



La Isla de Cristal

HOJA DE RUTA PARA MANTENER INTACTAS LAS ILUSIONES

María Prieto Brizuela
Psicóloga



*“El hombre tiene ilusiones como el
pájaro alas. Eso es lo que lo
sostiene”*

BLAISE PASCAL

Soñar, tener ilusiones nos pone en marcha, es la energía que nos saca de la zona de confort y nos adentra en la zona mágica, donde aguardan las oportunidades a ser destapadas de su envoltorio.

Mantenerlas vivas, a pesar de las dificultades y los contratiempos, es de vital importancia para la salud emocional, ya que movilizan todos nuestros recursos y aportan la fuerza necesaria para seguir adelante, y no sucumbir al desánimo.

Quiero proponerte una hoja de ruta para que esa ilusión se mantenga intacta y despierte en ti los resortes necesarios que hagan de tu vida una aventura vital plena de significado. Empezaremos por lo más obvio: conocerse a uno mismo es clave, es la llave que da acceso a esa zona desconocida donde está todo por explorar y descubrir, todo un continente de posibilidades a tu disposición.

Espero que esta pequeña guía te sea de utilidad.

María Prieto Brizuela



1.- AUTOCONOCIMIENTO.-

Cuando vivimos de espaldas a nosotros mismos, cara a la galería, nos desconectamos de la fuente interior de donde mana la sabiduría necesaria para conocernos y conocer cuáles son nuestras auténticas necesidades, intereses y prioridades, y descubrir nuestros talentos, fortalezas y cualidades, todo lo que se nos da bien, ese enorme potencial con el que nos dotó la naturaleza. Cuando somos capaces de escucharnos y prestar atención a las señales de nuestro guía interior, cuando seguimos nuestra intuición y nos dejamos dirigir por la pasión que late en nuestro interior, nos encaminamos hacia esas experiencias que favorecen nuestra vida y la hacen más satisfactoria.

2.- RESOLVER CUESTIONES PENDIENTES (conflictos familiares que se cronifican, baja autoestima, dependencias emocionales, carencias afectivas, estrés, depresiones...).-

A veces no somos capaces de despertar, conservar o recuperar la ilusión porque hay problemas importantes no resueltos que enmascaran la expresión de nuestras fortalezas emocionales. Lo que urge en estos casos es afrontar los conflictos enquistados, hacer frente a los miedos que nos atrapan y atenazan, aprender a gestionar los pensamientos y mensajes conscientes o inconscientes que nos limitan y empequeñecen nuestro universo de sueños, liberar guiones de vida y pautas de actuación que nos alejan de dar siempre lo mejor de nosotros mismos. Vivir en un permanente ambiente de encarcelamiento emocional sólo aboca a la desidia existencial. Conviene, pues, resolver conflictos, curar heridas, soltar lo que nos lastra, para que, ligeros de equipaje, podamos recorrer con determinación y entusiasmo los caminos de la vida.

3.- ORDENAR LA VIDA Y ROMPER RUTINAS E INERCIAS.-



A simple vista pueden parecer objetivos contradictorios, pero no lo son. Requisito imprescindible para sentar las bases de la ilusión es establecer un mínimo de orden en aspectos básicos de nuestra vida.

Cierta disciplina, ciertos hábitos, actitudes y orden preparan el marco idóneo para que brote la ilusión; de lo contrario se puede convertir en un espejismo. Vendría a ser como arar la tierra, preparar el terreno, crear las condiciones para que aquélla florezca y dé sus frutos. Una mente ordenada capaz de mantener a raya el caos de pensamientos y emociones que, en ocasiones, campan a sus anchas, como malas hierbas extendiéndose por doquier, impide dilapidar tiempo y energía en falsas ilusiones sin fundamento. Una vez hecho esto, conviene romper rutinas e inercias innecesarias, aquellas que nos esclavizan y secuestran nuestra libertad de elección, las que nos roban la capacidad de experimentar sensaciones nuevas y abrirnos a nuevas experiencias y conocimientos, las que nos hundan en el aburrimiento, el inmovilismo, la monotonía y una inercia perjudicial porque es contraria a la vida.

4.- VALORAR LOS PEQUEÑOS MOMENTOS, CUIDAR LOS DETALLES.-

La vida se compone de instantes, retazos de tiempo que hay que valorar y disfrutar, sorbos de eternidad y felicidad que si no los apuramos hasta vaciar la copa que los contiene, se escapan y no vuelven. Darse pequeños placeres, recuperar actividades que en el pasado fueron gratificantes, no perderse las pequeñas alegrías mientras aguardamos impacientes una felicidad que no llega tal cual la deseamos, son pasos necesarios para que la ilusión y la esperanza se instalen nuevamente en nuestros corazones. La verdadera grandeza anda de puntillas y se esconde en los actos más sencillos. La verdadera felicidad no hace ruido, llega sin esperar, casi siempre de la mano de la simplicidad. Los grandes sueños nacen de pequeñas semillas que supimos atender y cuidar.



5.- ACEPTARSE INCONDICIONALMENTE.-

Una de las asignaturas pendientes que tenemos los seres humanos es aceptarnos incondicionalmente con nuestras luces y sombras, creer en nosotros mismos y confiar en nuestras enormes capacidades, cualidades y fortalezas, descubrir y desplegar nuestros talentos dormidos para ponerlos al servicio de nuestros objetivos vitales, aprender a lidiar con nuestros errores para extraer enseñanzas y experiencia, lecciones de vida. Muchos sueños e ilusiones se esfuman porque ignoramos nuestra propia fuerza, porque no nos apoyamos sólidamente en nuestros pies y no extraemos de la tierra que nos sostiene la energía, el vigor y la savia imprescindibles para materializar nuestros deseos. La falta de fe en nosotros mismos nos impide elevarnos por encima de nuestras miserias. Nuestro poder es enorme, pero mientras lo neguemos o no lo reconozcamos, se vuelve estéril y yermo. Sé consciente de tu poder interior, no anticipes tus fracasos, no te pongas límites y ¡hazlo posible!

6.- CAMBIAR NUESTRAS PERCEPCIONES.-

Nuestra mente funciona como un disco duro programado desde la infancia donde se almacena cantidad de información, esquemas y creencias que distorsionan la visión de la realidad y de nosotros mismos, que tiñen nuestras percepciones de pesimismo, críticas injustas, victimismo, autocompasión, resignación, queja o conformismo. Con los cristales de la mente desenfocados y empañados lo único que hacemos es alejar el pensamiento de la objetividad y rigor que se requiere para crear algo nuevo, distanciarnos de nosotros mismos y vivir engañándonos permanentemente respecto a los asuntos verdaderamente importantes. Así, vemos limitaciones donde no las hay, carencias que no existen, peligros y amenazas que son oportunidades, obstáculos que son auténticos desafíos para la imaginación, contratiempos en lo que son peldaños para la superación, fracasos en lo que son aprendizajes, imposibles en lo que no son sino retos para seguir escalando cimas, caídas en lo que son impulsos y motivación renovada para seguir adelante. Conviene, pues, educar la



mente para que no siga cometiendo los mismos errores de siempre, y no nos siga incapacitando para lograr nuestros sueños.

7.- LIBERARSE DE LOS MIEDOS.-

Si hay una emoción verdaderamente tóxica y perjudicial, enemiga de los sueños, ésa es el miedo. Allí donde mora, no permite que florezca la ilusión, no deja espacio para que se exprese la vida en todo su esplendor; el miedo nos roba la esperanza, la capacidad y la libertad de ser lo que somos, nos corta las alas para volar, nos niega el horizonte y las estrellas. Sólo cuando nos liberamos del miedo, le dejamos espacio suficiente a la vida, le damos voz a nuestra alma, nos damos permiso para vivir nuestros sueños.

8.- INTENCIONALIDAD Y DETERMINACIÓN.-

Es clave en todo este proceso tener una intención clara, firme, decidida, sólidamente anclada en nuestras prioridades, necesidades vitales, convicciones y principios, que nos asegure esa determinación y convencimiento tan necesarios, esa confianza genuina en nosotros mismos y en la Vida capaz de abrir todas las puertas y descerrajar todos los candados.

Pregúntate qué es lo que te mueve en la vida, qué es lo que te pone en marcha, cuál es tu pasión y entrégate a ella. Enfócate en objetivos que fomenten la imaginación y la creatividad (sólo así conseguiremos hacer factible lo que, a primera vista, resulta imposible), aquéllos que movilizan nuestras habilidades y recursos para ampliar e incluir ilusiones futuras. No te disperses y concentra toda tu energía, como un potente rayo láser, en lograr tus sueños. Pon tu intención en aquellas personas, cosas, experiencias, conocimientos y aprendizajes que son permanentes, que dan profundidad a la vida, y no en valores efímeros y materiales.



La intencionalidad, la determinación y el esfuerzo son elementos claves en la creación de ilusión y entusiasmo.

9.- PERSEVERAR.-

La ilusión y la alegría de vivir se construyen día a día, se van fraguando a base de dar, de forma regular y constante, un paso tras otro, sin cejar en el empeño, sin desistir ni rendirse, sin abandonar, sin arrojar la toalla por muy adverso que se presente el camino. Ser capaz de perseverar, a pesar de las dificultades, convertir los escollos en peldaños, transformar los contratiempos en oportunidades, afrontar los desafíos y mantenerse a flote en el proceloso mar de la vida es lo que nos dignifica y hace grandes, lo que da consistencia y materializa los sueños.

10.- DOTAR DE SIGNIFICADO A LA VIDA.-

Cuando nos dejamos llevar por los nubarrones de la vida, pasamos a ser rehenes del desánimo; la falta de ilusión secuestra nuestra voluntad y empezamos a naufragar, sin rumbo fijo, a la deriva, a merced del caprichoso soplo del viento.

Ante la adversidad, o nos conformamos o nos rebelamos, o nos hundimos o nos elevamos por encima del aciago destino. Para que ocurra lo segundo, para recuperar la ilusión o rescatarla de las manos de la desesperanza es crucial dotar de significado a la vida, tener un por qué para vivir, una razón que movilice nuestros recursos, ponga en valor nuestras capacidades y fortalezas, un motivo que encienda de nuevo la chispa de la intención, robustezca la fé, dé alas a la confianza, nos saque de la inercia y nos impulse, con determinación, hacia adelante.

Hay que despertar en cada uno de nosotros la responsabilidad de vivir, por muy adversas que se presenten las circunstancias, la responsabilidad de encontrarle un sentido último a la vida, a cada uno de nuestros actos y decisiones, la responsabilidad de ejercer nuestra libertad, esa capacidad que no se nos puede arrebatar de “elegir la



actitud personal ante un conjunto de circunstancias y decidir nuestro camino”. Cualquier ser humano es capaz y digno de elevarse por encima de la adversidad, sobreponerse a las dificultades, la desesperación o el naufragio emocional.

Quizá sea esa libertad para elegir nuestra actitud ante la vida lo que permita que ésta tenga sentido, la que dote de significado y profundidad a cuanto hacemos, la que confiera un propósito definido a todos nuestros actos. Ya lo decía Nietzsche: “Quien tiene un *porqué* para vivir, encontrará casi siempre el *cómo*”

11.- OPTAR POR LA RESILIENCIA.-

La resiliencia es la capacidad de reponerse ante las adversidades, y afrontar de manera efectiva eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes o desestabilizadoras, la capacidad de salir indemne de experiencias que nos hieren y marcan, de recuperar el equilibrio después de vivencias traumáticas restableciendo el vigor y la fuerza que nos permitan asumir nuevos retos.

Esa capacidad para desarrollar y desplegar nuestros recursos, capacidades y fortalezas y para aprender de la adversidad es crucial para una ilusión activa y útil.

En definitiva, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la actitud correcta a los problemas que la vida plantea y cumplir con ilusión y dignamente las tareas, lecciones y desafíos que a cada uno nos asigna.

12.- VIVIR EL PRESENTE (Atención plena y plena consciencia del aquí y el ahora).-

Dijimos al principio que soñar, tener ilusiones nos pone en marcha, es la energía que nos saca de la zona de confort y nos adentra en la zona mágica. Pero no conviene esperar a conseguir nuestros sueños para disfrutar de la experiencia que otorga cada momento, para



saborear cada instante que nos regala la Vida y nos acerca al destino. Es crucial no aplazar la felicidad ni posponer las pequeñas alegrías diarias o las actividades gratificantes para más adelante, para un hipotético futuro que nunca llega cuando queremos o como deseamos. HAY QUE ILUSIONARSE Y ALEGRARSE DE VIVIR HOY.

Prestar atención al pasado conduce a la melancolía; obsesionarse por el futuro provoca ansiedad y angustia, ya que el mañana es incierto e imprevisible. Por eso hay que prestar atención al día a día, al cuidado de los pequeños detalles, al disfrute de cada instante, ya que cada día contiene una eternidad de posibilidades y de vida. Estar abierto y aprovechar las oportunidades que nos brinda cada momento llena las alforjas de nuestra alma de ese combustible necesario para no desfallecer por muy duro que se presente el trayecto hacia la consecución definitiva de nuestros sueños, y nos infunde la moral y el ánimo suficientes para extraer lecciones significativas de vida. Vivir el presente, plenamente conscientes del aquí y el ahora nos enriquece y nos da paz interior.

13.- CULTIVAR OTRAS FORTALEZAS EMOCIONALES.-

En nuestro interior hay infinitas semillas que no brotan, fortalezas que no se expresan porque no las cuidamos, abonamos, regamos. No solemos cultivar ni dedicar tiempo a despertar lo mejor que hay en nosotros por miedo, comodidad o cobardía. Y así, de esta manera, se pierden talentos dormidos y se desaprovechan oportunidades únicas e irrepetibles. Fortalezas y cualidades como la pasión, el entusiasmo, el coraje, la fe, la alegría de vivir, el optimismo, el sentido del humor, la esperanza parecen condenadas a dormir el sueño de los justos, al ser incapaces de despertarlas, cultivarlas y desarrollarlas. Siempre esperamos algún acontecimiento externo que las libre de su condena y facilite su expresión, pero depende de nosotros propiciar y preparar el terreno para que las simientes germinen y fecunden nuestra vida.



Hagamos el propósito de reconocer todas las posibilidades latentes en nuestro corazón y de entregarnos a nuestra verdadera pasión, hacer lo que amamos, desarrollar todo nuestro potencial, sin dejar nunca de amar todo lo que hacemos. Esta actitud marca la diferencia y es la que permite vivir lo ordinario de forma extraordinaria y ver a cada momento y en cada experiencia un milagro.

*“Las ilusiones son como las
estrellas que, aunque nunca las
alcancemos, guían nuestro camino”*
