

## **¿FELICIDAD EN LA CRISIS?**

¡Cuanto hemos leído y hablado sobre la crisis en los últimos meses!, Sin duda, más que en muchos años. Y en este ambiente hemos llegado a reducir el concepto de crisis a una versión puramente negativa, de pérdida o catástrofe. Afortunadamente las crisis son más plurales en su significado. **Caben crisis que desencadenan en resultados positivo, en un mejor después.**

Estamos en crisis cuando los recursos disponibles, en la actualidad, son insuficientes para la oportuna continuidad de nuestro proyecto. Según el diccionario para poder hablar de crisis, es elemento esencial la agudeza del conflicto, la necesidad perentoria de prestar atención a la resolución del momento vivido.

**En ciertos casos la post-crisis será mejor que la situación previa dado que se resuelven dificultades, se corrigen errores o se acopian medios que optimizan los resultados.**

Y llega el momento de pasar a la especificidad de estas líneas: la felicidad y la crisis. **¿Se puede ser feliz en la crisis? Sin duda.** Por supuesto, en las crisis felizmente resueltas. Y deberíamos estar entrenados para ser felices durante la resolución de las crisis, y también al final de las que no se resuelven según nuestros deseos y pronósticos.

**La felicidad es un estado íntimo, una satisfacción interior, que conlleva el encuentro consigo mismo, en la ilusión de un proyecto.** Se trata pues de una esperanza, más que de un logro, de un camino más que de una meta.

Las crisis pueden desvelarnos muchos aspectos de lo mucho bueno que albergamos en nuestras posibilidades y que sólo la situación crítica sacará a flor de piel, para actualizarlo en nuestro beneficio y en el de los demás.

Tanto valen estas consideraciones para las crisis personales como para las colectivas y son igualmente aplicables a las crisis de identidad, a las profesionales, familiares, matrimoniales, etc.

El conflicto que entraña una crisis ha de ser resuelto desde la verdad y la bondad, desde lo que conviene a nuestra propia naturaleza y a la de los asuntos en crisis. Y es así porque sabemos que "la vida es el arte del encuentro". Y el buen encuentro solo cabe en el amor, la bondad y la verdad. Ese es el cauce para la felicidad que encuentra camino especialmente abonado en épocas y situaciones de crisis.

**La moderna psicología aplica el término Resiliencia para la vivencia y la energía capaces de resolver la crisis con ventaja.** Es como el alegrarse en actualizar y disponer de nuevos recursos personales que no habrían aparecido de no mediar la situación crítica. Así llega este inesperado y obsequioso aporte de felicidad.

Es algo que se comprende mejor si se considera a la luz del paradigma psicosomático, desde la plural perspectiva bio-psico-socio-espiritual. Nuestro cuerpo, las estrategias psicodinámicas, los apoyos sociales y un buen uso de nuestra libertad serán los factores a preparar-disponer-actuar para la feliz resolución de una crisis aprovechando los recursos de nuestra Resiliencia.

Estamos inmersos en una crisis socio-económica que pone en entredicho nuestro sistema liberalista y muchos de los postulados sociales vigentes. En efecto, ¿quién nos dice que no podremos salir ganando si tras las apreturas vividas, despertamos del sopor anestésico que ha conllevado una civilización que se ha constituido, a sí misma, en esencialmente crítica? Es la nuestra una civilización hedonista a ultranza que impone el oscurecimiento del valor de la vida humana, una política cruelmente reduccionista, una utilitarista filosofía del vivir que desconoce el respeto a la verdad y a la dignidad de la persona, etc.

Quizás este dolor personal y social que la crisis actual conlleva repare los errores y nos aporte la ilusionada felicidad del buen hacer.

**No está la felicidad en el tener sino en el ser. Todos conocemos personas que disponen de casi todo menos de la felicidad. Y también a quienes les falta la salud y los medios materiales, y casi todo, pero son muy felices.**

La oportuna revisión de nuestras actitudes será ocasión espléndida para acrecentar nuestra felicidad- ese es el fin, lo demás son medios- que es lo que a fin de cuenta verdaderamente nos importa.

Dr. Manuel Álvarez Romero  
Director del Centro Médico Psicosomático de Sevilla.  
Presidente de la Sociedad Andaluza de Medicina Psicosomática  
malvarez@psicosomatica.net  
www.psicosomatica.net