

# **El yo insidioso**

Nuestro mayor enemigo nos sigue a donde quiera que vayamos y, sin embargo, lo consideramos nuestro mejor amigo. Es nuestro ser. Una y otra vez, nuestro yo nos mete en problemas porque es inseguro y temeroso. A pesar de esto, nos da nuestras órdenes de marcha, marcando la dirección de nuestras vidas. Y lo escuchamos, lo que nos permite controlarnos.

Debido a que nuestro yo es inseguro, se preocupa por cualquier cosa que pueda amenazarlo. Le preocupa la inestabilidad, la pérdida, el rechazo, la traición y su capacidad para hacer frente. Gran parte de nuestra inseguridad surge del hecho de que no podemos controlar estas cosas o protegernos por completo de ellas. Nuestra predisposición a la preocupación afecta nuestras elecciones cotidianas.

## **El miedo nos controla**

Tomamos decisiones que mitigan nuestros miedos. Nos mantenemos en una relación abusiva porque estamos más aterrorizados de estar solos o porque creemos que nadie más nos tendrá. No hablamos porque tenemos miedo de la confrontación o retribución. Permanecemos en nuestro odiado trabajo porque no podemos ver cómo mantener a nuestra familia de otra manera. Dejamos que la gente se aproveche de nosotros porque tenemos miedo de ofenderlos, herir sus sentimientos o rechazarlos.

Gran parte del tiempo, no nos damos cuenta de cómo el miedo impulsa nuestras elecciones. Actuamos y reaccionamos sin introspección. No examinamos nuestras decisiones para ver si el miedo está en acción. ¿El miedo nos hace descartar las opciones disponibles? ¿Nos alejamos de tomar riesgos por miedo? ¿Qué nos estamos diciendo a nosotros mismos para justificar nuestras elecciones? Lo que creemos que es un curso de acción inteligente puede ser una estrategia para mantenernos a salvo de lo que tememos. Mi mayor inseguridad es el miedo al rechazo. Desde el principio, me sentí diferente del resto, fuera de lugar, incapaz de relacionarme con mis compañeros. Como resultado, me mantuve distante, pensando que la gente no

me aceptaría. En la secundaria, comí mi almuerzo con los marginados. Apenas les hablé, incluso a ellos, porque temía decir algo que pudiera hacer que la gente me rechazara. En la clase de educación física, una incipiente amistad con un compañero de clase me animó, pero cuando sugirió que practicáramos lanzar y atrapar una pelota de béisbol, supe que nuestra futura amistad estaba condenada. Efectivamente, una vez que vio mi ineptitud en los deportes, nunca más volvió a interactuar conmigo. Años después, luché con esta inseguridad de forma regular. Lo que he aprendido desde entonces es que la presencia del miedo no significa que deba controlarme. Reconozco el miedo, pero me autorizo a tomar riesgos, creyendo que puedo sobrevivir al rechazo porque sé que Dios, yo mismo y los demás me aceptan.

## **La culpa nos hace tropezar**

Otra debilidad que nos hace tropezar es la culpa. Mientras que el miedo se centra en el futuro, la culpa se centra en el pasado. Nuestras decisiones están ligadas a lo que sucedió en el pasado y a nuestros juicios sobre esos eventos. Tomamos decisiones inducidas por la culpa porque nos sentimos en deuda con los demás o mal por nuestro comportamiento pasado. Sobre compensamos nuestras fallas haciendo un esfuerzo adicional y permitiendo que otros aprovechen. Incluso podemos ser conscientes de esta dinámica, pero decirnos que es una penitencia necesaria para nuestros pecados.

En mi vida, permití que la culpa tuviera poder porque mi alma era demasiado frágil. La manipulación más efectiva fue que alguien dijera: "Si realmente fueras mi amigo, harías esto por mí". No tuve más remedio que cumplir. La alternativa era ser rechazado como un amigo "malo". He aprendido mucho sobre los límites desde entonces. "No" no es una mala palabra y puede usarse con gracia y respeto. Además, la madurez debe dejar espacio para la auto-nutrición, lo que no puede suceder cuando permitimos que otros dirijan nuestras vidas.

## Transferencia de control

Cuando el yo tiene el control, el ego se sienta al volante. Nuestros miedos e inseguridades nos conducen de aquí para allá. Si podemos reconocer cuán contraproducente es permitir que uno mismo esté a cargo, entonces podríamos estar listos para dejarnos de lado y confiar menos en nuestro ego. Con esto quiero decir que reducimos la influencia del miedo, la culpa y la inseguridad en nuestras vidas. Nos alejamos de confiar en nosotros mismos a confiar más en Dios, que es más confiable que nuestros débiles egos y que puede empoderarnos para superar nuestros miedos.

No es suficiente identificar nuestros miedos si no podemos superarlos. Como alguien que ha pasado tiempo en terapia, se lo recomiendo a todos, pero la terapia no puede llevarnos tan lejos. Dios puede ver profundamente en nuestras almas y descubrir esas heridas que nos perjudican. No solo eso, sino que Dios puede reparar esas heridas como nadie más puede hacerlo. El miedo no es una herida. Es una debilidad, como la mala vista, que nos perjudica si lo dejamos. Con la ayuda de anteojos, podemos ver claramente. Entonces, con miedo, podemos vencerlo con la ayuda de Dios. El miedo no desaparece por completo; Todavía nos susurra al oído. Pero podemos aprender a ignorar sus amenazas y tomar riesgos y vivir la vida abundante de la que Jesús habló (Juan 10:10).

En mi libro, *Four in the Garden*, Creator le dice a Cherished: "Cuando el miedo es más fuerte, no confiarás. Cuando la confianza es más fuerte, no temerás". Si podemos aprender a confiar en Dios, entonces el miedo tendrá menos control sobre nosotros. Las personas que tienen una gran confianza en Dios no temen a nada. Eso es porque saben que Dios puede cuidarlos en cualquier circunstancia, no importa cuán terrible sea. Confían en Él para obtener fortaleza y paz que los sostendrá a través de cualquier adversidad. Pero incluso en tiempos de satisfacción, todavía confían en Él sabiendo que vivir para Él es mucho mejor que vivir para sus egos.

---

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](mailto:rick@rickhocker.com)

Sitio web: [www.rickhocker.com](http://www.rickhocker.com)

Amazon: [www.Amazon.com/DP/0991557700](http://www.Amazon.com/DP/0991557700)

Facebook: [www.facebook.com/RickHockerAuthor](http://www.facebook.com/RickHockerAuthor)