



**Crisis en la Edad Media: Tiempo para recapacitar y Ser por:** Dra. Alicia Abadi | Marzo 9, 2011  
Columnista de San Diego Red



Una crisis es un momento en la vida donde las cosas como las conocíamos ya no lo son más. Son cambios que no decidimos ni queríamos tener pero sin embargo se dieron dejándonos tambaleando, confundidos, en un lugar desconocido, cuestionando nuestros valores y nuestro lugar en el mundo. Puede ser por el efecto de un divorcio, de una muerte, de una enfermedad o simplemente de realizar que la vida está pasando que ya no somos los jóvenes que éramos y que la vejez comienza a acercarse y con ella la muerte. Generalmente en la primera mitad de la vida estamos preocupados por el deber ser, por ser aceptados, por lo que la sociedad quiere que seamos, por triunfar económicamente o profesionalmente, por cumplir con las reglas y los roles que la sociedad nos impone, muchas veces sin cuestionarnoslos.

Cuando llegamos a la mitad de nuestra vida, alrededor de los 40 años, algunos nos cuestionamos si el camino que llevamos recorrido nos ha dado lo que esperábamos o si no ha valido la pena tanto sacrificio por la idea de lo que creíamos debía ser. En otros casos entramos en crisis asustados que la juventud se va, que la vida se va.

En la cultura occidental donde la juventud es tan preciada la reacción de algunas personas a esta crisis se da tratando retener la juventud queriendo negar el paso del tiempo perdiendo así la oportunidad que esta crisis nos da. La oportunidad para reconectar con quien realmente somos, para encontrar nuestra verdadera pasión, para pasar del deber ser al simplemente ser nosotros mismos. Es la oportunidad de hacer un alto en nuestra vida y darnos el tiempo para cuestionarnos que es lo que realmente queremos.

La palabra crisis en chino significa peligro y oportunidad. El peligro es no aprovechar la crisis en cuestión para hacer los cambios requeridos en nuestra vida y quedarnos atorados donde hemos estado por tanto tiempo, ya sea por miedo a hacer cambios y enfrentarnos a cosas nuevas y desconocidas o por la comodidad que la situación en donde estamos nos da aunque no seamos felices en ella. La oportunidad es cuestionarnos donde estamos en la vida y redirigirnos a nuestro verdadero camino, a nuestro verdadero cometido.

Una crisis es un momento de emergencia, si sabemos hacer buen uso de ella emergemos como seres nuevos, diferentes, mas cercanos a nuestra verdad, a quien realmente somos.

Para emerger tenemos que entender que el caos que la crisis trae es solo un momento en el tiempo y que es necesario para el reacomodo de nuestra vida, una vida que puede ser mas bella y compleja y que resuena mas con nosotros.

La crisis de la edad media nos puede llevar a valorar la madurez, las experiencias, los recuerdos, la seguridad y el valor de poder ser nosotros mismos por el simple hecho de que el tiempo ha pasado, de que tenemos mas experiencia de vida. No nos dejemos cegar por el miedo a envejecer, que en otros tiempos y en muchas culturas es tan valorado como en la nuestra lo es ahora la juventud. Vejez y juventud son parte de nuestra vida, no desechemos ni una.

**Dra. Alicia Abadi**

Es doctora en psicoterapia egresada de San Diego University Integrative Studies (SDUIS)

La doctora es especialista en terapia individual, de familia, y terapia floral de Bach

Telefono: 858- 361-4597

Email: yahad@san.rr.com

315 Laurel St San Diego CA, 92101