principal del ser humano es la búsqueda del sentido. Además, ve al ser humano como único e irreplicable, entonces el proceso de cada uno será distinto.

La logoterapia de Viktor Frankl

A través de este tipo de terapia, podemos encontrar cuál es nuestro propósito y así verle un sentido a la vida. Se trata de ir más allá del sufrimiento; de ver la crisis existencial como una oportunidad para explorarnos y salir adelante.

La logoterapia lleva muchos años practicándose. Un ejemplo de su valor actual es el artículo denominado Análisis existencial y Logoterapia: Bases teóricas para la práctica clínica, escrito por José Genger, en el que se detallan los sistemas de diagnóstico y tratamiento psicoterapéutico que se emplean en la actualidad.

Además, podemos dejar de vernos como personas que sufren y estar frustradas por ese mar de emociones que nos inunda, y verlo como la ocasión para practicar nuestra capacidad de resiliencia. Es decir, la facultad de sobrepornos ante las situaciones adversas.

Al cambiar de perspectiva, podemos llegar a ver conceptos, ideas, recursos... que habíamos pasado por alto. Además, cuando aceptamos que las crisis son una parte intrínseca de nuestro latir, en muchos casos la angustia deja su lugar a la serenidad.

Salir de una crisis existencial sin embarrarnos o sumergirnos en ella es una tarea casi imposible; frente a este hecho, tenemos la oportunidad de explorarla, reconocerla y buscar qué es lo que la ha motivado y a dónde nos puede conducir.

Las crisis existenciales son parte de la vida. Cómo afrontarlas es asunto de cada uno, pero si lo hacemos desde una visión positiva, en la que el aprendizaje prime, estaremos optando por un camino más sano. Lo importante es llegar a trascender el sufrimiento o la duda, de una forma que salgamos fortalecidos de la crisis.

María Alejandra Castro Arbeláez, en lamenteesmaravillosa.com/

Crisis existencial, más allá del sufrimiento

Publicado: Miércoles, 18 Mayo 2022 10:35

Escrito por María Alejandra Castro Arbeláez
