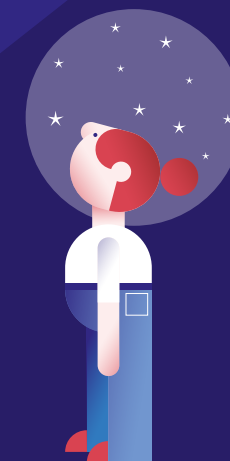


QUE NO TE HAGAS ILUSIONES !



Me advertía mi madre cuando era pequeña. Ella desde bien pronto supo que como cualquier niño, encajaba regular la frustración y por eso prefería que no me ilusionara... Mi frustración, como para cualquier madre, le resultaba insoportable. No sólo por el hecho de verme sufrir, sino porque sabía que yo no pararía de intentar conseguir aquello con lo que me había ilusionado-frustrado. Cuenta mi madre que cuando algo me ilusionaba yo era infinita, cansina y que agotaba la paciencia de cualquiera ... Que no paraba de insistir e intentar conseguirlo... Transcurrida la mitad de mi vida *algunas* de mis ilusiones infantiles hoy han cambiado. Voy asumiendo progresivamente las hazañas que no cumpliré, los objetivos fuera de alcance, las ilusiones perdidas. Y no es dramatismo, hay causas objetivas: no las cumpliré por tiempo, por probabilidad, por las elecciones tomadas hasta hoy, por mera biología... También a estas alturas he aprendido a gestionar, más o menos, mis limitaciones y fracasos. **Pero, sin embargo, sigo sin ser capaz de hacerle caso a mi madre y no ilusionarme con las cosas.** Y es que incluso en momentos de escepticismo, cansancio y apatía, me descubro haciendo cosas con una energía, con una especie de hormigueo activo. **Me descubro con la mirada puesta dos pasos más allá: en lo que podría ser, en lo que podría ocurrir, mirando a ese sitio hacia donde avanzaría si diera dos pasos más...** Incluso en los momentos más oscuros de mi vida me he descubierto en esa chispa, teniendo algo entre manos...

Nada de lo que me pasaba de niña ni ahora de mayor, es diferente a lo que ocurre con todos los humanos. **Todos estamos hechos de anhelos, de ilusiones.** Si observas a un niño comprobarás su empeño por andar, por descubrir no importa cuántas veces se caiga. Un niño puede meter y sacar un objeto de una caja durante horas hasta encontrar el mecanismo de la “desaparición”. Un niño puede preguntar, y preguntar, y preguntar. **Los seres humanos necesitamos comprender el entorno, buscar respuestas, tener destrezas y habilidades para manipular y observar el impacto de lo que hacemos, y encontrar sentido a ello. Todos tenemos ese motor natural, la ilusión que nos mantiene en movimiento.** Más delante, las hazañas infantiles por la conquista del espacio casero, se transforman de adultos en la ilusión por conquistar el conocimiento, conseguir el amor, construir y ejecutar planes. **Las epopeyas andantes pasan a ser representaciones mentales, anticipaciones, ilusiones, planes sobre cómo nos gustaría que fuese nuestra vida, nuestras relaciones con los otros, con el mundo.**



Y es que los seres humanos no podemos dejar de ilusionarnos.

Incluso cuando no sabemos lo que nos ilusiona, cuando estamos confundidos, o cuando el cansancio de los días nubla nuestra comprensión, cuando la angustia y el vacío llenan nuestra existencia, **es ahí, justo pegado a ese dolor o a ese vacío en donde se encuentra la ilusión.** Porque lo que nos duele a los seres humanos es lo que nos importa e ilusiona auténticamente. Porque la pregunta que atraviesa nuestras vidas es **¿a qué ilusión estarías dispuesto a renunciar para no sufrir en el camino? Dolor-ilusión las dos caras de la misma moneda.** Cuando más dolor hay, más grande es la ilusión adherida. Porque lo que nos duele es lo que deseamos, lo que hemos perdido y amábamos, lo que esperábamos que ocurriese y no ha ocurrido...

Porque no todos sabemos encajar bien la frustración, no todos hemos aprendido a organizarnos y gestionar eficazmente lo que queremos conseguir, porque a veces nos engañamos en nada importa... Pero más allá de todos enredos que podemos tener con la ilusión **para los seres humanos ¡es imposible no hacerse ilusiones!**

La psicología tiene muchas etiquetas para nombrar la pérdida o falta de ilusión. Pero en el peor de los casos un paciente que busca terapia diciendo que ha perdido la ilusión, viene *justamente en la ilusión de recuperarla, o viene en la ilusión de cambiar el estado de cosas en el que se encuentra, o en la ilusión de dejar tranquilo al ser querido que le recomienda hacerlo...* Estar en terapia es una forma de estar ilusionado: ilusionado por salir de donde se está, por alcanzar lo que se quiere.

Por eso más allá del dolor, de la sensación de vacío, de la ansiedad que podemos sentir, quizás sea útil preguntarnos **¿Qué nos está señalando ese dolor? ¿Qué anhelo hay que clama nuestra atención? ¿Qué ilusión se ha perdido y necesitas recuperar? ¿Qué toca cambiar de la vida para recobrar la llama y volver a disfrutar de lo que proporciona sentido?**

Yo he sido una niña *relativamente obediente*, pero en esto de ¡no te hagas ilusiones! nunca he podido hacerle caso a mi madre...

Hoy veo el brillo de la ilusión en mis niñas y **yo fomento sus ilusiones**, fomento que imaginen y construyan escenarios posibles, que hagan planes, que desarrollen su creatividad, que sueñen con que otras formas posibles de hacer las cosas...

Les ayudo a avanzar en esos planes organizando acciones concretas, las animo a pasar de la imaginación a las manos y los pies, a moverse y avanzar, a persistir incluso cuando no están seguras, o su motivación decrece.

Y a veces esas ilusiones se transforman en realidad y a veces no. Y llegado el caso, ahí estoy también para ayudarles **a asumir que así es, que a veces se gana y a veces se pierde.** Porque hay cosas que controlamos directamente, y otras que están fuera de nuestro alcance. Estoy ahí para ayudarles a comprender que **vivir tiene que ver con intentar transformar nuestra ilusión en realidad, y que si no lo conseguimos mirar hacia atrás y haberlo intentado es una de las mayores fuentes de satisfacción para cualquier humano.**



DRA. MARISA PÁEZ BLARRINA

Directora de Formación y Coordinadora del Área de Psicología Clínica del Instituto ACT. Doctora en Psicología. ACT Trainer por la ACBS