

Actitudes: cárceles o alas

–Nuestro mayor enemigo son nuestros propios pensamientos.

Nuestros pensamientos, actitudes y respuestas pueden encarcelarnos o liberarnos. Olvidamos que elegimos nuestros pensamientos. Más a menudo, parece que nuestros pensamientos tienen vida propia. Pero cada pensamiento es una elección. Decidimos cuáles serán nuestros pensamientos, qué pensamientos mantenemos, qué pensamientos descartamos y en qué pensamientos construimos nuestras vidas. ¿Cómo elegimos los pensamientos y actitudes que nos impulsan hacia la libertad?

Atrapado en el pensamiento obsesivo

Primero, debemos entender cómo los pensamientos pueden hacernos cautivos. ¿Alguna vez te has "atorado" pensando en algo una y otra vez? ¿Alguna vez te has quedado "atrapado" en una preocupación que no puedes evitar? La mayoría de los pensamientos tienden a ser obsesivos. Nuestros pensamientos son repetitivos porque no tienen salida, por lo que simplemente circulan como buitres. Creemos que podemos "pensar" a nosotros mismos en un bucle mental interminable, pero eso nunca funciona porque los pensamientos no pueden usarse para combatirlos. Solo la acción o el cambio real pueden romper el pensamiento obsesivo porque la base de esos pensamientos ha sido alterada. El juicio, la falta de perdón, el odio hacia uno mismo, la preocupación y el arrepentimiento son solo algunas actitudes que nos encarcelan en el sentido de que nos "encierran" en una mentalidad sin escapatoria.

Durante mis veintes y treintas, sufría de baja autoestima y odio hacia mi. Estaba convencido de que a nadie le caía bien. Como creía que no era atractivo socialmente, no hice ningún esfuerzo para involucrar a las personas socialmente, sino que me retiré y saboté cualquier intento de otros para hacerme amigo. "¿Por qué tratar de hacer amigos cuando me rechazarán?" Debido a mi comportamiento de distanciamiento, la gente me evitaba. Esto

solo reforzó mis creencias negativas sobre mí mismo. A la gente no le caí bien porque les di buenas razones para no hacerlo. Los pensamientos impulsan comportamientos que afectan la forma en que otros responden.

En ese momento, no tenía ninguna de estas ideas. Todo lo que sabía era que no me caía bien y que a los demás no le caía bien. Durante este tiempo, mi diálogo interno negativo fue activo e incesante. Estaba atrapado en un pensamiento circular que interpretaba todo como una prueba más de mis defectos. Finalmente, busqué la ayuda de algunos terapeutas. La mayor ayuda fue asistir a un grupo de apoyo semanal donde conocí a otras personas con las que podía relacionarme. En ese ambiente afirmativo, me descubrí debajo de las capas de mis falsas concepciones autoimpuestas y encontré algo real y algo que podía valorar. Tomar medidas e implementar un cambio real me permitió vencer el pensamiento obsesivo negativo.

Tomar medidas

Si no hacemos un cambio, nuestro pensamiento obsesivo continúa sin cesar. A veces, nos sentimos atrapados porque no podemos ver una salida. La salida, desde nuestra perspectiva, involucra algo que no está bajo nuestro control, como otras personas que necesitan cambiar o dinero que no tenemos. Necesitamos buscar opciones que ESTÁN bajo nuestro control. Rápidamente ignoramos las opciones que nos asustan, como dejar una relación o un trabajo, pero a veces la opción más aterradora es el curso de acción correcto. En cada situación, siempre tenemos opciones. Nada cambia a menos que tomemos medidas.

Todo sobre mí

He descubierto que la mayoría de mis pensamientos obsesivos se centran en mí. “¿Por qué me pasan estas cosas terribles? ¿Qué pasa si me sucede el temido resultado? Incluso cuando algo no me involucra directamente, inserto mi ego en la situación y lo hago sobre mí. El miedo generalmente está ligado al

ego, especialmente al miedo a la pérdida o al dolor. El ego hará todo lo posible para evitar la pérdida o el dolor, por lo que cualquier posible amenaza, ya sea real o imaginaria, lo activará y hará que interpretemos nuestras circunstancias a través de la lente del yo.

El ego es como el sol y nuestros pensamientos obsesivos como planetas en órbita alrededor del sol, dando vueltas sin parar. Cuando el ego es abatido, los pensamientos obsesivos caen porque no tienen nada que orbitar. Dejar a un lado nuestro ego no es tarea fácil, especialmente porque nunca se queda abajo, pero con la ayuda de Dios no es imposible. El primer paso es reconocer su influencia. Cuando te encuentres obsesionado con algo, pregúntate: "¿Cómo hago esto para mí?" Luego, trata de alejarte de la ecuación. Intenta insertar a Dios en el centro de las cosas, en lugar de a ti mismo.

Recientemente, estaba lidiando con la inseguridad. Mirando más profundo, me di cuenta de que mi inseguridad se debía al miedo, al miedo a la pérdida. No tenía nada real para validar mis miedos, excepto mi reinterpretación imaginativa de los acontecimientos. Había tomado eventos y los había hecho sobre mí, y me concentré en cómo me amenazaron y cómo podían conducir al peor de los casos. Primero, tuve que eliminar mi ego de la situación dejando que los eventos se mantuvieran solos sin mi interpretación o autoafirmación. Es útil pedir la opinión de Dios sobre las cosas. Con calma ve las cosas como son, sin juicio o amplificación, y desde una perspectiva eterna. Cuando doy un paso atrás y me pregunto si algo importará dentro de mil años, generalmente puedo soltarlo cuando me doy cuenta de que la situación no tendrá ningún efecto en mi vida futura con Dios.

Efrentando al miedo

Mi siguiente paso fue enfrentar mi miedo a la pérdida. La forma en que trato con el miedo es enfrentar el peor de los casos y decirme que será manejable. Puedo sobrevivir a cualquier pérdida con la ayuda de Dios. En otras palabras, no necesito temer a nada porque Dios me dará la gracia de soportar cualquier

desafío. "Aunque camino por el valle más oscuro, no temeré mal alguno, porque Tú estás conmigo". (Salmo 23: 4). Si puedo confiarle a Dios el peor de los casos, entonces puedo relajarme con cualquier resultado menos terrible. Sabía que todos estos escenarios eran imaginarios e improbables, pero a menos que confronte mis miedos, incluso cuando no tengan fundamento, tendrán un poder continuo sobre mí. La paz que busco proviene de confiar en Dios que, pase lo que pase, estaré bien.

Elección de nuevas actitudes

Para terminar con el pensamiento obsesivo, la acción que debemos tomar es a veces interna, como cambiar nuestra actitud. En estos casos, la acción requerida es soltar, soltar el ego y nuestra necesidad de controlar. Aquí es donde entra la elección. La confianza y el miedo no pueden coexistir por mucho tiempo. El mayor de los dos a menudo consumirá al otro. Si continuamente elegimos confiar nuestras vidas a Dios en lugar de a nuestros egos, entonces la confianza se arraiga, el miedo pierde su poder y la paz puede residir en nuestras almas. Elegimos liberar nuestro control sobre los eventos y elegimos confiar en Dios. Trate de cultivar una actitud de gratitud que nos proteja de los pensamientos negativos.

Si el pensamiento obsesivo puede encarcelarnos, ¿qué actitudes pueden liberarnos? Las actitudes que son positivas, no limitantes y esperanzadoras nos dan alas para ir más allá de nuestro estado actual. Los pensamientos negativos y auto limitantes nos mantienen atascados donde estamos, pero cuando elegimos pensamientos y actitudes que se autoafirman y no se basan en el miedo, sino que se basan en la fe, nuestros pensamientos pueden escapar de sus órbitas y elevarse hacia nuevas posibilidades. Elige actitudes que te den alas y te liberen para expandirte más allá de ti mismo.

Usando el ejemplo de mi miedo a la pérdida, ¿cuál sería una actitud de reemplazo que me da alas? La creencia de que puedo prosperar independientemente de cualquier pérdida. Pablo dice: "Todo lo puedo en

Cristo que me fortalece". (Filipenses 4:13). Cambiar las actitudes es difícil cuando somos adictos a nuestras grabaciones mentales favoritas. Tenemos que reprogramar nuestros cerebros con nuevos mensajes repetitivos que nos recuerdan que tenemos valor y potencial (lee Romanos 12: 1-2). En el versículo 3, Pablo dice: "No pienses más en ti mismo de lo que deberías, sino piensa en ti mismo con un juicio sobrio". El juicio sobrio significa vernos a nosotros mismos como realmente somos, no humillarnos ni inflarnos. Cuando ponemos a un lado el ego y dejamos ir el control y el miedo, podemos vernos a nosotros mismos con claridad y amar nuestro verdadero ser y nutrir nuestras almas para crecer más allá de los estrechos límites del ego.

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite

<http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor