



"UNA META ES
UN SUEÑO
con plazo".
Napoleon Hill,
escritor
(1883-1970)

MANUAL PARA QUE SU MENTE NUNCA DEJE DE SOÑAR

INCLUSO EN EL TRABAJO

¿Que no le ha tocado la lotería esta Navidad? Imaginar, fantasear, proyectar... es una necesidad inherente al ser humano y muy creativa, que puede generar consecuencias positivas. Salvo, que se le vaya la mano



lo mejor es que, llegados a ese momento en el que las obligaciones laborales y familiares pesan como una losa, la mente deja de tener tiempo para tonterías. Para qué una persona hecha y derecha se va a poner a imaginar otros mundos, a fantasear... Faltaría más. ¿Sirve para algo? Para Juan Cruz González, psicólogo clínico y consultor, "la fantasía es una facultad mental que ayuda a imaginar lo inexistente, es capaz de dar forma sensible a nuevas ideas, alterar la realidad insatisfactoria. Más elaborada a través de la visualización de sueños lúcidos alcanzables, genera expectativas de futuro, motivación para ensayar, desarrollar estrategias y perseguir los sueños. Las personas más creativas que sueñan despiertas de vez en cuando, activan los procesos cerebrales que se asocian a la imaginación y la creatividad, lo que les permite hacer un uso más productivo de sus capacidades artísticas, innovar en sus profesiones o afrontar las situaciones de maneras distintas".

TRANSFORMA EL MUNDO...

Es difícil acotar esa barahúnda de conceptos que, en realidad, duermen juntos, se encuentran íntimamente ligados, unidos, por no decir que en ocasiones son lo mismo. Miguel Munárriz, periodista, poeta y cofundador de la agencia Dospassos es

tajante: "Una cosa es andarse el día imaginando otros mundos.. y otra bien distinta es tener fantasía, imaginación y deseos que cada uno utiliza para gestionar mejor su vida. La expresión 'hombre hecho y derecho' me recuerda la línea con la que educaban a los niños de los años sesenta, más cerca de la de 'los hombres no lloran' o 'quien bien te quiere te hará llorar' con las que han desviado actitudes humanas hacia posiciones machistas y beligerantes. Paul Éluard no lo podía expresar mejor: 'Hay otros mundos pero están en este'. Fantasear transforma, al menos, nuestro mundo. Así lo entiende Miguel Ángel Delgado, comisario, junto a María Santoyo, de la exposición Julio Verne. Los límites de la imaginación, en la Fundación Telefónica de Madrid: "Creo que el objetivo de querer transformar el mundo a través de la fantasía, entendido como lo que te rodea y sin irse a grandes cosas visionarias, es algo fundamental. No hacerlo iría en contra de la misma naturaleza del ser humano. Todo lo que tenemos bien real nació de la fantasía en un momento determinado". ☺



**"Todo lo que tenemos bien real nació de la fantasía",
Miguel Ángel Delgado**



“Soñar despiertos nos permite hacer un uso más productivo de las capacidades artísticas, innovar en nuestras profesiones y afrontar situaciones de maneras distintas”, Juan Cruz González

☉ ...SI SE APROVECHA POSITIVAMENTE

La fantasía juega un papel muy importante en las cabezas de los adultos. Pero, ¿puede llegar a ser peligroso tanto soñar despiertos? ¿Quién no desea que le toque la lotería y fantasea que hará con tanta pasta? O un desempleado, por ejemplo, que se imagina que una gran empresa le va a llamar y su vida va a cambiar. “La fantasía es inherente al ser humano, independientemente de la edad del individuo”, nos cuenta el escritor César Pérez Gellida, que acaba de publicar la novela *Khimera* (Suma, 2015). “Todos fantaseamos, imaginamos, creamos, proyectamos, ideamos y no creo que se puede etiquetar de bueno o malo, simplemente es una cualidad que algunos saben aprovechar positivamente y otros no. Bajo mi punto de vista soñar es, más que necesario, obligatorio. Los problemas llegan cuando esas expectativas no son alcanzables, o la persona se obsesiona con tocar el cielo con la punta de los dedos y suele terminar andando descalzo por el infierno”.



**“Los sueños caducan. Si no los trabajas se convierten en quimeras que se enquistan”,
Yolanda Sáenz de Tejada**

Para Yolanda Sáenz de Tejada, escritora y empresaria, “lo que no es sano es que tu cerebro, tu alma y tu carne vivan de objetivos inalcanzables. No sirve de nada soñar algo si no es tu momento, no tienes las herramientas, no estás preparado, es un objeto inalcanzable o te supone tanto esfuerzo que dejas de ser feliz. Los sueños caducan. Si no los trabajas, se convierten en quimeras que se enquistan y no te llevan a nada, solo a lamentarte de lo que pudo ser y no fue o de que todo el mundo tiene la culpa de que no se hayan realizado”. Cruz González reconoce que no hay que pasarse con la fantasía. Refiriéndose al ejemplo del desempleado, apunta que “es muy bueno si la búsqueda se basa en cultivar una imaginación verdadera

y no la fantástica, puede ser una saludable válvula de escape contra el estrés y la frustración que ayude desde las capacidades mentales y emocionales a afrontar situaciones complejas, salir de la monotonía o el inmovilismo y generar cambios creativos. Algo muy necesario en el caso de las personas desempleadas”.

Miguel Munárriz, autor de *Va Pensiero* (Lengua Editorial, 2015), entre otras obras, descuartiza la fantasía de la lotería (ahora, en plena resaca): “Fantasear con cosas materiales es poco productivo. Desear que te toque la lotería es humano y puede ser divertido siempre y cuando dure unos instantes. Esta sociedad mercantilista del ‘tanto tienes, tanto vales’ está forjando espíritus manipulables. Los concursos de la televisión ayudan bastante. Y cierta publicidad, que en su definición como producto está bien conseguida, dibuja seres humanos que más parecen peleles soñadores con bienes fungibles que seres con imaginación aplicada a crecer interiormente con esfuerzo”. En resumen, la fantasía en los adultos es buena (por decirlo con palabras sencillas) siempre que ese soñar despierto no se desboque en tonterías (por decirlo con palabras sencillas). ○



NADA DE CUENTOS

La exposición ‘Julio Verne. Los límites de la imaginación’ (hasta el 21 de febrero) muestra “cómo su influencia iconográfica e imaginación abrieron el camino para que sus contemporáneos llevaran a la realidad muchas de las cosas que apuntó en sus novelas”, según Santoyo. “Se centra en los mundos que nos descubrió a través de sus casi 100 novelas”, añade Delgado. Su desbordante fantasía ¿de dónde nació? “De la curiosidad, que es lo que hay que alimentar”, anima Santoyo. Pero, “con un pie muy firme en la realidad”, según Delgado. “Sus elucubraciones partían de las novedades tecnológicas de su momento”. Para Verne, realidad y fantasía no chocaban, eran “amigas íntimas”.

8 maneras de despertar su imaginación

