

La vida es sueño Teresa Esparza

Teresa Esparza

A Segismundo

La vida puede ser bella, pero también hostil. Unas veces da, unas veces quita. Se convierte en un camino impredecible por ser descubierto y vivido. Unos la sienten aliada y amiga, otros enemiga. Tanto, que en algunos momentos uno duda si lo que le ocurre lo está soñando o es la realidad. ¿Sueño o pesadilla?, cuando lo que se siente es dolor o sufrimiento. Pero el soñar a la vez se convierte en motor de cambio, los sueños también orientan al futuro y son generadores de energía para seguir luchando por lo que uno desea o sueña.

Durante las últimas décadas, se ha infravalorado la capacidad del ser humano para responder ante el dolor. Se le ha venido considerando como un individuo vulnerable ante la adversidad. Tradicionalmente se ha focalizado la atención en los efectos patológicos de la experiencia traumática, asumiendo una visión pesimista de la naturaleza humana. Esto ha favorecido la idea de que un trauma siempre lleva un daño grave y que por lo tanto el daño siempre refleja la existencia de un trauma.

Podemos encontrar otras formas de entender y conceptualizar el dolor, considerando a la persona como un individuo activo y fuerte, capaz de resistir y rehacerse a pesar de las diferentes adversidades con las que se encuentre. Se trata de concebir al ser humano con capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles.

La experiencia traumática puede concebirse desde otras perspectivas, que tengan en consideración la habilidad natural de los individuos de afrontar, resistir e incluso aprender y crecer en las situaciones más adversas. Ante una situación dolorosa y traumática podemos venimos abajo, pero también podemos aprender y beneficiarnos de esa experiencia.

El significado que adquiere el crecimiento ante la adversidad es el de un cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático. El individuo no solo sobrevive y resiste, sino que la experiencia opera en él un cambio positivo que le lleva a una situación mejor a la que se encontraba antes de ocurrir el suceso. Aunque es un fenómeno usual, no todas las personas que pasan por una experiencia traumática tienen porque encontrar beneficio y crecimiento personal en ella.

Pero ¿qué es lo que genera este cambio? ¿Qué es lo que lleva a las personas a hacer frente a la adversidad y poder crecer ante ella? ¿Será la esperanza en un futuro más grato? ¿De qué suerte va a estar de nuestro lado? ¿Soñamos en una vida mejor? Entonces como decía Calderón de la Barca en su obra “La vida es bella”, “pues que la vida es tan corta, soñemos, alma, soñemos otra vez, pero ha de ser con atención y consejo de que hemos de despertar al mejor tiempo. Estamos en un mundo tan singular, que el vivir solo es soñar, y la experiencia me enseña que el hombre que vive sueña lo que es hasta despertar”

Lic. Teresa Esparza