

Píldora 8.- LA ILUSIÓN LLAMA A TU CASA

LA ILUSIÓN LLAMA A TU CASA

Lecina Fernández es psicóloga clínica, directora y fundadora de LABILUSIÓN (Laboratorio de Investigación, formación y divulgación de la ilusión) y autora de varios libros. Es la experta que cierra nuestro ciclo “Contigo en casa” y lo hace para descubrirnos cómo aumentar nuestra ilusión.

Decía Machado: “Caminante, son tus huellas el camino, y nada más; caminante, no hay camino: se hace camino al andar”. Le preguntamos a Lecina si en tiempos del COVID-19 es posible hacer camino de la mano de nuestra ilusión.

Nos responde con un “Sí” (grande y en mayúsculas). Para entender esta afirmación, según la experta, “tenemos que partir todos del mismo lugar, saber qué es para cada uno de nosotros, de nosotras, la ilusión”. Para ello, Lecina realizó en 2014, junto con el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y la Fundación ONCE, un estudio llamado: [“¿Qué es la ilusión? Qué piensan los españoles que es la ilusión y cuán ilusionados están.](#)

Lo ilusionante es el proceso

Cada persona tiene un mapa propio, una idea personal de qué es la ilusión. Al mismo tiempo, la ilusión tiene elementos comunes de tipo:

- **Cognitivo**, son nuestros pensamientos, creencias e ideas sobre la ilusión.
- **Emocional**, compuesto por emociones como la alegría, entusiasmo, felicidad, y también otras como el miedo o la incertidumbre.
- **Acción**, la ilusión nos pone en marcha para seguir el camino, a veces en los momentos más difíciles.

Que el miedo pueda formar parte de la ilusión es una idea que puede resultarnos rara. A este respecto, Fernández nos aclara que “si tenemos en cuenta que el miedo es uno de los mayores obstáculos para la ilusión, es lógico que lo tengamos en cuenta a la hora de hablar de ella. Aprender a ilusionarnos supone que, al mismo tiempo que nos entrenamos en ilusión, también lo hacemos en ser más pacientes, lidiar con los temores, con la incertidumbre o en conocer nuestras capacidades, aspectos estos que han estado presentes en el periodo de confinamiento.

En definitiva, con la ilusión aprendemos y vivimos que lo ilusionante es el proceso en sí mismo y, sobre todo, que las personas ilusionadas tienen otra actitud ante la vida puesto que la ilusión:

- Nos hace protagonistas de la vida que tenemos y que queremos construir para nosotros, para nosotras y para los demás.
- La sensación de control que nos aporta nos ayuda a contrarrestar el dolor, la tristeza y la ansiedad que vivimos en estos momentos difíciles.
- Es generosa. Cuidando nuestra ilusión, cuidamos la ilusión de los demás y, cuidando la ilusión de las demás, cuidamos la nuestra.
- Nos prepara para el futuro ayudándonos a vivir el presente.

Píldora 8.- LA ILUSIÓN LLAMA A TU CASA

- Nos motiva para la acción.
- Genera pensamientos y emociones positivas.
- Despierta fortalezas y capacidades.

“Cuidando tu ilusión, cuidas la ilusión de los demás. Cuidando la ilusión de las demás, cuidas la tuya”

Para entrenarnos en ilusión en esta época de cuarentena, Fernández nos propone el [buzón de la ilusión](#), una actividad muy divertida, clarificadora, intergeneracional e inclusiva que podemos hacer en casa con nuestros familiares o, si vivimos en una residencia, con nuestros compañeros y compañeras y con las personas que trabajan allí. Podemos pasar un buen rato diseñando y haciendo nuestro buzón, con materiales reciclados, por ejemplo.

Cuando esté hecho, se trata de que en pequeñas cartulinas o papeles anotemos qué es aquello que nos ilusiona bien a nosotros, a nosotras, o bien a las personas con las que compartimos nuestra vida y que cada cierto tiempo -todos los días, cada dos o tres días, una vez a la semana (depende de las ganas que tengamos de entrenar nuestra ilusión)- abramos el buzón, saquemos una cartulina y hagamos conjuntamente lo que pone en ella. El buzón nos ayuda a entender que hay ilusiones a corto y a largo plazo y que, en estos momentos, apoyarnos en las ilusiones del día a día mantiene nuestra esperanza y confianza, además de ser un “antídoto” contra el miedo y la incertidumbre.

Este es nuestro reto para la píldora de hoy: que, desde #ContigoYencasa, nos hagáis llegar las fotos de vuestros buzones de la ilusión y, por supuesto, que nos compartáis su contenido y aquello que os está ilusionando.

Por nuestra parte, os queremos decir que dejarnos entrar en vuestros hogares con nuestras píldoras durante este confinamiento nos ha llenado de esa ilusión que ayuda a pasar este presente difícil y abre una grieta de esperanza compartida. Esperamos haber dejado huellas en vuestros caminos ya que como decía Machado “Caminante, son tus huellas el camino y nada más”.