

L'Hospital Universitari de Mataró ha estat distingit amb el premi Kaizen Sanidad 2025, que reconeix els millors projectes de millora contínua i excel·lència en processos assistencials dins l'àmbit sanitari.

La força invisible que ens manté vius: comprendre la il·lusió

É M. GUILLÉN LLADÓ

psicòleg i terapeuta ment-cos
v.josemariaguillen.com



Parlo de la il·lusió com força invisible, em refereixo a aquella energia subterrània i poderosa que sosté la vida humana. En psicologia, la il·lusió pot descriure una distorsió perceptiva de la realitat. Però no és aquesta la il·lusió que ens manté vius. La il·lusió que ens interessa és l'emoció, l'alegria anticipada, la il·lusió d'esperança i moviment intern que s'activa quan aconseguim un objectiu, un objectiu que un desig podria fer-se. És una emoció que obre, que ens fa sentir viva i dona sentit.

Necessitem aquesta forma de il·lusió per mantenir-nos connectats a la vida. No és un concepte ni una ingenuïtat; és una orientació interna que genera cohesió. Quan la il·lusió desapareix, el cos ho sap: augmenta la tensió, el son es desorganitza, el sistema immunitari es debilita i la ment s'omple de preocupacions que alimenten l'angoixa i la tristesa. Sense il·lusió, s'esvaeixen les ganes de



compartir, d'avançar, de lluitar. És com si s'apagués una part essencial de nosaltres.

Quan una persona recupera la il·lusió —ja sigui per un projecte, un vincle o una expectativa de creixement—, el cervell reorganitza les seves prioritats i activa circuits de coherència. Apareix una llum interna que ordena el soroll mental i facilita l'autoregulació del cos. Ho he pogut observar sovint a consulta: després d'un període de desorientació o desgast, quan la persona reconnecta amb allò que l'emociona, la respiració s'obri, la mirada recupera llum i els símptomes disminueixen.

El treball terapèutic no consisteix només a desfer nusos, sinó també a acompanyar la

persona a trobar un horitzó possible. La il·lusió és un pont entre el present i un futur que encara no existeix, però que és prou real dins la vivència interna com per generar canvis fisiològics. Quan aquesta força desapareix, baixen les rumiacions, s'atenueixen els símptomes psicossomàtics i reapareix el moviment vital.

I quines il·lusions serveixen? Totes: petites, grans, humils o quotidianes. Un retrobament, un sopar, un projecte minúscul, un viatge, un inici. Qualsevol espurna pot convertir-se en llum en un camí fosc i donar la força necessària per continuar. Si no en tenim, cal buscar-les. Dins nostre, en els qui estimem, en els rituals que ens donen sentit, en el que creiem, en allò que vindrà o en allò que podem recuperar. La il·lusió és contagiosa, crea vincle, desperta gratitud i ens ajuda a resistir l'adversitat.

Potser la seva veritable força és aquesta: recordar-nos que, fins i tot en els moments difícils, encara hi ha futur. I quan l'ànima s'hi obre, el cos ho segueix.

AGENDA: SALUT

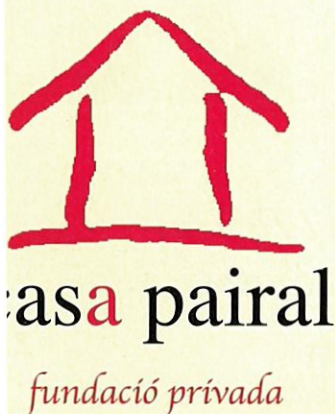
Pantalles i vida. El Masnou. Sala de les Lletres. Dijous 11 de desembre a les 18 h.

Envellir amb sentit. Alella. Espai d'Arts Escèniques. Divendres 12 de desembre a les 10 h. A càrrec de Helena Hidalgo.

Transtorns de la son, com podem dormir millor? Arenys de Munt. Antic Mercat Municipal. Dilluns 15 a les 17 h. A càrrec de M. Cabré.

Convivre amb l'artrosi. Cabrils. Centre cívic La Fàbrica. Dimecres 17 de desembre a les 18 h. Xerrada a càrrec de X. López de Vega.

Cosmètica natural. Teià. CMC Unió. Dimecres 26 de novembre i 3 de desembre a les 18.30 h. Taller de Zero Waste.



CREU DE SANT JORDI 2015

Treballem per fer sentir a les persones com a casa

Àmpli jardí, atenció individualitzada i de qualitat.

Places privades i col·laboradores.

Centre de Dia.



C/ Mare Caterina Coromina, s/n Vilassar de Mar · Tel. 93 750 01 18

