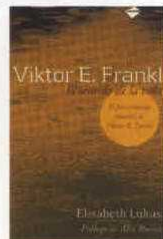




De arriba a abajo:
Viktor E. Frankl: El sentido de la vida (Plataforma Ed.), de Elizabeth Lukas.
El testimonio vital del conocido autor, superviviente del Holocausto, contado por su mejor alumna.
Pienses lo que pienses, piensa lo contrario. (Ed. Maeva), de Paul Arden.
Un publicista nos explica por qué es beneficioso ir contracorriente.
Martes con mi viejo profesor (Ed. Maeva), de Mitch Albom.
Edición Especial por el 10º aniversario de la publicación en España de este éxito de ventas en el mundo.



NO ME LO PUEDO CREER
Por: **Cristina de Alzaga**, directora

Crisis: ¿peligro u oportunidad?

En el idioma chino la palabra “crisis” se compone de dos ideogramas: uno que se traduce como peligro o riesgo y el otro que se traduce como oportunidad u ocasión. Es una curiosa coincidencia que ponía de manifiesto el profesor José Ballesteros de la Puerta, en la entrega de los premios de la revista *Emprendedores*, destacando la necesidad de ver esta circunstancia en su acepción positiva en lugar de la negativa. Y aunque sólo se habla de la crisis financiera e industrial, según los psicólogos, de las crisis de pareja o personales también se pueden obtener experiencias enriquecedoras. Es decir, también éstas pueden verse como una oportunidad en lugar de como un peligro.

Un vistazo a la primera de las definiciones del término en el *Diccionario de la Real Academia Española* confirma esa ambivalencia: **“1. Cambio brusco en el curso de una enfermedad, ya sea para mejorarse, ya para agravarse el paciente”**. Según los expertos, las crisis son hitos, puntos de inflexión, situaciones de inestabilidad en los que la sociedad, después de tiempos de frenética actividad –cuando la inercia del hacer, comprar, lograr, producir, ganar, vender, conseguir, crear... no deja ni tiempo para pensar–, se ve obligada a parar, a reflexionar, a hacer balance, a replantearse conceptos hasta entonces inmutables.

Y, por eso mismo, son también momentos de ruptura, de revolución, en los que se producen cambios sociales, culturales, económicos... que redefinirán el futuro. “En los tiempos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”, dijo Albert Einstein. Y es que si hay algo en lo que no podemos ahorrar ahora es en esfuerzo, en ilusión y en ganas, aunque sea muy fácil decirlo y muy difícil hacerlo. Porque es en momentos como éstos, de recesión, incertidumbre y temor, cuando se ponen a prueba nuestras fuerzas y nuestro entusiasmo. Como dijo **Honoré de Balzac**: “En las grandes crisis, el corazón se rompe o se curte”.

En el plano personal, se produce una vuelta a lo esencial y necesitamos mirar hacia dentro, ver qué podemos hacer o cambiar para mejorar las cosas. Son tiempos de *cocooning* (de *cocoon*, en inglés, capullo o crisálida), de refugiarnos en la familia o los amigos de verdad, de recuperar vivencias sencillas pero entrañables, de disfrutar con los pequeños placeres de la vida: una comida deliciosa preparada con cariño, leer un buen libro al calorcito, una charla en compañía de gente interesante, escuchar un disco que nos transporta en el tiempo o el espacio, reír con una ocurrencia de nuestros hijos... en definitiva, de sentir gratitud por todo lo que la vida nos da y, especialmente, por el tiempo, según Francesc Miralles (coautor de *El mejor lugar del mundo es aquí mismo*. Ed. Urano) “la única divisa que no pierde valor” y que nos permite la última libertad: decidir cómo y con quién lo invertimos. ●