



Una de mis amigas suele boicotear mis planes cada vez que le propongo hacer algo con nuestros hijos. –“Llevemos a los chicos al parque”– Inmediatamente responde: –“Y si se caen de los juegos y se rompen un hueso...”, “y si los secuestra alguien mientras estamos distraídas...”, “y si un carro pierde el control y se mete al parque y los atropella...”, “y si comen una flor venenosa y se mueren...” Ir al parque empieza a parecer una terrible y peligrosísima aventura que solo a un desquiciado se le podría ocurrir.

Así como esta amiga existen muchísimas personas que tienen incorporado en su forma de pensar una distorsión que no los deja vivir en paz y los llena de temor y ansiedad: El pensamiento catastrófico.

Esta **galería** nos explica un punto interesante sobre él y nos deja unos cuantos consejos para poder sobreponerse, conocerse y con amor y caridad ayudar a nuestros amigos a tener una mirada más realista, segura y esperanzada de la realidad, confiar más en Dios y en nosotros mismos.

1. El pensamiento catastrófico nos quita libertad. Aprender a no dejar que nos impida actuar

Pensar de esta manera quita libertad, llena de angustia a la persona y la sume en una situación de estrés y ansiedad que en casos extremos puede hacer insoportable la vida. Todo representa una amenaza y un peligro inminente del que se cree incapaz de escapar. Si le duele la cabeza seguro es a causa de un tumor maligno y pronto morirá. Si suena el teléfono lo más probable es que sólo sean malas noticias. Si el esposo se demoró media hora sin avisar seguro está con otra y el matrimonio de pronto acabó... La preocupación y el miedo a vivir son una constante. Se trata de pensar objetivamente y actuar aunque nuestros pensamientos nos digan lo contrario.

2. Mantener la calma. No querer controlar todo

¿Cómo poder tener una bola de cristal que nos diga exactamente todo lo que va a

pasar en el futuro? De esa manera estaríamos preparados para afrontar todos los peligros y decepciones que se pudieran presentar. El deseo más grande de un pensador catastrófico es tener control total sobre cada evento que la vida depara. Este pensamiento puede ser aprendido, puede ser influenciado por la información a la que estamos expuestos y es alimentado por una falta de confianza y de fe. En este sentido se hay que tratar de soltar un poco las cosas y dejar que la realidad nos enseñe.

3. Buscar evidencia real del peligro que creemos nos aqueja

Cada vez que los pensamientos catastróficos vengan a nuestra mente es necesario confrontarlos con la realidad. Por ejemplo: ¿Es real que existan flores venenosas en el parque y que tus hijos las coman? Si en tu matrimonio te llevas bien con tu esposo, es real que por media hora de retraso tu matrimonio haya acabado? Confrontarse con la realidad es un buen ejercicio.

4. La ausencia de Dios en nuestra vida, el verdadero temor

Fernando Robas Rebaque en su libro: “Terapia de las enfermedades espirituales en los Padres de la Iglesia” nos dice que el temor tiene dos lados: el temor-virtud que está relacionado a nuestra supervivencia y rechaza todo lo que va en contra de la vida, especialmente la muerte. Este temor se expresa a través del temor de Dios y no es un temor que tiene que ver con el castigo, sino es el temor a estar separado de Dios. Estar separado de Dios significa estar separado de la vida. Se me viene a la mente el miedo que siente un niño al separarse de su madre y verse desamparado, privado de su amor y todo lo que ese amor significa.

La otra cara del temor es el temor-pasión que a diferencia del anterior nos aleja de Dios y coloca en su lugar preocupaciones. Considera a las posesiones, los bienes como dioses. En el fondo nos ponemos a nosotros mismos como el centro, como los únicos que tienen el control de la vida. Viviendo en una realidad deformada sin Dios. Sin Él la persona siempre imagina lo peor.

Cobarde es, en efecto, la maldad y ella así misma se condena; acosada por la conciencia imagina siempre lo peor; pues no es otra cosa el miedo sino el abandono del apoyo que presta la reflexión.

Sap 17, 11-12.

5. Sobreponiéndonos al temor en el espíritu

La confianza en Dios es el primer paso para combatir estos pensamientos. El crecimiento espiritual, la oración, la amistad con Dios. No saldremos del todo de estos pensamientos sino vamos aceptando que es Dios, quien nos ama, el que saldrá al encuentro en todas las situaciones de nuestra vida. Orar frecuentemente y pedirle a Dios que aumente la fe es una excelente practica. La fe es una virtud que Dios nos otorga, hay que pedirla siempre.

6. No dejar que nuestros pensamientos nos controlen. Es importante cambiar esa manera de pensar

Es importante tomar el control de los pensamientos. Cada vez que nos descubramos esperando lo peor de la vida es fundamental reflexionar un momento y evaluar honestamente la situación, medir el riesgo objetivamente. ¿Cuál es la posibilidad que un carro pierda el control y se estrelle justo en el lugar dónde juegan tus hijos? Es bueno medir estas probabilidades en porcentajes. Analizar las auténticas posibilidades de que ocurran catástrofes y buscar evidencias en la realidad. Enfocar las emociones, simplifica la vida.

7. Utilizar nuestro cuerpo para descansar la mente

Ocupar el día, hacer deporte ayuda mucho. Realizar actividades que ayuden a callar las voces en el interior, salir a caminar, a conversar con otras personas, pintar, cantar. Ocupar la vida en actividades diferentes y enseñar al cuerpo a caminar con seguridad, esa seguridad de estar en la presencia de Dios, quien sale a nuestro encuentro.

8. No olvidarnos de la paciencia

Cambiar los pensamientos no es cosa fácil, requiere de tiempo y paciencia. Así que es importante tomarse el tiempo y avanzar un día a la vez. Empecemos a ser conscientes del presente y olvidar los futuros catastróficos. En estos momentos resulta fundamental buscar consuelo y ayuda en los demás, pero sobre todo en Dios.

9. Conversarlo con alguien para que te muestren la realidad que no ves

Compartir nuestros problemas con personas cercanas siempre es bueno. Decírselo a alguien que esté cerca y al que estemos dispuestos a escuchar. Que esta persona nos ayude a ver con objetividad nuestra vida.

10. Llevar un diario. Escribir lo que experimentamos cuando un pensamiento catastrófico viene a la mente.

Para descubrir y evidenciar que podemos ser pensadores catastrófico llevar un diario en el que escribas que emociones se experimentan cuando el pensamiento viene a la mente es un excelente ejercicio. De esta manera iremos conociendo el tipo de pensamiento que se produce y en qué momentos. Esta es una buena forma de diseñar estrategias para combatirlo.

