(JONATÁN POZO , 18/10/2012) Pensar demasiado no es bueno. Los tiempos que corren, las cosas que suden en lo macro, y que tanto afectan en lo micro, nos pueden llevar a pensar demasiado.

Al pensar demasiado se denomina pensamiento excesivo. Es una manera de convertir un problema en un tormento. ¿Cómo se consigue esto? Dándole vueltas y vueltas a los asuntos hasta que entras en una espiral negativa que no te deja actuar, tiñe de negro tu percepción de la realidad, y te impide disfrutar de lo sí funciona en tu vida.

Siempre he sido una persona de preocupación fácil, es algo formó parte de infancia. Ahora me doy cuenta de que hay algo que no entendí bien en aquella etapa. Creí que preocuparse mucho era sinónimo de madurez, de ser responsable. Y yo quería ser, sobre todo, mayor y para ello me pareció que había que preocuparse mucho y por todo.

El pensamiento excesivo es un hábito que hace sentir más ansiedad, perjudica las relaciones personales e incluso puede llegar a incapacitar para resolver problemas. Es un mal hábito que de igual manera que se arraigó puede ser arrancado, poco a poco y con mucha determinación. ¿Hay algo peor que tener que convivir las veinticuatro horas del día con diferentes preocupaciones que crecen y ocupan todo el espacio mental?

El pasado 10 de octubre fue el Día Mundial de la Salud Mental. En esas fechas leí un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que daba cuenta de que el 12% de la población mundial sufre algún problema mental. Pero ese dato no es del todo real, pues ese 12% tendrá una familia que sufrirá los efectos de estas patologías. No quiero ni imaginar la cifra real de personas afectadas.

Atravesamos una crisis económica y financiera mundial, pero ¿qué hay de la crisis mundial de la salud mental? No soy yo la persona más indicada para presentar la receta mágica a ninguna de estas tres crisis. Lo que sí voy a hacer es compartir lo yo estoy haciendo.

Me he dado cuenta que el pensamiento excesivo no me ayuda nada. Así que como no funciona y me hace daño he decidido dejar ese hábito negativo. Cada vez que viene a mí lo echo fuera. Procuro desconectar haciendo algo que me gusta: caminar con mi esposa, por ejemplo. Aprovechamos que este curso nuestros dos hijos practican atletismo para caminar por la pista, mientras tenemos un tiempo ¡una hora! para charlar sin interrupciones. Sencillo y barato, ¿verdad?

Como este hábito es muy resistente, le he puesto horario. Cuando me siento abrumado por los problemas miro el reloj y digo: “espera, sólo de 14 a 15 horas estoy disponible.” También me ayuda escribirlos. Poner nombre a los pensamientos negativos es una forma de comenzar a controlarlos, objetivarlos y por lo tanto alejarlos.

Pero lo que más me está ayudando es cuidar mi dieta. Si alimento mí cerebro con buena comida, la Biblia, seré capaz de llenar mi mente de “...todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre... en esto pensad.” (Filipenses 4:8). Y esto que estoy experimentando, gracias a la fe, queda corroborado por estudios como el que recientemente ha sido divulgado del profesor Dan Cohen, de la Universidad de Misuri (EEUU). En él se afirma que las personas con profundas creencias religiosas presentan un nivel bajo de neurotismo. Lo que significa que son personas más seguras, sufren menos episodios de ansiedad, menos preocupaciones y tensiones. Las creencias, según este informe, “son un mecanismo psicológico de defensa” que permite a las personas lidiar emocionalmente con el estrés y otros trastornos neuronales. Es decir: las personas con fe tienen menos posibilidades de sufrir ansiedad y depresiones.

Cuánta sabiduría tenía Salón cuando escribió: “Por sobre todo, guarda tus pensamientos porque ellos influyen en la totalidad de tu vida.” (Proverbios 4:23). Los pensamientos producen acciones. Si soy capaz de reducir al mínimo el pensamiento excesivo seguramente mis acciones serán mejores.

Qué importante ha sido para mí descubrir este hábito negativo y cuánta ayuda recibo del que me dice: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.»

Autor: Jonatán Pozo

© 2012. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.

{loadposition pozo}