

SENTIDO DE LA VIDA EN LAS CRISIS

Autora: M^a Isabel Rodríguez Fernández

Artículo publicado en *NOUS. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 2011, 15: 21-33.

RESUMEN:

Las crisis se dan en diferentes momentos de la vida y son inevitables. Desde los cambios vitales por los que todos tenemos que pasar, hasta las situaciones más inesperadas, las crisis están ahí, formando parte de la vida humana. Si se consigue encontrar algún sentido a la vida en las crisis, o algún sentido a la situación de crisis, que enriquezca nuestro sentido de la vida, es mucho más fácil poderlas superar y salir enriquecidos de ellas. Incluso pueden ser la oportunidad de una auténtica transformación interior que nos lleve a un mejor sentido de vida. En el presente trabajo se muestran algunas propuestas para encontrar algún sentido en una crisis y para podernos orientar, sobre como superarlas cuando acontezcan, tomando como referencia las experiencias y testimonios de personas que han podido aprender algo o crecer en alguna crisis personal.

ABSTRACT: Crises occur at different times in life and they are unavoidable. From life changes which we all have to go through, to the most unexpected, crises there are a part of human life. If it is possible to manage making sense of life in crisis, or a sense in crisis which enriches our sense of life is much easier that they can be overcome and getting richness from them. They may even be the opportunity for genuine inner transformation which leads us to a better perception about meaning in life. In this paper we show some proposals to find some meaning in a crisis and so that how we can be guided, on how to overcome when it come to pass, taking as reference the experiences and testimonials of people who have been able to learn something or to grow in a personal crisis.

INTRODUCCIÓN

Las crisis se dan en toda vida humana. Antes o después, a lo largo de nuestra existencia, atravesamos alguna crisis que nos pone a prueba, nos genera sufrimiento o nos confronta con nuestras propias limitaciones, altera nuestra seguridad, trastoca nuestros proyectos, contraría nuestros deseos o destruye nuestras expectativas, llegando incluso a hacer que nos replanteemos el sentido que creíamos que tenía nuestra vida.

Para que una situación se considere crítica, ésta se ha de percibir como grave y generar una gran desorganización (que puede llegar a ser extrema), a la vez que se siente una incapacidad o impotencia para poder resolverla de forma inmediata, o bien, no hay ninguna certeza de que será resuelta (Slaikeu, 1996). Dado que las crisis hacen sufrir, queremos que sean superadas lo antes posible, queremos salir de ellas, por lo que necesitamos decidir que hacer lo antes posible. La palabra crisis deriva de la palabra griega *Krinein*, cuyo significado es decidir. La crisis es también un momento de decisión, discernimiento, además de ser un momento crucial durante el que se producirá un cambio para mejorar o para empeorar (Lidell y Scott, 1968, citado por Slaikeu, 1996).

El problema es, que precisamente en el momento de la crisis, es cuando nuestros recursos están más limitados, bloqueados, o bien, los recursos o capacidades que nos han servido para otras situaciones de la vida, no nos sirven para afrontar la crisis, o, al menos, no de manera inmediata o evidente. Hay un tiempo, más corto o más largo de detención o de colapso, a la vez que se sabe que es necesario hacer algo para resolver la situación. Lo peor de la crisis se da cuando el colapso es tal, que la persona siente que se rompe internamente, que no puede hacer nada, puesto se ve desbordada y no encuentra salidas. Es entonces cuando se puede experimentar una mayor vulnerabilidad a enfermar, tanto física como psíquicamente, como consecuencia del malestar generado por la crisis.

LAS CRISIS DE LA VIDA

Las crisis que se dan en la vida humana son muchas, y no todos pasamos por las mismas, o no las atravesamos de la misma manera. Dentro de ellas nos encontramos con crisis más grandes y más pequeñas, pero todas tienen en común, que nos trastocan y nos empujan a buscar salidas y a generar nuevos recursos, para poder continuar con nuestras

vidas. Al generar nuevos recursos y salidas, tenemos la posibilidad de rehacer o replantear nuestro sentido, para descubrir mejor que antes de la crisis, quienes somos.

Algunos ejemplos de crisis que se pueden dar, a lo largo de la vida, son:

•Transiciones: muchas situaciones de cambio pueden vivirse con dificultad, por la necesidad que suponen de adaptación, a una nueva etapa. Incluso, cuando un cambio es positivo, como el conseguir un trabajo mejor, se puede vivir una crisis, por ponerse en juego la propia capacidad de adaptación, la autoestima, la seguridad, la flexibilidad psíquica, la capacidad para desempeñar la nueva tarea, etc. Otras transiciones normales de la vida también tienen su efecto “crítico”. Tanto la pubertad, como la “crisis de los 40”, la jubilación, o incluso, el irse acercando a la muerte, suponen la necesidad de superar diversas pruebas existenciales. Muchos cambios de la vida nos plantean dificultades, especialmente en sociedades en las que no se prepara adecuadamente a las personas para ello, y se las tiene centradas en éxitos externos, apariencias, productividad, etc. y no en la toma de consciencia de la nueva etapa, como sucede en algunas culturas mediante ritos de paso, que preparan para la nueva etapa vital e incluso para la muerte. La consecuencia de no ayudar a tomar consciencia de las transiciones y de no asumirlas, es que podemos quedarnos en un estado de infancia o de adolescencia permanentes.

•Embarazo: aunque sea una situación deseada, un embarazo supone para los padres la necesidad de adaptarse a muchos cambios y de tolerar todo tipo de incertidumbres. Por ejemplo, la madre puede estar insegura en muchos aspectos; puede tener dudas sobre si sabrá cuidar bien a su hijo, sentirá temores sobre el futuro del niño, etc. Para el padre, la nueva situación también le puede provocar inseguridad, miedos diversos, actitudes incluso de prevención ante su hijo, por sentir que el niño puede ser una amenaza para su matrimonio, su bienestar, etc. La situación se hace aún más difícil si se trata de un embarazo no deseado, donde las decisiones que se tomen y la manera de afrontar la situación, puede suponer un importante impacto para la vida de los padres y del hijo.

•Nacimiento de un niño: esta situación, aunque tenga asociados muchos elementos de alegría, puede movilizar nuevamente las inseguridades de muchos padres y traer al presente conflictos personales y familiares no resueltos.

•Compromiso y matrimonio: ambos pueden ser momentos críticos para algunas personas, a las que puede costar tomar la decisión, pues puede haber partes de ellas mismas en conflicto, por ejemplo, porque se de la situación de que una parte de la persona sí quiera asumir el compromiso, y otra no. Además, todo el estrés de una celebración matrimonial, las expectativas, los miedos personales, etc., también juegan su papel en este tipo de crisis.

•Enfermedad grave: muchas situaciones de enfermedad, especialmente si esta es grave o invalidante, pueden generar una crisis. Pueden romperse las expectativas de futuro del individuo, tiene que enfrentarse a limitaciones inesperadas, depender de otros, etc. Esta situación se vuelve aún más difícil si la persona se enfrenta a la posibilidad de la muerte; entonces el sufrimiento y la sensación de impotencia pueden agudizarse, a la vez que uno puede verse confrontado con toda su existencia previa y plantearse si ésta ha tenido o no algún sentido. La crisis puede agravarse aún más si no se tiene una percepción de haber tenido una vida significativa.

•Duelo: la pérdida de un ser querido produce un fuerte dolor emocional y puede generar una fuerte ruptura vital. Adaptarse a la nueva situación, especialmente si la persona que ha muerto es un familiar cercano, supone importantes dificultades y requiere una gran capacidad de readaptación a una nueva manera de vivir, como es el caso de la muerte de un cónyuge.

•Muerte: esta parece ser una de las situaciones más críticas que podemos sufrir. Especialmente si no estamos preparados o nunca nos hemos parado a pensar en como afrontarla. La muerte nos pone de frente todas nuestras limitaciones y nos hace plantearnos si hemos vivido la vida que realmente queríamos vivir y si ésta o no ha tenido algún sentido, como ya hemos planteado líneas más arriba.

•Desastres naturales: especialmente, si se trata de desastres graves, estos suponen muchas pérdidas materiales y de muchas vidas humanas, la necesidad de

traslados, cambios de trabajo, vivir duelos, sentir impotencia, padecer lesiones y enfermedades, etc. En sí mismos, pueden generar varias crisis juntas.

•Agresiones por otros seres humanos: estas son situaciones que generan un especial sufrimiento, por ser muy difíciles de comprender, de asimilar y de superar. No es posible comprender racionalmente que una persona dañe intencionadamente a otra. Parece ser que este tipo de situaciones son especialmente complejas de superar y pueden llevar con facilidad a tener la sensación de que este mundo y sus habitantes no tienen ningún sentido. Por ejemplo, una superviviente de los atentados del 11-M, de Madrid, decía que nada podía tener sentido en este mundo, si había personas capaces de hacer algo tan terrible, matando y haciendo sufrir a tanta gente. Esta idea, le hacía sufrir aún más y le dificultaba enormemente la posibilidad de encontrar salidas a su situación de gran sufrimiento.

•Traslado: esta situación, que puede parecer nimia a simple vista, es motivo de sufrimiento para muchas personas. Pensemos en un cambio de trabajo a otra ciudad, la necesidad de buscar una nueva vivienda, la mudanza y empezar de cero. Para algunas personas puede resultar más fácil, pero para otras puede generar una auténtica crisis personal, poniendo a prueba sus recursos y su capacidad de adaptación.

LAS SITUACIONES LÍMITE

Dentro de lo que son las crisis, es importante tener también en cuenta, el enfoque en el que algunos han considerado que hay alguna crisis ineludibles e inseparables de la existencia humana, pues se dan por el mero hecho de existir. Éstas han sido llamadas por el filósofo y psicopatólogo Karl Jaspers (1973) *situaciones límite*. Para este autor, estas *situaciones límite* son: la muerte, la culpa, el azar, la enfermedad y el sufrimiento. Todas ellas se dan, de una forma u otra, en toda vida humana e impulsan a las personas a su confrontación existencial con el mundo y con ellos mismos. Nos pueden empujar, si no nos destruyen, a un “despertar” o a una toma de consciencia, para ir más allá de lo que pensamos que somos, llevándonos a desarrollar una nueva actitud o simplemente a dar un paso más hacia nuestra madurez. Así que, en las situaciones límite (al igual que

en otras crisis), se puede dar la oportunidad de aprender algo, de transformarnos, suponiendo éstas un punto de cambio, de reorganización de prioridades, etc.

“CRECIMIENTO” EN LAS CRISIS

Incluso en las peores situaciones, que son las que se consideran traumáticas, hay personas que consiguen crecer, aprender, etc. Cuando esto se consigue después de un trauma, se habla de “crecimiento postraumático” (Vera Poseck, Carbelo Baquero & Vecina Jiménez, 2006). Sorprendentemente, hay personas que se fortalecen en la crisis y la viven como una oportunidad para desarrollar nuevos recursos internos, haberse convertido en mejores personas, etc. Tal es el caso, por ejemplo, de enfermos de cáncer, que a pesar de todo lo que han podido sufrir, refieren haber crecido y aprendido mucho, al pasar por su dura experiencia. Algo que, por supuesto, no es fácil, y no está exento de sufrimiento y de esfuerzo personal. No obstante, hay que tener en cuenta que no todas las personas tienen la misma capacidad para crecer en la crisis; las vulnerabilidades o las fortalezas personales no son las mismas en todos los individuos. Por ejemplo, algunos factores de la personalidad previos a la crisis, se pueden asociar, a la posibilidad de sacar algo positivo de la crisis y al “crecimiento postraumático”, pues ayudan o facilitan un proceso más constructivo que destructivo. Ser más flexibles, creativos, independientes, tener sentido del humor, buena autoestima, buenas relaciones sociales, o creer en una realidad trascendente o en que la vida tiene sentido, ayudan a tener una “personalidad resiliente” (Amar Amar, Kotliarenko & Abelló Ramos, 2003; Acevedo, 2002). La resiliencia, que es la capacidad de resistir la presión sin romperse. Aunque más allá de esa capacidad de resistir, parece que habría que añadir una nueva dimensión “suprarresiliente” que nos mostraría el crecimiento y otras posibilidades positivas en la crisis, y no solamente la capacidad de resistencia. Parece como si las personas que salen renovadas o incluso dicen “renacer” en la crisis, aún cuando se hayan sentido morir, tienen algo más que resiliencia, viviendo un proceso como de “aves fénix”, en el que parecen recomponerse de sus cenizas ante las posibles “muertes” de la vida.

La cuestión ahora a tener en cuenta sería sobre como potenciar estas capacidades o hacer a la gente consciente de ellas, para poderlas usar en sus momentos críticos. Pero ¿todo esto se podrá realmente aprender? Y, si se puede aprender ¿por qué no se enseña desde que somos pequeños? ¿Por qué se oculta el sufrimiento, la enfermedad y la muerte y se vive como si no existieran? ¿Acaso esto no nos debilita demasiado, de cara

a las dificultades que nos podemos encontrar? ¿No sería más oportuno tener alguna idea de que es posible encontrar algún sentido a la vida, en la crisis?

SENTIDO DE LA VIDA EN LAS CRISIS

Para muchas personas, es importante encontrar un sentido a su vida, ante las dificultades que están viviendo. Según diversos estudios, hay una mayor necesidad de encontrar sentido en situaciones adversas y encontrarlo es una ayuda importante para salir adelante (Rodríguez Fernández, 2006).

El sentido es importante porque proporciona significados acerca de lo que está pasando, es decir, influye en nuestra manera de interpretar lo que estamos viviendo. Es bien sabido que un elemento fundamental, para que algo nos afecte más o menos, tiene que ver con nuestra interpretación de lo que sucede, con el significado y con la importancia que le damos (Slaikeu, 1996). En las crisis es muy importante ser conscientes de nuestra propia interpretación, para poner en marcha mejores o peores recursos, para poder reaccionar.

El sentido en las crisis también tiene que ver con la idea de uno mismo y del mundo. Con la idea de uno mismo, porque uno se siente más o menos capaz de superar lo que le está pasando, piensa que puede o no usar sus propios recursos, es capaz de tener o no autoestima, autoconfianza, etc.

La idea del mundo, puede dar una mayor o menor confianza en las posibilidades de encontrar algún tipo de ayuda, de poder superar la situación en el propio contexto vital, etc. Aparte de esto, las propias metas personales, el si se ven o no truncadas y la capacidad de tolerar la frustración ante ello, también es algo fundamental, que se conecta con el sentido, pues éste está vinculado a nuestras propias metas personales. Si éstas se plantean con más flexibilidad y apertura, será más fácil superar la situación que se está atravesando. Pues, es muy probable, que la crisis nos obligue a redefinir nuestro sentido previo, a buscar un nuevo rumbo o a establecer nuevas metas y prioridades, teniendo que dejar algunas más superfluas de lado. La crisis nos puede obligar a confrontarnos con nuestras propias máscaras, para mirar más dentro de nosotros quienes somos realmente. Esta situación puede hacer que la redefinición de objetivos, nos lleve a encontrar algo más personal o más propio, al producirse una crisis de sentido y tener

que redefinirlo de una mejor manera, más en consonancia con nosotros mismos. Tal puede ser el caso, por ejemplo, de una persona que fracasa en sus estudios, porque no acaba de motivarse, y la crisis que surge a raíz de esto, le ayude a darse cuenta de que realmente ese no era el camino que quería seguir en su vida y se da cuenta de que tiene la oportunidad de replantearse que hacer, para escoger una opción mejor, más en sintonía con las propias cualidades y aspiraciones.

ORIENTACIONES HACIA EL SENTIDO EN LAS CRISIS

Las personas que han podido encontrar sentido a su vida, o a la situación que estaban viviendo, en una crisis, nos pueden dar algunas pistas sobre como orientarnos hacia el sentido, en una situación de este tipo. Algunos ejemplos nos los han dado enfermos graves, la mayoría de cáncer, que han encontrado sentido de las siguientes maneras (Rodríguez Fernández, 2006):

- Viendo la situación como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento personal.
- Encontrando beneficios y aspectos positivos en la experiencia.
- Teniendo capacidad para encontrar sentido a su vida, aunque no lo hayan encontrado antes.
- Encontrándose más con ellos mismos.
- Haciendo una reordenación de prioridades vitales, yendo a lo esencial y dejando al margen cuestiones superficiales.
- Permitiéndose vivir con más plenitud.
- Viendo la situación de enfermedad como un reto.
- Teniendo una mayor valoración de la vida, pues se es más consciente de la posibilidad de perderla.
- Teniendo un sentido de compromiso con uno mismo.
- Teniendo más empatía y compasión hacia otros, pues se entiende mejor lo que es sufrir, por haber pasado por una situación de sufrimiento.
- Teniendo más altruismo, lo que va unido a la empatía y la compasión mencionadas previamente.
- Mejorando las relaciones interpersonales, tras hacerse una revisión previa, en la que uno se queda con las amistades y relaciones que realmente le interesan y deja de lado los formalismos y las hipocresías.

- Logrando una mayor sensación de libertad, pues ante la posibilidad de la muerte, los problemas cotidianos parecen más pequeños.
- Teniendo una mayor espiritualidad.
- Encontrando nuevos recursos para afrontar el estrés.

Los enfermos de cáncer (al igual que los enfermos que padecen otras enfermedades graves) sienten que tienen más cerca la muerte y que, de alguna manera, se han que preparar para ella. El ser más conscientes de la muerte, a muchos les ayuda a dar más valor a la vida, porque se sabe que el tiempo se acaba. Esto les aporta una mayor consciencia de su responsabilidad, les confronta con ellos mismos y les puede empujar a buscar un sentido a sus vidas, tal y como se ha descrito antes lo que ocurre en las *situaciones límite*. Para algunos, el tener esa consciencia, da una prórroga para hacer algo único, tal y como le sucede al protagonista de la película *El séptimo sello* de Ingmar Bergman. Éste es un caballero medieval, que viene de las cruzadas y se encuentra con la muerte, consiguiéndola convencer de que le de una prórroga, mientras juegan una partida de ajedrez; tiempo que aprovecha para hacer algo significativo antes de morir. Esta es la idea que señalan las personas con enfermedades graves, que encuentran algún sentido en su situación, quieren hacer algo significativo o importante antes de morir. La muerte empuja a asumir responsabilidad, a querer hacer algo con el tiempo que nos queda ahora. Porque “si no existiera la muerte viviríamos eternamente y podríamos dejarlo todo para más adelante...” (Frankl, 2000, p.77). Si nuestro tiempo es limitado, se nos termina, entonces podemos sentirnos responsables de hacer algo con él, hacer algo significativo para nosotros, con lo que nuestra vida nos parecerá más útil y plena de sentido, con lo que podrá ser más fácil enfrentarse a la crisis de la muerte, una crisis por la que tendremos que pasar todos, al final de nuestras vidas, inevitablemente. Mejor será pasarla con la sensación de una misión concluida que con sensación de inutilidad y de sinsentido.

La muerte, puede generar una crisis de sentido, que nos lleve a reajustes e incluso a una auténtica transformación interior, como ha sido el caso de personas que han tenido la muerte cerca y han salvado su vida. Además, la muerte nos impone poner el punto final al sentido, pues llegamos al fin de nuestra historia y tenemos la posibilidad de dar lo último de nosotros mismos, terminando el último capítulo de nuestras vidas, conscientemente. Otras posibilidades que proporciona la muerte es

relativizar lo superfluo, tener más espiritualidad, que las vivencias se hagan más intensas (por querer aprovechar hasta el último minuto), que se sienta más libertad y se lleguen a tener relaciones más auténticas (Rodríguez Fernández, 2006).

Incluso nos atrevemos a hablar de la consciencia de la muerte como fuente de riqueza, porque al darnos la posibilidad de una transformación radical en la vida, ésta puede suponer un cambio muy positivo, tal y como refieren muchas personas.

Aparte de lo que nos cuentan los enfermos graves, se nos ocurren otras pistas, que pueden ayudar a encontrar sentido en una crisis:

- Humildad, pues sin ella, es posible que pensemos que no tenemos nada que aprender y no desarrollemos nuevos recursos para salir de la crisis.

- Silencio interior, para escuchar la realidad y a uno mismo, lo que facilita encontrar nuevas ideas para cambiar el estado interior y la realidad exterior (cuando esto sea posible).

- Apertura a la autotrascendencia y a la Trascendencia. La autotrascendencia es mirar más allá de uno mismo, hacia otras personas y superar así el egocentrismo que limita las posibilidades de afrontar cualquier tipo de sufrimiento. La Trascendencia, es mirar hacia una realidad superior, que puede ser inspiradora para muchas personas o incluso, una dimensión desde la que, quienes creen en ella, obtienen más fuerzas para seguir adelante.

- Consciencia de que se puede elegir la propia actitud. Para Frankl (1988), los valores de actitud, son los que podemos desarrollar cuando no podemos encontrar sentido a través de otros valores, como los creativos o los experienciales. El poder elegir la propia actitud ante el sufrimiento, puede ser liberador interiormente y nos proporciona la posibilidad de hacer algo, cuando parece que nada se puede hacer.

- Valentía, que nos puede ayudar a luchar ante las dificultades, en lugar de adoptar una actitud victimista o derrotista.

•Capacidad de relación y comunicación con los demás. La apertura a la relación y expresión de los problemas, la comunicación con otros, permite superar la soledad y soportar mejor las situaciones de sufrimiento.

•Autonocimiento. Sin él, no es posible saber con qué recursos contamos. Incluso, una crisis nos puede ayudar a conocernos mejor, al darnos cuenta de que podemos reaccionar mejor o peor de lo que pensábamos, antes de que se diera la situación crítica.

•Autenticidad. De nada sirve hacer como si no pasara nada o disimular nuestro malestar. Expresar con transparencia y autenticidad como estamos, facilita mejor el proceso, que encubrirlo o exagerarlo.

•Cultivar la vida interior. El tener vida interior, como ya señaló Frankl, al observar a los prisioneros de los campos, ayudaba a sobrellevar mejor el sufrimiento e incluso a tener una mejor salud física (Frankl, 1988). De esto también nos hablan muchos sabios, a lo largo de la historia de la humanidad.

•Sentido del humor. También Frankl (1988) nos da varios ejemplos en *El hombre en busca de sentido*, de como el sentido del humor les ayudaba mejor a soportar su difícil situación, saliendo así, aunque fuera por unos segundos, de su malestar y sufrimiento. El Dr. Patch Adams, es también un ejemplo de como usar el humor en la adversidad, para superar el sufrimiento, tal y como vemos en la película sobre su vida (*Patch Adams*).

•Otros aspectos a tener en cuenta, para encontrar sentido en una crisis, son: la capacidad de amar, la tolerancia a la frustración, la madurez, el deseo de aprender, incluso del propio sufrimiento, el interés en aportar algo a otros (por ejemplo enseñarles a como sufrir o a como morir), desarrollar libertad interior, conseguir un ensanchamiento de la consciencia (por ejemplo teniendo en cuenta aspectos de la realidad que antes no habíamos visto), reorganizar prioridades, centrarse en el presente, aceptar la situación y la espiritualidad. Viktor Frankl, en *El hombre en busca de sentido*, nos aporta más ideas, derivadas de su propia experiencia en los campos de concentración nazis (Frankl, 1988). A él le ayudó el cultivar una vida interior, tener un espacio para estar consigo mismo en

soledad, el optimismo, la curiosidad y distanciamiento mental (por ejemplo, convirtiendo lo que sucede en objeto de estudio), la imaginación guiada (focalizando la atención en imágenes positivas o en momentos agradables del pasado), la atención a las pequeñas cosas cotidianas que transmiten belleza, el proponerse un objetivo, el aprovechar “pequeños golpes de suerte” de cada día, concentrar la máxima atención en el momento presente, la comunicación con otros, tener presente el poder del amor, a los seres queridos y como entrega personal, dar sentido al sufrimiento (viéndolo como una oportunidad de un logro), buscarle sentido a la propia vida, recordar el valor de los buenos momentos del pasado, asumir responsabilidad personal, aceptar la provisionalidad de la existencia, tolerar la incertidumbre, la autotrascendencia y apoyarse en creencias religiosas y/o espirituales.

Por otra parte, podemos decir algo sobre lo que no sirve para conseguir encontrar sentido ante las crisis de la vida. Parece ser que no sirven de nada la erudición (tener muchos datos en la cabeza, puede ser más bien un obstáculo que una ventaja, aunque esto depende de como haya digerido uno esos datos). Tampoco sirve ningún manual de instrucciones, pues cada uno ha de desarrollar sus propios recursos, contando con sus fortalezas y sus debilidades. Otros aspectos pueden ser grandes obstáculos, como es el caso del egocentrismo, el egoísmo, el narcisismo, la superficialidad o el materialismo.

CONCLUSIONES

Una conclusión importante, que podemos extraer de las líneas precedentes, es la idea de que en las crisis pueden existir diversas oportunidades de transformación, de crecimiento, aprendizaje, maduración, etc.

Es posible, que aparte de los factores personales de resiliencia, sea un factor muy importante el desarrollar la actitud adecuada para dejar que la crisis nos transforme, o, al menos nos de una oportunidad para madurar o aprender algo para nuestras vidas, y para encontrar un mejor sentido, para seguir caminando por ellas.

BIBLIOGRAFÍA

- Amar Amar, J.J., Kotliarenko, M.A., Abelló Ramos, R. (2003) Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Investigación y desarrollo*, 11(1), 162-197.
- Acevedo, G. (2002). Logoterapia y resiliencia. *NOUS*, (6), 23-40
- Frankl, V.E. (1988) *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (2000) *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Barcelona: Paidós.
- Jaspers, K. (1973). *La filosofía. Breviarios*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Rodríguez Fernández, M.I. (2006) *Afrontamiento del cáncer y sentido de la vida: Un estudio empírico y clínico*. Tesis Doctoral, Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Madrid.
- Slaikeu, K.A. (1996) *Intervención en crisis. Manual para la práctica e investigación* (2ª Ed.). México D.F.: Editorial el Manual Moderno.
- Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., Vecina Jiménez, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 1 (27), 40-49.