

Visión cristiana del acompañamiento

## El acompañamiento y las crisis Maestro Arturo Salcedo Palacios

*Las crisis son inevitables. Todos las experimentamos en los cambios que vivimos. Cada cambio es un reto para encontrar nuevas maneras de hacerle frente a la vida. El ser humano experimenta diferentes tipos de crisis, desde vivir las etapas naturales del crecimiento, como la adolescencia, la ancianidad, hasta eventos inesperados como un accidente o la muerte repentina de un ser querido*

Una de las actividades centrales en el Ministerio del Cuidador es acompañar a mucha gente en crisis. Los ejemplos se multiplican: a quienes están viviendo un duelo, a la persona que tiene una enfermedad terminal y a su familia, a personas enfermas en el hospital o en convalecencia en su casa, a aquellos que experimentan pérdidas relacionadas con la edad, a los que viven enfermedades crónicas, a los que se encuentran en un proceso de divorcio, etc., etc.

### Experiencia personal en crisis

Sin importar el tipo o la causa, todas las crisis tienen muchas características en común. Para entender mejor lo que es una crisis, lo que la causa, lo que experimenta una persona en crisis y formas efectivas de acompañarlas, es muy importante que recordemos qué nos pasó y cómo nos sentimos:

1. Ponle nombre. Ejemplo: “cuando me quedé sin empleo...”, “me cambié de casa...”, “de ciudad...”, “tal problema...”, “la muerte de mi amigo(a)... de mi familiar...”
2. ¿Qué desencadenó la crisis?
3. ¿Sucedió gradualmente o de repente?
4. ¿De qué manera te afectó?:
  - Mentalmente
  - Emocionalmente
  - Físicamente
  - Socialmente
  - Espiritualmente
5. ¿De qué manera influyó?
  - En tu familia
  - En tu trabajo o en la escuela
  - Con tus amigos y conocidos
6. ¿Qué intentos hiciste para resolverlo?, ¿tuviste éxito o no?
7. ¿Hubo alguien que te ayudó?, ¿De qué manera?
8. ¿Cuál fue la solución final?
9. ¿Qué cambios se suscitaron en tu vida como resultado de tal crisis?
10. ¿Qué aprendiste de tal experiencia?

### Definiciones de crisis

Todos entendemos lo que son las crisis, porque las hemos vivido, pero es muy interesante ver lo que nos dice el diccionario: a) Situación difícil y tensa de cuyo fin depende la reanudación de la normalidad; b) Manifestación aguda de un trastorno físico o mental; c) Punto donde se decide si un asunto debe proseguir, modificarse o terminarse: momento decisivo; d) Situación inestable en la que un cambio importante es inminente; e) Estado temporal de alteración y desorganización, caracterizado por la incapacidad del individuo para hacer frente a una situación de manera acostumbrada.

Sin duda, una idea excelente de su significado nos la dan los Chinos: para ellos, crisis es al mismo tiempo “oportunidad” y “peligro”; lo que enfatiza el hecho de que cada crisis nos da una oportunidad de crecimiento y también el peligro de elegir soluciones inadecuadas que nos llevan a estilos no sanos de vida y de relación. Claro que las crisis traen inestabilidad y como acompañantes -a través de una forma de estar, del diálogo y de cuidados apropiados- es conveniente ayudar a que la persona pueda encontrar un nuevo equilibrio.

### **Origen de las crisis**

Los cambios, y las crisis que desencadenan, pueden ser predecibles (como en las crisis de desarrollo), como impredecibles.

En los primeros tenemos, por ejemplo: el primer día de escuela, entrar a la pubertad, abandonar el hogar, iniciar un nuevo trabajo, casarse, tener hijos, encarar los cambios físicos que conlleva el envejecer, la jubilación, enfrentar la muerte. Todos estos cambios nos pueden dejar trastornados, confundidos, desorganizados y obligarnos a encontrar formas diversas de enfrentar la vida.

En los segundos, encontramos eventos inesperados que pueden resultar una verdadera amenaza. Ejemplo: una enfermedad grave, la pérdida de un brazo o una pierna, quedarse sin trabajo, la muerte de un ser querido, un accidente que nos cambia la vida, un divorcio. Puede resultar verdaderamente difícil recuperarse de estas situaciones. Depende del potencial de cada uno. De hecho, ante el mismo evento, reaccionamos diferentemente. Ejemplo: para alguien perder su trabajo, puede significar una profunda crisis, mientras otra persona puede buscar alternativas, sin preocuparse demasiado. Algunas personas tienen habilidades naturales, experiencia de vida o un gran apoyo de otros que les permite adaptarse a los cambios sin sufrir crisis. Y hay quienes no tienen esos recursos y hacen un mal manejo de las situaciones y las viven como crisis más serias.

En ocasiones el evento en sí no es tan importante, pero la persona lo ve como una amenaza y lo vive como tal, haciendo más doloroso y más difícil.

### **Efectos típicos de las crisis**

Cada persona vive la experiencia de crisis de manera única. Sin embargo hay pensamientos, sentimientos, cuestionamientos y conductas que con frecuencia forman parte de patrones comunes de respuesta:

- **Baja autoestima:** sensación de fracaso personal, de incapacidad, de insuficiencia que resulta en un lastimar el auto-concepto. Durante la crisis, mucha gente encuentra que su forma acostumbrada de solucionar problemas no le funciona y se atormenta, preguntándose cómo hará para salir adelante o si podrá superar tales retos. La duda la asalta y le lleva a tomar una actitud pasiva que fácilmente se convierte en una “espiral cuesta abajo”, donde se golpea más y más su auto-estima y se encuentra más y más atorada en un comportamiento pasivo.

- **Desorganización:** la crisis se convierte en un círculo vicioso que causa una mayor confusión, una forma de pensar equivocada y un comportamiento errático. Las personas tienen problemas para concentrarse y les toma demasiado tiempo hacer una tarea ordinaria. También pueden tener dificultad para recordar cosas; volverse más susceptibles a la crítica de los demás o a la suya, normalmente pobre e injusta; y, como no están pensando con claridad, no evalúan sus opciones de manera objetiva. Permiten a los demás que decidan por ellos, aunque ni siquiera les convenga lo decidido. Encuentran difícil mantener un entendimiento realista de lo que les está sucediendo y actúan erróneamente. Por ejemplo:
  1. Ser menos productivos;
  2. Hacer cosas inadecuadas o raras;
  3. Tomar decisiones tontas;
  4. Descuidar su aspecto personal;
  5. Fallar en compromisos;
  6. Dejar de ser confiables.
- **Aislamiento:** Las personas en crisis gastan demasiada energía adaptándose a sus circunstancias y, como resultado, les queda muy poca para invertir en relacionarse con los demás. Baja su confianza personal y eso les impide acercarse a la gente apropiada para obtener el apoyo y el acompañamiento que necesitan. Al concentrarse sólo en sí mismos, hacen su experiencia de crisis más difícil pues se retiran de relaciones y actividades que pueden ser muy terapéuticas.
- **Irritabilidad:** La gente en crisis vive sentimientos fuertes, desagradables que pueden marginar y alejar a las personas que les rodean. Personas que se sienten heridas, reaccionan de manera hipersensible, fácilmente se sienten amenazadas y con frecuencia actúan agresivamente, justo con aquéllos que más les pueden ayudar, dando lugar a que los demás tomen una “sana distancia”.
- **Trastorno de valores:** Es normal que las crisis sacudan nuestras creencias, opiniones y valores. Por ejemplo: si para una persona el valor primordial es ser el soporte económico de su familia y pierde su trabajo, tendrá que aprender a medir su valía personal de otra manera. La persona en crisis, muchas veces tiene la sensación de que es irreal lo que está viviendo y que su vida ya no es lo que era. Necesitará encontrar una nueva manera de entenderla y quizá, un nuevo significado. Algunas personas descubren un nuevo interés por la religión o la filosofía; otras pasan gran parte del tiempo soñando con los ojos abiertos, tratando de entender de qué se trata lo que les está sucediendo. Otros más, intentarán nuevas experiencias, nuevas relaciones e incluso vestir diferente... formas distintas de vida en su intento de adaptación. Y así, valores que eran sólidos cambian, haciendo necesario encontrar nuevos valores para re-significar la vida. Puede surgir una nueva persona como resultado de los peligros y oportunidades que las crisis permiten vivir.