

OPINIONS

Publicades durant quinze anys

Nº 164 - any 2024

Les crisis

¿Qui no ha patit en el decurs de la seva vida algun tipus de crisi, amb més o menys intensitat?

A banda de les que es passen en diferents etapes pròpies en cada edat, n'hi ha d'altres causades per motius familiars, polítics, socioeconòmics i també, les que poden intervenir-hi els sentiments i les emocions.

Crisis motivades per males inversions, la diagnosi d'una malaltia greu, l'enyorament d'una persona molt estimada per la seva mort o allunyament, per una ruptura sentimental, per haver estat objecte de qualsevol abús o violència (física o psicològica), o quan un s'adona d'haver escollit una professió que li ha ocasionat molts desencants i amargors.

També hi pot haver qui pateixi o ha patit una crisi religiosa, en comprovar que molts dels valors i les creences sobre les quals havia fonamentat la seva manera de viure, han estat trepitjats, modificats o invalidats, sense miraments, pels quals porten el timó de la institució, creant un daltabaix de fe i de conviccions que havien regit fins aquell moment la seva vida.

Però, no aniria malament que, qui sofreix aquest tipus de crisi, tingués en compte que, malgrat haver-hi molta fruita "podrida", hi ha hagut i hi ha milers de persones (sacerdots i laics), que, motivats per les seves creences religioses, han donat i donen el millor de les seves vides amb silenci i sacrifici, portant alhora, esperança i amor, a infants, adolescents, joves, vells, homes, dones, i a persones mancades de salut i d'afecte que esperen ser ateses per algú que els demostri, comprensió, interès i estima.

Creure en l'existència d'un déu i la immortalitat de l'ànima, dogmes bàsics en la majoria de les religions, pot servir per reconfortar l'esperit en moments de crisi, d'angoixa, de tribulació o de buidor, per afrontar la realitat de la vida i de la mort amb l'esperança que no tot s'acaba aquí, sinó que, en morir, algú emetrà un veredicta pels actes realitzats, segons els dons que se li varen donar i de la manera de com van ser utilitzats.

Hi ha altres tipus de crisis que solen alterar notablement la nostra vida, amb una càrrega emocional a vegades profunda on l'ansietat juga un paper molt important, amb conseqüències físiques o anímiques significatives que poden arribar a donar trastorns mentals com: depressió, bipolaritat, manca d'estímuls i de concentració, agressivitat, inflexibilitat, impaciència, alteracions de la son, inclús falta de pulcritud (per citar-ne alguns), si es continua sense demanar o voler rebre cap mena d'ajuda per a reestructurar el "jo" que tots tenim.

Crisis profundes que no tenen res a veure amb els canvis habituals i normals de l'estat d'ànim causat per un estrès que pot ser curt o llarg, però molt negatiu, si es veu compromesa la capacitat física o anímica, amb cansament, rigidesa muscular, mal de cap, calfreds, palpitations i sensació d'ofec, per anomenar alguns símptomes.

¿Estan associades les crisis existencials a què la societat moderna tendeix més a arrelar-se a un entorn social, als compromisos que això comporta i als béns materials, deixant de banda el referent a l'esperit, tan necessari per estructurar la pròpia vida i aconseguir una equanimitat i un equilibri?

Tanmateix, tant si les crisis són d'ordre material, emocional o espiritual (malgrat que sempre descol·loquen), tenen la part positiva si es fan servir com una oportunitat d'aprenentatge i replanteig, per veure si els nostres valors i la manera com vivim té sentit i, si tot plegat, és el més escaient per a poder ser feliços.

Diuen els professionals que es dediquen a fer estadístiques que, el segle XXI, serà una època amb el nombre més elevat de crisis d'ansietat en el decurs de tota la humanitat.

Una bona manera d'evitar-ho fora, fer un exercici d'introspecció, i, si convé, no tenir por de fer un gir a la nostra vida. Qualsevol edat és bona per a fer-ho i veure què pot donar-nos més plenitud interior, ja sigui canviant de feina (si es pot), aprenent una nova habilitat, enfortint o creant nous llaços d'amistat, passar més estones en família, practicar un esport o una activitat de lleure i, dedicar estones a un voluntariat. Està demostrat que practicar aquesta activitat, tant si intervé només la part física, l'emocional o l'espiritual, per separat o, plegades, proporciona a, ambdues parts, moments gratificants i enriquidors.

Personalitzant

Quan una crisi ha aconseguit que es toqui fons et marca de per vida, i, en la remuntada, per a bé o per a mal, ens anem tornant addictes a la soledat, a desitjar pau, a dominar les emocions i els sentiments, a no donar explicacions, a tenir el nostre espai, a no permetre que qualsevol entri al nostre cor i a perdonar (que no vol dir oblidar) a qui intencionadament ens ha fet malvestats. Però, això no impedeix que es continuï tenint inquietuds, ganes de seguir aprenent, una gran capacitat d'observació, d'anàlisi, de comprensió, a no jutjar i a saber estimar, de manera diferent, però que no hi manca profunditat de sentiment.

Descobrir-se un mateix després d'un procés que sol ser llarg, i dedicar-se a una causa, ja sigui en moviments polítics, institucions religioses, socials o algun altre tipus de projecte, sovint és la clau per a resoldre una crisi existencial i donar sentit a la pròpia vida. Només oblidant el dolent del passat que ens ha proporcionat una crisi, es pot donar pas a noves il·lusions i a noves esperances. Però, el que més ajudarà a resoldre qualsevol crisi existencial és, ser escoltat, comprés, i donar i rebre amor, sense camàndules que ho impedeixin.

A vegades una demostració d'estima i de comprensió, encara que sigui ínfima, pot amainar o fer desaparèixer una crisi.

Si recordéssim que el nostre temps és limitat i que no sabem en quin moment arribarem al final de l'itinerari, gaudiríem més de tot plegat i moltes de les crisis no tindrien lloc.

M'acomio transcrivint uns versets d'un poema més extens d'una antologia pròpia, titulat:

Trasbals

Els teus ulls d'un color indefinit gairebé parlen.
Només veure'ls, em trasbalsen produint-me un gran desig.
Un desig que embraveix la meva ànima, i deixa fora qualsevol neguit.

Maria Mercè Usón