GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Carmen Lewis, experta en crisis existencial

Actualidad Empresarial | 08/10/2024 | 00:00

En el mundo en el que se vive, las crisis existenciales se han convertido en una experiencia común para muchas personas. Carmen Lewis, experta en este ámbito, se dedica a guiar a quienes atraviesan momentos de confusión y buscan el significado de sus vidas. Con una sólida formación en psicología y años de experiencia trabajando con individuos y grupos, la especialista ha desarrollado herramientas y enfoques que permiten a las personas navegar sus crisis y encontrar un sentido renovado.

En esta entrevista con Carmen Lewis, habla de su visión sobre las crisis existenciales, cómo abordarlas y las enseñanzas que pueden extraerse de estos momentos desafiantes.

¿Qué es una crisis existencial y cuáles son sus principales desencadenantes?

Una crisis existencial es cuando te preguntas profundamente cuál es el sentido de tu vida. Suele aparecer tras una pérdida importante, cambios grandes o al sentir que algo esencial te falta. Es como si todo lo que antes tenía sentido de repente dejara de tenerlo.

¿Cómo afectan las crisis existenciales a la salud mental y emocional de las personas?

Estas crisis pueden afectarte mucho emocionalmente, provocando ansiedad, tristeza, e incluso una sensación de desesperanza. Te puedes sentir desconectado de todo y preguntarte para qué seguir si todo parece vacío.

¿Cómo pueden las personas desarrollar resiliencia durante una crisis existencial?

La resiliencia se fortalece mirando hacia adentro, explorando tus emociones y encontrando un propósito en medio de la tormenta. Aprender de las dificultades y conectarte con lo que realmente valoras puede ayudarte a salir más fuerte.

¿Qué papel juega la autoexploración en el proceso de superar una crisis existencial?

Autoexplorarse es fundamental para superar una crisis existencial. Es necesario entender qué es lo que realmente importa para ti y qué te está faltando. Al conocerte mejor, puedes encontrar el camino que te devuelva el sentido que estás buscando.

¿Cuándo es el momento adecuado para buscar apoyo psicológico en una crisis existencial?

Si te sientes atrapado, como si no pudieras avanzar solo o si el malestar empieza a afectarte en tu día a día, es el momento de buscar ayuda. Hablar con un profesional puede ser el primer paso para sentirte acompañado y entender mejor lo que te está ocurriendo.

¿Cómo puede ayudar una práctica espiritual o filosófica en una crisis existencial?

Una práctica espiritual o filosófica puede darte una nueva perspectiva. Al conectarte con algo más grande que tú mismo, puedes encontrar paz, consuelo y una sensación de propósito que te ayude a atravesar la crisis.

¿Cómo se puede reducir el estigma asociado a buscar ayuda para problemas emocionales?

Hablar abiertamente de nuestras emociones y dificultades es clave. Mostrar que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino de valentía, puede ayudar a romper ese estigma y a normalizar el hecho de cuidar nuestra salud mental.

¿Cuál es una lección importante que has aprendido al ayudar a otros a navegar por sus crisis existenciales?

He aprendido que, aunque a veces la vida parezca dura y sin sentido, siempre es posible encontrar un propósito. Cada uno tiene la capacidad de transformar su dolor en una oportunidad para crecer, y eso es lo que da sentido incluso a las situaciones más difíciles.

Las crisis existenciales son una parte inevitable de la experiencia humana, y comprenderlas es fundamental para avanzar hacia un estado de bienestar. Carmen Lewis, a través de su trabajo y sus conocimientos, ofrece una perspectiva valiosa sobre cómo enfrentar estos momentos de confusión y cómo encontrar un camino hacia la claridad y la satisfacción personal. La búsqueda de significado y propósito puede ser un viaje desafiante, pero también uno de los más transformadores, y con la orientación adecuada, cada crisis puede convertirse en una oportunidad de crecimiento.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/250139-carmen-lewis-experta-en-crisis-existencial.htm