

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA ILUSIÓN



DICIEMBRE, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

ILUSIÓN

Este afecto tiene dos acepciones muy distintas:

- Sentimiento de alegría y satisfacción que produce la realización o la esperanza de conseguir algo que se desea intensamente.
- Esperanza, con o sin fundamento real, de lograr o de que suceda algo que se anhela o se persigue y cuya consecución parece especialmente atractiva

En el primer caso se trata de un Afecto-Energía que nos lleva a la Automotivación. La ilusión como fuente de energía emocional renovable, sostenible y ecológica. Hablamos de la ilusión que nos ilumina, que nos conecta con la esperanza, que nos mueve a la acción creadora. La ilusión de que algo puede llegar a ser nos mueve a hacer planes para lograr nuestros objetivos. Nos abre a lo que nos rodea y pone a nuestros sentidos atentos y en alerta para detectar todo aquello que puede transportarnos a lo que deseamos, esperamos, queremos. Cuando nos ilusionamos nos salen chispitas de los ojos y nuestro cuerpo no puede estarse quieto. Nuestros maestros en la ilusión son nuestros niños. Ellos mantienen su llama y son capaces de contagiarnos una ilusión cargada de alegría.

En el segundo caso – sobre todo si no se basa en un fundamento real — nos encontraríamos con una ilusión como engaño de la mente, que supone esperar algo sin hacer nada para ocurra. Autoengaño. Consensuar el significado sobre de qué hablamos cuando decimos “ilusión” es clave.

Y cómo soportaría yo ser un hombre si el hombre no fuese también poeta y adivinador de enigmas y redentor del azar? – planteaba Nietzsche. Lo que nos asombra nos llena de ilusión. Es importante cuidar nuestras ilusiones porque si desaparecen, aunque sigamos existiendo, habremos dejado de vivir.

Mercè Conangla y Jaume Soler



**NO RECHACES TUS SUEÑOS
SIN ILUSIÓN ¿EL MUNDO QUÉ SERÍA?**

RAMON DE CAMPOAMOR

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Conexión a una fuente de energía constructiva. La ilusión nos abre las puertas de un futuro que visualizamos como mejor y nos empuja a buscar la forma de crearlo.
- **TERRITORIO.** Es un territorio luminoso, amplía la mirada.
- **CLIMA.** Muy agradable y apacible.
- **VÍNCULOS.** Abre las puertas a la construcción de relaciones alegres. La persona capaz de ilusionarse mantiene viva la llama de la curiosidad y se permite explorar y generar nuevos vínculos.
- **SENTIDO:** Es uno de los ingredientes que forma parte del cóctel del sentido. Dirección hacia la creatividad.

CONSTELACIÓN EMOCIONAL DE LA ILUSIÓN

En su órbita: Fe – Esperanza – Confianza – Visión positiva – Valentía – Gozo – Alegría – Amor.

Antagónicos: Desilusión – Decepción – Desánimo – Desesperanza – Tristeza.

TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

Nuestras ilusiones no tienen límites; probamos mil veces la amargura del cáliz y, sin embargo, volvemos a arrimar nuestros labios a su borde.

René de Chateaubriand

-La ilusión no se come -dijo ella.

-No se come, pero alimenta -replicó el coronel.

Gabriel García Márquez

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

Blaise Pascal

La ilusión vale cuando la realidad la toma de la mano.

Anónimo

UN LIBRO PARA CRECER



Este libro forma parte de una trilogía escrita por Jaime Soler y Maria Mercè Conangla:

Exploradores emocionales y ¡Cómo está el clima! son los dos volúmenes restantes.

En este libro hallaréis materiales en forma de fichas de actividades diseñadas para trabajar en educación emocional mediante las metáforas de Ecología Emocional: Cometa CAPA, Creatividad, Amor, Paz, Felicidad, Autonomía.. ¡Mucha ilusión!



Dame ilusión, esperanza, ganas de vivir y no me olvides
(Frida Kahlo)

GESTIÓN ADAPTATIVA DE LA ILUSIÓN

Pasos para la gestión emocionalmente ecológica de la ILUSIÓN:

- **Dar nombre a lo que sentimos:** “Me ilusiona...” detectando los motivos por los que se ha despertado esta fuente de energía. Pueden estar vinculados a ámbitos diferentes: *Me ilusiona el encuentro con determinada persona por la que siento cariño; me ilusiona un proyecto que voy a iniciar; me ilusiona un viaje que voy a realizar, me ilusiona ...*
- **Responder a la pregunta:** ¿Es algo que se apoya en el Principio de Realidad o se trata de una ilusión-engaño de la mente?
- Observar **con qué otras emociones y valores me conecta** esta ilusión: Por ej. Un viaje me puede conectar a la exploración, al cambio, a la valoración de la diversidad, ampliar mi territorio...
- **Tomar consciencia de si esta ilusión está alineada a mi sentido de vida.** Si es coherente con mi sentido generará la energía suficiente como para perseverar en nuestro objetivo a pesar de las dificultades.
- Trabajar para dar alas a esta ilusión: **Acción coherente**

