

TECNICATURA SUPERIOR EN ARTETERAPIA

Módulo 6

Crisis existencial: cuando no encontramos sentido a nuestra vida

No encuentro objetivos ni alicientes en mi vida: cuando estamos al borde de la crisis existencial.

La crisis existencial es uno de esos fenómenos problemáticos que parecen no estar relacionados con las condiciones materiales que nos toca vivir. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, afecta también a personas con amplios recursos económicos e incluso pueden experimentarla mujeres y hombres aparentemente exitosos y con buena imagen social. Puede tenerse todo lo que la civilización occidental considera como metas fundamentales de la vida humana, como riqueza, amor y conocimiento, pero la crisis existencial seguirá estando ahí, implacable.

Cuando los antiguos esquemas mentales ya no sirven, la persona que sufre una crisis existencial siente que no sabe el camino que debe seguir en la vida, ni puede visualizar las metas que ha de perseguir para alcanzar la autorrealización personal. Esto puede resultar mentalmente muy agotador y puede provocar trastornos psicológicos si no se resuelve la situación de manera correcta. Por el contrario, si el individuo supera esta etapa de la vida, percibe que ha crecido como ser humano y que ahora es otra persona más fuerte y más preparada para afrontar las dificultades que se pueden presentar en el día a día.

Crisis existencial: Y ahora... ¿qué hago con mi vida?

La crisis existencial se manifiesta con sentimientos intensos de malestar psicológico debido a que el individuo comienza a cuestionarse las razones de su propia existencia. También puede decirse que la crisis existencial es, básicamente, una crisis de identidad. Ocurre cuando todo aquello que pensábamos que estaba bajo control, deja de estarlo. Nuestra cosmovisión se nubla de forma inesperada, y nuestra visión de la vida necesita actualizarse porque está caduca. Entonces nos preguntamos: ¿qué hago yo aquí? o ¿cuál es el sentido de mi vida? Algo que hasta el momento parecíamos tener muy claro.

Casi sin darnos cuenta, un nuevo amanecer nos envuelve, y hemos de salir de la zona de confort para enfrentar la nueva realidad. Las crisis existenciales nos llevan a la autorreflexión, y nos supone un coste emocional porque los recursos con los que siempre habíamos contado ya no sirven. Durante este periodo de introspección nos cuestionamos aspectos de la vida que hasta el momento no nos preocupaban demasiado.



Cuando sentimos que no tenemos los recursos suficientes para salir de este vacío existencial, la ansiedad no nos deja dormir hasta que encontremos la respuesta, es decir, hasta que encontramos una solución que nos haga recuperar la paz interior, y que nos ayude a visualizar de nuevo el camino a seguir. Este camino a seguir se refiere a recuperar la

propia identidad y el compromiso con uno mismo. Se trata de encontrar de nuevo el sentido a nuestra vida.

Consecuencias de la crisis existencial

La crisis existencial puede provocar un cambio radical en nuestra vida, pues puede ser oportunidad para reinventarse y para plantearse nuevos objetivos. Pero cuando la persona que sufre una crisis existencial entra en una espiral negativa en la que piensa que no tiene los recursos suficientes para superarla, puede acabar sufriendo una depresión grave.

No todo el mundo vive las crisis de igual manera: unos pueden vivirla durante unas semanas, otros unos meses y otros unos años. Las crisis existenciales largas e intensas suelen requerir ayuda por parte de un profesional. Cuando la crisis por la propia existencia se resuelve de manera satisfactoria, uno siente que ha vuelto a conectar consigo mismo y reestructura su forma de pensar. A su vez, puede cambiar viejos hábitos disfuncionales por algunos más adaptativos, y puede llegar de nuevo al bienestar.

Cuando la persona que sufre una crisis existencial desarrolla una imagen negativa de sí misma, del mundo y del futuro, y se recrea en sus creencias irracionales sobre la vida; o cuando tiene una baja autoestima o una falta de confianza en sus propios recursos, puede llegar a la desesperanza, la indefensión aprendida, la depresión mayor e, incluso, al suicidio.

Cuando no puedes superar la crisis existencial

La forma de afrontar la crisis existencial es diferente en cada individuo, ya que el camino a seguir para superarla es un camino al descubrimiento personal, por lo que requiere voluntad propia y conocimiento de uno mismo. Los individuos que quedan atrapados en esta crisis necesitan cambiar su visión del mundo, pues tienen unos esquemas cognitivos que no son adaptativos, al menos en parte. Los psicólogos pueden servir de guía para que una persona descubra el camino por sí misma, pero no pueden ofrecer las respuestas a la crisis existencial, pues tiene que ver con las prioridades de cada uno.

Aún y así, un psicólogo puede ayudar a su paciente a tener una visión más objetiva sobre esta situación. Por ejemplo, un psicólogo puede ser efectivo para ayudar a un individuo a reestructurar sus expectativas y

para que se plantee proyectos de vida más realistas. Puede aportar herramientas para la aceptación de uno mismo y la correcta gestión emocional. Y puede ayudar a desarrollar estrategias de afrontamiento más eficaces y adaptativas que no sólo serán positivas para superar la crisis, sino para empoderar al paciente en el día a día.

Psicología y mente

Jonathan García-Allen

Psicólogo y entrenador personal en Tarragona y Barcelona | Director de comunicación de Psicología y Mente

CRISIS EXISTENCIAL: CÓMO IDENTIFICARLA Y QUÉ HACER PARA SUPERARLA

Cuando vives una crisis existencial un sentimiento de vacío te atrapa. Cada vez que suena el despertador por la mañana vuelve ese nudo extraño en el estómago.

No sabes de dónde sale. No sabes de dónde viene, pero ahí está cada mañana, recordándote que algo ocurre, aunque tú no sepas qué es. De hecho, me atrevo a afirmar que muchas personas vivirán toda su vida con ese malestar sin saber nunca a qué se debe. O quizás, mejor debería decir, «**sin atreverse a saber a qué se debe**».

Suena rotundo escuchar «crisis existencial», ¿verdad?

Pues la realidad es que ese vértigo y ese vacío que acompañan a muchas personas a lo largo de su vida no es otra cosa que eso.

- Angustia por no saber bien cuál es tu propósito vital.
- Malestar por no entender por qué no eres feliz aun teniéndolo todo.
- Desconsuelo por no encontrar respuesta ni saber dónde tienes que buscar.

Hoy te hablo de este **enemigo silencioso y traicionero que es la crisis existencial** y que ataca a muchísimas personas (incluso sin ser conscientes de ello).



Pero...

¿Qué es una crisis existencial y por qué surge?

¿Existen diferentes tipos de crisis existencial?

¿Cómo abordar y superar una?

En este post explicaré por qué surge esta angustia y **cómo puedes combatirla para que tomes el control de lo que quieres hacer con tu vida.**

¿QUÉ ES UNA CRISIS EXISTENCIAL?

Podemos definir “crisis existencial” como un periodo de cuestionamiento interno en el que se produce un replanteamiento vital.

Si te fijas, en el propio nombre encontramos una pista de a qué nos estamos enfrentando.

Existencia.

A todos alguna vez nos ha atenazado preguntas del tipo “¿qué sentido tiene mi vida?” O “¿por qué estoy aquí?” ¿Nunca te has hecho este tipo de preguntas en una de esas largas noches de insomnio? Seguro que sí. ¿Y qué evidencian esas dudas? La falta de objetivos e ilusiones. Ese algo por lo que luchar que da

sentido a nuestra vida. Y cuando no hay una meta, surge el pasotismo, la desidia, la desmotivación...El vacío.

¿Tienes suficientes motivos para darle sentido a tu vida?

CRISIS EXISTENCIAL Y EXISTENCIALISMO

Para entender bien estos conflictos existenciales, déjame hacer un paréntesis y hablarte de lo que es el Existencialismo como tal.

El Existencialismo es una corriente filosófica que surge en Alemania en un momento de plena desesperanza social: la Segunda Guerra Mundial.

Los seguidores de este movimiento (Sartre, Kierkegaard, Nietzsche, Camus...) debaten el concepto de qué significa realmente existir y qué implica la falta de perfección en la vida, la falta de plenitud.

Pero a lo que concedían importancia los existencialistas, **era al poder de elección y de responsabilidad.**

Porque el «verdadero yo» nace de la acción y del movimiento; de participar en la vida de forma activa y tener capacidad de decisión.

SER, HACER Y TENER

Piensa un segundo en las reflexiones que hacemos sobre la vida cuando hablamos de crisis existencial:

«¿Qué hago aquí?».

«No sé qué hacer...».

Estas frases dejan entrever **parálisis y bloqueo**. Estancamiento.

Justo lo opuesto de donde nace el “verdadero yo” de los Existencialistas (recuerda, acción y movimiento).

De hecho, fíjate ahora en la palabra japonesa «ikigai».

Ikigai es la unión de «iki» (vida) con «gai» (cumplir un deseo). Dicho con otras palabras: **tener un propósito en la vida.**



Y encontrar este ikigai, este propósito vital, suele venir de la unión de varios puntos:

- Pasión.
- Misión.
- Profesión.
- Vocación.

El equilibrio entre estos 4 aspectos nace de la contraposición entre lo que a ti te gusta, para lo que tienes talento, lo que la sociedad necesita y por lo que podrás ganar dinero.

CRISIS EXISTENCIAL Y PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

El ikigai es un esquema estupendo porque nos muestra una realidad: la tensión entre lo que nos apasiona y lo que se espera de nosotros.

Y aquí entra en juego un factor importante: **la falta de autoestima.**

Cuando nos falta confianza en nosotros mismos para afrontar nuestra realidad, sentimos un bloqueo. Nos asusta decepcionar a los demás y decepcionarnos a nosotros mismos.

Todas las expectativas que tienen (y tienes) sobre ti, en vez de alimentar tu ilusión, motivación y ganas, **te paralizan (de nuevo aparece la falta de acción)**.

Las expectativas que tienen (y tienes) sobre ti, te paralizan.

Surgen las dudas, los miedos y la angustia vital.

Vamos, que no sabes dónde ir ni dónde meterte.

TIPOS DE CRISIS EXISTENCIAL

«*Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre el cómo*». Nietzsche.

Esta frase del filósofo alemán era una de las favoritas de Viktor Frankl, un psiquiatra y neurólogo austriaco, autor de *El hombre en busca de un sentido*. Si aún no lo has leído, te animo a ponerlo en tu lista de futuras lecturas ahora mismo.

En este libro, Frankl mantiene que **una persona siempre puede encontrar una razón para vivir, aunque se encuentre ante el mayor vacío existencial**.

Así de primeras te puede parecer una teoría más, pero si te digo que en ese libro Frankl describe su vida como prisionero en un campo de concentración nazi... la cosa cambia, ¿verdad?

Es estremecedor leer los relatos de las vejaciones a las que se vieron allí sometidos, hasta el punto de desear la propia muerte.

Despojados de sus hogares, de sus ropas, incluso de sus nombres, sintieron cómo les arrancaban por completo su identidad.

Pero esto es algo que no solo ocurre en circunstancias tan extremas. **La crisis de identidad está estrechamente ligada a la crisis existencial.**

La crisis de identidad está estrechamente ligada a la crisis existencial.

La pregunta es: **¿cómo se puede superar una crisis de identidad?**
Lo vemos.



CRISIS DE IDENTIDAD: ¿QUIÉN SOY?

¿Se puede no saber quién es uno mismo? Quizás esta pregunta te parezca un poco absurda, pero te aseguro que no lo es tanto. Resumiendo, podríamos decir que el ego es el conjunto de experiencias, creencias, pensamientos, etc., que te han «llenado» como persona durante tu vida. Y toda esa trayectoria vital ha hecho que **te autoconstruyas una imagen de ti mismo.**

Pero esa imagen, esa percepción, no se corresponde con quien realmente somos. Es solo eso, una imagen a la que queremos agarrarnos.

Fruto de esta discordancia muchas veces escuchamos esa voz interior (ese Pepito Grillo que decía yo), riéndonos por mantener un papel

que no nos encaja. **Como si interpretases a un personaje que no eres tú en la película de tu vida.**

¿Puede haber mayor crisis existencial que esa?

VACÍO EXISTENCIAL: ¿QUÉ HAGO?

Si las dudas de identidad sobre el SER generan conflicto, las que provienen del qué HACER ni te cuento. Y es que incluso la mayoría de aquellos que jamás dudan de quiénes son se han preguntado alguna vez: «¿Qué hago con mi vida?». Desde luego, que te plantees esto no significa que ahora no tengas una vida como tal, sino que no te sientes satisfecho. Te falta un propósito, una meta.

El inicio de esta sensación de insatisfacción parte de **la resignación global en la que nos encontramos sumidos.**

- Me resigno a llevar un estilo de vida con el que no me siento del todo cómodo.
- Acepto trabajar en algo que no me llena.
- Me conformo con pensar que no hay más.

En cambio, de vez en cuando, ves una noticia de alguien que no se ha resignado y decidió cambiar su realidad.

Así que de nuevo te surge una pregunta existencial y vuelves a dudar.

¿Cuál es en realidad mi propósito vital?

ABURRIMIENTO EXISTENCIAL

Quizás alguna vez hayas tenido la sensación de ser consciente de tu propia existencia. Es una sensación muy característica. De golpe, es como si te dieras cuenta de ti mismo. Simplemente, te sientes en contraposición con el resto mundo. Pero, si en ese momento es cuando de verdad eres consciente de ti mismo, ¿qué pasa el resto del tiempo?

Mucha gente tiene **la sensación de que su vida no es otra cosa que la repetición, una y otra vez, del mismo día.** Del mismo día gris y anodino.

Como en la peli *Día de la marmota*. bigsmile

Te levantas una mañana y tomas consciencia de que cada puñetero día es exactamente el mismo. Miras a tu alrededor y ves cómo te rodea un estilo de vida que en absoluto deseas.

Es el puto mantra del siglo XXI: estudia, trabaja, cástate, compra un piso, ten hijos...

La inercia te ha llevado a una vida que no te llena y en la que, en algunos momentos, de camino a ese trabajo que no te gusta (pero que soportas por un salario), te planteas:

¿Qué hago yo aquí?

Entonces es cuando no hay marcha atrás: has de transformar tu vida.

Porque de no hacerlo, te arrepentirás algún día.

LAS EDADES DE LA CRISIS EXISTENCIAL

A lo largo de nuestra vida, se suelen identificar **3 periodos** en los que nos preguntamos más por el sentido de la vida, con la **consecuente crisis existencial** que eso puede provocar.

CRISIS DE LOS 30

Se identifica normalmente con los 30, pero se puede producir entre los 25 y 35 años. Aquí el conflicto se produce en torno a la identidad.

Es el momento en el que empieza a desaparecer esa necesidad de ser un borrego más dentro del grupo de amigos. Podemos decir que empezamos a experimentar eso que llaman "madurez".

Como veíamos antes, entra en escena esa **discordancia entre cómo nos vemos (o nos hemos visto hasta ese momento) y quiénes realmente somos**.

CRISIS DE LOS 40

En este caso nos movemos entre la franja de los 35 a los 45 años.

La juventud se empieza a ver más lejos y se empieza a sentir la duda o la **angustia de si estaremos aprovechando de verdad nuestra vida.**

LOS PRIMEROS 40
AÑOS DE LA
INFANCIA SON LOS
MÁS DIFÍCILES.

Surgen interrogantes sobre qué es lo que te hace sentir realizado como persona y sobre qué acciones son las que te hacen sentirte pleno.

En esta etapa surge a menudo la llamada “**crisis existencial profesional**”.

Que me lo digan a mí que trabajo en esto de la reinvención...
Hablaremos de ella enseguida.

CRISIS DE LOS 50

Es curioso cómo al llegar a ese supuesto punto medio de nuestra vida, **sentimos que parece que solo nos quedan unos días.**

Empiezas a ser más consciente del paso de tiempo, en el trabajo no te encuentras igual de útil y sientes de cierta manera que lo mejor ya ha pasado. Lo que ocurre es que se comienza a meditar más sobre la muerte y el acercamiento al fin de nuestros días.

CÓMO DETECTAR UNA CRISIS EXISTENCIAL PROFESIONAL

A lo largo de todo el artículo has visto muchos de los síntomas que te pueden indicar que algo dentro de ti no marcha bien.

Por ejemplo:

- Depresión.
- Falta de motivación.
- Apatía.

- Tristeza
- Etc.

Pero a todos esos síntomas hay que añadir un componente importante: **la sensación de no saber qué nos ocurre.**

Estamos frustrados y nos encontramos vacíos.

Puedes tenerlo «todo»: éxito laboral, familia, dinero, reconocimiento social... y aun así seguir levantándote cada día con un agujero negro y enorme dentro de ti.

Un agujero que por mucho que te esfuerces en llenar, nunca saciará tu sed.

CUÁNTO DURA UNA CRISIS EXISTENCIAL

Tengo que reconocer que esto es una pregunta trampa, porque **una crisis existencial lo mismo puede durar toda una vida como acabarse en unos pocos días.**

Tú marcas los tiempos, ya que la cura a esta ansiedad existencial la determinará lo que tardes en pasar a la acción: lo que tardes en **tomar medidas y tomar decisiones.**

¿Recuerdas lo que dije antes de los existencialistas?

Elección y responsabilidad.

Tu crisis existencial durará tanto como tú tardes en responsabilizarte de llevar tu vida por donde tú desees.

Tu crisis existencial durará lo que tardes en responsabilizarte de tu vida.

CÓMO SUPERAR UNA CRISIS EXISTENCIAL

Imagínate ahora que sientes esa angustia que acabamos de describir. Cada día te levantas con la sensación de que tu nuevo día será igual que ayer y lo mismo que mañana.

- ¿Cómo puedes cambiar esa situación?

- ¿Cómo llenar el vacío existencial?

Como muchas veces digo, **el cambio pasa por la comprensión** y por entender qué nos ocurre.

Por eso, aunque te puedo parecer hasta cierto punto incongruente, lo que más te va a ayudar ahora es sentarte a **escucharte a ti mismo**.

Pero no se trata de que simplemente «hables».

Lo que debes hacer es reflexionar sobre la vida y tener la **valentía de ser sincero contigo mismo a la hora de plantearte algunas preguntas existenciales**.

¿CUÁL ES EL SENTIDO DE LA VIDA?

Quizás es la duda existencial por excelencia: «¿Qué sentido tiene la vida y por qué estoy aquí?».

Si esperas que te dé una respuesta única y verdadera, vas a llevarte un chasco, porque lo cierto es que hay una única respuesta. **Cada uno tenemos dentro una propia, única y especial**.

Mientras que algunas personas son felices siendo voluntarios y ayudando a los demás, otros pintan, cantan o bailan.

Algunos son nómadas digitales y viven sin patria ni bandera, recorriendo el ancho y maravilloso mundo. Y muchos otros son felices en su casa disfrutando de una tarde de juegos en familia.



¿Cuál es el sentido de la vida?

El que te haga feliz a ti. **Solo atrévete a escucharte y a actuar en consecuencia.**

Es tan simple como aprender a vivir con congruencia.

¿Cuál es el sentido de la vida? El que te haga feliz a ti.

¿QUÉ ES LA MUERTE?

No te pido con esta pregunta una reflexión sobre tus creencias religiosas. La muerte es simbólicamente la contraposición universal a la vida. **Pero ¿significa eso que tiene que ser un final? ¿Podría ser un principio?**

Sea lo que sea en lo que creas, morir no deja de ser un momento de cambio.

Aprovéchate de esta idea para ayudarte a descubrir qué quieres para tu vida y **pasar a la acción.**

Porque lo único cierto es que, lo quieras o no, te encontrarás de frente con ella algún día.

¿CÓMO LLENAR EL VACÍO EXISTENCIAL?

O mejor aún, hazte esta otra pregunta: **¿de qué momentos y sensaciones maravillosas quieres llenar tu vida?**

¿No sabes lo que te llena? Entonces, solo haz.

Descubre qué te hace feliz. Sal ahí fuera y atrévete a experimentar lo que te reserva la vida.

Descubre qué te hace feliz: sal ahí fuera y atrévete a experimentar lo que te reserva la vida.

Prueba, vive y elige.

Contra el vacío, siempre la acción

REINVENCIÓN PROFESIONAL: LA SOLUCIÓN A LA CRISIS EXISTENCIAL LABORAL

Siendo esta mi especialidad no podía terminar este artículo sin hablar de reinventarse. Como hemos visto, la crisis existencial abarca diversas dimensiones del individuo.

Una de ellas es la faceta profesional. Sin duda, desarrollar una actividad que te haga sentir autorrealizado y te permita vivir con propósito es crucial para superar la crisis existencial laboral. Yo mismo pasé por ese proceso.

Con 35 años, era ingeniero y representante de una importante multinacional del sector ferroviario en Turquía. Lo tenía todo: dinero, casa, vistas al mar... Tenía lo que se denomina una vida "envidiable".

Pero me sentía profundamente incompleto e insatisfecho.

Viví una crisis existencial en toda regla. Una crisis que me llevó a sumergirme en disciplinas como la PNL, el mindfulness y desarrollo personal. Me permitió conocerme mejor y tomé una decisión: quería encontrar mi propósito. Tras abandonar mi trabajo y emprender un viaje por India que me ayudó a encontrar el sentido de mi vida, empecé a dedicarme a lo que realmente me hacía feliz: acompañar a otras personas a enfrentarse y superar el camino de incertidumbre que yo mismo había recorrido.

Y así nació Autorrealizarte. Desde entonces, me levanto cada mañana con una sonrisa porque sé que el tiempo que voy a dedicar a trabajar lo voy a disfrutar y me hará sentir satisfecho.

Llegar hasta donde estoy hoy no ha sido rápido ni fácil en todo momento. Pero cuando empiezas a conquistar pequeños logros, aumenta la autoestima y se alimenta la motivación para seguir actuando y avanzando.

En el fondo, **la clave de nuestra existencia está en dotar de significado las acciones que llevamos a cabo para lograr una vida plena y con sentido.**

Ha llegado tu turno:

¿HAS ATRAVESADO ALGUNA CRISIS EXISTENCIAL?

¿QUÉ ASPECTO TE PARECE MÁS COMPLEJO DE SUPERAR?

Elvira López

