

## EL PROYECTO DE VIDA, ESTRATEGIA PARA ENFRENTAR LA ADVERSIDAD. ESTUDIO DE CASOS

*Lesbia González Cubillán*  
*Universidad del Zulia, Venezuela*

### RESUMEN

La adversidad es vista como un desastre, una situación problemática, un sufrimiento y aunque inicialmente pueda presentarse con estas características, el análisis de los hechos y la revisión de la literatura sobre este tema indican que de cada momento adverso puede surgir una intensa creatividad cuando esa adversidad es abordada desde el potencial de energía de la persona que la sufre. En este artículo se presentan algunos planteamientos teóricos sobre este punto y se ilustra con un Estudio de Caso Instrumental, las etapas por donde transita esta persona desde que surge la situación hasta su solución a través de la reformulación del Proyecto de Vida. Las conclusiones apuntan hacia la importancia del Proyecto de Vida para ayudar a la persona al enfrentamiento con sus posibilidades de crecimiento y desarrollo personal y profesional en los momentos de adversidad.

### CAPITALIZACIÓN DE LA ENERGÍA EN LOS MOMENTOS DE ADVERSIDAD

Se considera la adversidad como la llegada de un momento o situación de vida que de manera súbita sacude la base que da estabilidad interna y externa. Esta suspensión de la estabilidad se traduce en desequilibrios emocionales, afectivos, sociales y espirituales, entre otros y enfrenta a la persona a un momento nuevo y diferente que le resulta desventajoso por los sentimientos implícitos de desventura, soledad, pérdida, desgracia, abandono, desamor, desencanto, pesimismo. En este momento adverso la persona entra en una nueva dimensión para la que no estaba preparado.

Bajo estas circunstancias hay que hablar de la energía del vacío (Laszlo, 2004) para hacer referencia a la energía presente cuando la persona enfrenta un momento adverso y se encuentra en el polo negativo, vacío de su existencia, donde ha perdido el sentido de su vida, sus metas, anhelos y deseos. Desde esta posición surge la exteriorización de una potencialidad que puede ser desconocida hasta ese momento, pero que bajo el impulso de su propia energía personal y del contacto con la energía del universo, le hace aflorar hacia la exteriorización de tareas nunca planteadas hasta ese momento.

El espacio vacío o adversidad, en realidad es un espacio de energía porque todas las cosas del universo son fuente de energía dinámica, repleto de los que denomina Versyp (2006) fluctuaciones del vacío, expresadas en el potencial cuántico y creador. Es en este “espacio vacío” donde hay que cargarse de nuevas energías que permitan a la persona superar los momentos de adversidad bajo una visión creativa, con sentido y significado, que le permita la superación del momento adverso.

Según la visión oriental, el estudio de los chakras (Simone y Bertuccio, 2005) aporta explicación sobre los movimientos vibratorios de la energía personal en contacto con la energía del universo. Los chakras son “remolinos de energía” que conectan el interior con el exterior, la energía personal con la

energía del universo. Los campos energéticos, como por ejemplo las acciones, pensamientos y sentimientos, poseen su propia energía y se encuentran interconectados entre sí, de tal manera que los pensamientos influyen en las acciones y en los sentimientos, pero los sentimientos también influyen en los pensamientos y en las acciones y viceversa. Cada uno de estos campos de energía también se encuentra unido a los chakras y éstos se intercomunican con las hormonas, con el sistema nervioso y circulatorio, con las células, etc. Es decir, que todo lo que sucede en el universo es percibido a través del campo energético, el cual conecta a su vez con los chakras y éste con los sistemas corporales. Según este planteamiento un fatal accidente descarga la energía contenida en el impacto, en la sorpresa, en los heridos, en el desastre mismo. La simple visión de este hecho puede generar cambios orgánicos traducidos en alteraciones hormonales, en el sistema circulatorio, de actitud, etc., en consecuencia la persona se desmaya, llora, escapa.



Lesbia González Cubillán

La teoría de los campos mórficos de Sheldrake (2007), plantea que los campos son fuerzas invisibles que afectan el comportamiento, por ejemplo, el campo gravitatorio de la tierra interviene en el peso de los cuerpos, de la misma manera los cambios electromagnéticos intervienen tanto en los cuerpos físicos como en el cerebro. Los campos de materia cuántica son la sustancia del universo, son estados del espacio y “el espacio está lleno de energía y estructuras invisibles interconectadas”.

En este sentido el comportamiento de la persona en los momentos de adversidad, se ve afectado por la influencia de estos campos de energía que intervienen en su experiencia y al mismo tiempo puede intervenir en la relación con otras personas porque somos fuente de energía conectada con el macrocosmos en una relación personal e interpersonal. En estos momentos disminuye en el organismo el nivel de energía, expresado en las relaciones socio afectivo, interpersonales e intra personal.

En la teoría de las estructuras disipativas Prigogine (1997) plantea el surgimiento de nuevas estructuras a partir del caos térmico y del azar molecular. Estas nuevas estructuras presentan coherencia y su mantenimiento implica un derroche de energía.

Esta posición habla de la presencia de una energía transformadora que permite la organización del caos y del orden aún cuando se haya perdido el equilibrio original de la materia. Sin embargo, por el grado de complejidad de los organismos, es impredecible el proceso por el cual se llevará a cabo esa organización.

La clave para entender esta teoría, según Capra (1996) es comprender que estas estructuras se mantienen en un estado estable lejos del equilibrio. Esto quiere decir que el organismo vivo está en constante cambio e intercambio de energía, en fluctuaciones alternas de sus propios procesos, en cambios metabólicos continuos, en conexiones sinápticas permanentes, esto es energía, organización, pero cuando estas funciones son suspendidas el organismo cae en un estado de reposo absoluto, caracterizado por la pérdida de energías, depresión o muerte.

Según De la Torre (2006) gracias a este dinamismo los organismos vivos avanzan tras la búsqueda de una nueva estabilidad.

En el caso de la adversidad la reacción de la persona puede revertirse hacia su propio crecimiento personal, profesional, espiritual o puede seguir por otros caminos totalmente diferentes. A medida que la pérdida del equilibrio es más intensa, hay mayor fluidez de energía que permite el análisis, revisión, reflexión y creatividad. La adversidad, entendida en principio como pérdida de empleo, pareja, seres queridos, salud, paz espiritual, se convierte en un momento precioso para que la persona refuerce su potencial, encienda su creatividad, busque alternativas nuevas, saludables, enriquecedoras de su propia vida y enrumbe ese potencial hacia nuevas actividades.

## **CREATIVIDAD Y ADVERSIDAD**

La creatividad es entendida como un juego dialéctico que conjuga a la persona en torno al eje central del dinamismo establecido entre el contexto, la obra misma y los actores que se benefician con esa obra (González, 2007). La persona, ubicada en el centro de este eje participa en la rutina existencial con el conjunto de sus potencialidades, intereses, inquietudes, desaciertos, dilemas, valores, todo ello orquestado con los momentos de energía creativa.

Los momentos de adversidad, considerados por De la Torre (2004) como “consustanciales al ser humano”, gozan de la característica de ser pasajeros, fugaces y peregrinos. Aunque estos momentos, en algunas ocasiones, se instalen en la persona por mucho tiempo, siempre tienden a desaparecer gracias a la presencia de motivos importantes que ayudan a la persona a zafarse de los mismos.

En estos momentos es cuando la persona hace uso de toda su energía creativa para revitalizar el proceso de la reconducción de su vida inyectando ideas nuevas que le permiten superar el momento. La energía fluye por caminos desconocidos por la propia persona y aflora en actividades cargadas de contenido creativo e innovador.

La persona es creativa en adversidad, en alegría, frente al fracaso, basta con que movilice sus energías hacia la solución de sus problemas para que ese problema o momento adverso se convierta en un poderoso impulso que canalice sus decisiones hacia la organización de eventos que, no solamente resuelven su situación crítica, sino que además se convierte en baluarte para expresar sus ideas creativamente.

En los momentos de adversidad es cuando se necesita de mayor energía para retomar la conducción de los proyectos de vida, pero la persona posee intrínsecamente los mecanismos que le permiten superar la adversidad enfrentándose al reto de su propia superación. Los autores que defienden la corriente humanista así lo explican (Rogers, Frank, Maslow).

## **EL PROYECTO DE VIDA PERMITE GERENCIAR TU PROPIA VIDA EN MOMENTOS EN LOS QUE NO SABES QUÉ HACER.**

El Proyecto de Vida es una herramienta que facilita el salto de la baja energía a niveles cada vez superiores. Surge de la relación de la persona consigo mismo y con su entorno, estableciéndose el intercambio de la energía personal y la energía del universo en un proceso de replanteamiento de las metas esenciales en la vida que le permiten a la persona superar la adversidad con la búsqueda de nuevas alternativas con contenido de creatividad. El proyecto debe contener el conjunto de valores, actitudes y comportamientos que le permitan a la persona orientar su vida con un sentido auténtico.

Frente a la adversidad la persona reformula su proyecto de vida, a veces cambia totalmente sus metas, pero lo interesante es que vuelva a enrolarse en la vorágine del crecimiento personal, de la

productividad, del sentirse estimado por sí mismo y por los otros. Un ejemplo de esto lo presenta Robin Norwood, psicoterapeuta familiar e infantil, autora de los libros *Las mujeres que aman demasiado* y *Cartas de las mujeres que aman demasiado*.

En el relato en su obra *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*, presenta sus experiencias después del proceso de su divorcio, el cual se tradujo en una intensa adversidad porque fue causal del abandono de su carrera al darse cuenta de que le resultaría difícil asesorar a otras familias cuando la suya se había desmoronado.

En este momento hizo acopio de su propia energía personal y resolvió creativamente su situación cambiando el rumbo de su ejercicio como psicoterapeuta familiar y después de un largo período de reflexión y estudio, decidió ayudar a otras personas en la superación de la adversidad desde una perspectiva espiritual.

Con la reformulación de su proyecto de vida logró desarrollar su potencial para ayudar a otras personas, encontrándose a sí misma, superando la adversidad y sintiéndose útil, lo cual le permitió recobrar el sentido de su valía personal y profesional.

Frente a la adversidad la persona contacta con su propia energía para impulsarse hacia nuevas metas, a veces desconocidas por la misma persona, pero que le permiten la superación del momento adverso.

La superación de la adversidad no es definitiva porque el dinamismo de la vida, el fluir de la energía, hace que pendulemos entre varios estadios de “no adversidad-adversidad”, de manera que la energía va desplazándose en una gradación infinita por esos estados. La reformulación del proyecto de vida es útil para la superación de una situación delimitada, que depende del cambio de actitud.

En este campo de energías visualizamos las adversidades desde el pasado, presente y futuro, desde la familia, los amigos, vecinos, país, planeta, sociedad como un todo, especie humana. La adversidad se convierte en un catalizador o detonante para que la persona reformule su proyecto de vida, enfrente su significado con la realidad de otras personas y desde ahí ayudar a otros a superar su adversidad.

## **ESTUDIO DE CASO**

Con la finalidad de profundizar en los aspectos teóricos presentados, se expone un caso bajo la metodología Estudio de Caso Instrumental (León y Montero, 2002), desarrollado a través de la técnica de la entrevista.

El estudio de casos, como estrategia de investigación, es muy usado en las ciencias sociales, de la salud y de la educación con la finalidad de ilustrar un problema determinado. Los datos aportados en la entrevista son complementados con la observación y de esta manera se va estudiando y describiendo el caso, de acuerdo con la sucesión de hechos que proporciona.

A continuación se presenta el caso de una persona que solicitó asesoramiento porque se encontraba deprimido y angustiado por la pérdida del empleo. El caso fue atendido en cuatro sesiones de una hora de duración cada una de ellas. En protección a la persona que ofreció la información, se han cambiado algunos datos de identificación así como algunos detalles relacionados con la situación.

## **Identificación del caso**

X es de sexo masculino de 40 años, casado, con dos niños, de 11 y 9 años respectivamente. Ingeniero petrolero, empleado a nivel gerencial en una importante empresa del país y único sostén económico de su familia.

## **Descripción de la situación**

Por razones políticas X es despedido de la empresa donde trabajaba, encontrándose de la noche a la mañana sin empleo, ni sueldo, ni asignación de las prestaciones sociales correspondientes a sus años de servicio, también ha perdido el derecho a jubilación. Por las mismas razones políticas le es negado el ingreso a otras empresas del estado, por lo que su profesión le resulta inútil en estos momentos.

Las relaciones con su familia comenzaron a debilitarse por la incertidumbre del porvenir económico. Después de un largo período de depresión, tristeza, impotencia y baja energía, X se da cuenta de la necesidad de retomar su vida. Analiza la situación y decide, entre varias alternativas, dedicarse al diseño de joyas con un estilo propio basándose en una de las etnias más representativas del país.

## **Análisis del caso**

En este caso se identifica el momento de adversidad, así como los detonantes de la situación. También se aprecia la pertinencia de reformular su proyecto de vida hacia caminos desconocidos por la persona, pero que le ofrecen la posibilidad de desarrollar su potencial hacia la ejecución de actividades realmente productivas.

Desde esta mirada se identifican las diferentes etapas por las que X transcurre. Al principio una intensa desolación y depresión por el sentimiento de pérdida de su empleo,

Al momento de depresión le sigue el sentimiento de impotencia por no tener la fuerza suficiente ni como individuo ni como grupo dentro de una sociedad organizada, a protestar y exigir sus derechos. Busca el apoyo de sus compañeros de trabajo que se encuentran en la misma situación, se reúnen y proyectan posibles salidas a la situación, sin lograr resultados efectivos.

Luego hay un momento de profunda soledad porque al final el problema es una realidad para la persona y para la familia que lo viven directamente. Frente a este sentimiento de impotencia que implica una agresión pasiva, surge una etapa de reflexión personal, donde X decide organizar su propia empresa.

Aunque la formación profesional inicial (ingeniero petrolero) no guarda ninguna relación con su desempeño actual, X hizo uso de su potencial y tomando de la realidad los elementos de utilidad para el desarrollo de su pensamiento, pudo crear un estilo propio.

## **CONCLUSIONES**

El análisis de este caso ofrece una aproximación a la comprensión de la creatividad desde la adversidad. Un momento adverso desencadena y obliga a la persona a la búsqueda de otras alternativas que le permiten el tránsito por rutas de vida desconocidas hasta el momento.

El momento creativo se ha hecho presente cuando la persona potencia su energía hacia nuevas actividades que le permiten su desarrollo personal superando la adversidad.

Puede decirse que creatividad y adversidad son las diferentes caras de un mismo proceso de crecimiento personal. Son parte activa de la energía personal en contacto con la energía del universo orquestado en la ruta existencial.

En este caso la creatividad se manifiesta en la capacidad de la persona para romper con la rutina, el desencanto, la depresión, la inseguridad y otros sentimientos, para enfrentar los nuevos retos que le plantea su situación personal; en reorganizar su vida; en potenciar su energía y en aprovechar las fluctuaciones de esa energía en beneficio propio.

La actitud frente a la adversidad determina, en este caso, el desenlace del proyecto de vida reformulado. En este proceso se identificaron los siguientes pasos previos:

- La influencia de las emociones plantearon un reto a superar, gracias a los sentimientos de impotencia, pérdida, inseguridad, expresados por este caso, se impulsó un nuevo reto que permitió el análisis objetivo de la situación, la premura por encontrar alternativas de solución y la decisión para enfrentarse a este nuevo proyecto de vida.
- El análisis de los hechos, a través de la reflexión desde un ángulo objetivo, le permitió ver con mayor claridad las causas y consecuencias de la situación, la responsabilidad personal en el desencadenamiento de tales hechos y fundamentalmente permitió descubrir las opciones, alternativas y posibles soluciones para superar la adversidad.
- La puesta en marcha de las opciones detectadas permitió a esta persona el enfrentamiento con nuevas posibilidades para superar las consecuencias de los hechos desencadenados, identificados como inestabilidad económica, resquebrajamiento de las relaciones familiares, pérdida de autoestima. X descubrió que hay soluciones y otras alternativas para enfrentar con energía las adversidades y para superarlas exitosamente.
- Encontrar el lado positivo de la situación, en este caso ayudó a superar la adversidad porque desarrolló su potencial creativo reflejado en acciones nuevas y fuera de su campo profesional, lo cual le permitió avanzar en su nueva propuesta con la cual se sintió realizado y efectivamente productivo. La adversidad, de esta manera se convirtió en una potente fuente de energía que impulsó a esta persona hacia la excelencia.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- CAPRA, F. (1996): *The web of life*. New York: Anchor Books.
- GONZÁLEZ, L. (2007): Creatividad y energía creativa. *Revista Creatividad y Sociedad* n° 10.
- GONZÁLEZ, L. (2008): El proceso creativo en el diseño arquitectónico. *Encuentros Multidisciplinares* n° 28, pp. 47-54
- LASZLO, E. (2004): *La ciencia y el campo akásico*. Madrid: Nowtilus S.L.
- LEÓN, O.; MONTERO, I. (2002): *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. Madrid: McGraw Hill.
- NORWOOD, R. (1994): *Por qué a mí, por qué esto, por qué ahora*. Buenos Aires: Vergara.
- PRIGOGINE, I. (1997): *¡Tan solo una ilusión!* Barcelona: Tusquets.
- SHELDRAKE, R. (2007): *Una nueva ciencia de la vida. La hipótesis de la causación formativa*. Barcelona: Kairós.
- SIMONE, M.; BERTUCCIO, J. (200): *Energía. El principio del universo*. Buenos Aires: Kier.
- TORRE, DE LA S. (2004): *Diálogos con el mar*. Barcelona: Laertes.
- TORRE, S. DE LA (2006): Creatividad paradójica o adversidad creadora. *Comprender y evaluar la creatividad*. Vol. I. Málaga: Aljibe.
- VERSY, T. (2006): *La dimensión cuántica. De la física cuántica a la conciencia*. Cargraphics.