

Resumo para PGs – Série Pense Diferente

“Sua mente forma seus pensamentos. Seus pensamentos se tornam suas palavras. Suas palavras se tornam suas ações. Suas ações se tornam hábitos. Hábitos se tornam seu caráter se torna o seu destino” (autor desconhecido)

Você já parou para pensar a importância do pensamento na construção da nossa vida? Ele nos forma e também o fato de pensar muitas vezes reflete como agimos e como vivemos. Por isso na série Pense Diferente, queremos refletir que é “impossível parar de pensar”, mas é possível pensar diferente. Para mudar, mude a sua mente. Esse é o começo de tudo.

Se pensamentos condicionam toda nossa vida faz uma grande diferença entre pensamento positivo e propositivo. É a diferença entre ficar torcendo pra que algo aconteça ou trabalhar para isso. Podemos ou devemos alimentar os pensamentos de forma consciente – propositiva. Não é torcer pra dar certo, mas moldar/trabalhar para fazer o certo.

Como funciona o pensamento?

A gente pode decidir pensar sobre algo. Sento na sacada e penso no naquele pé de jabuticaba do vizinho. Mas de repente eu ouço o barulho de uma sirene e o pensamento muda. Isso ilustra uma segunda forma de funcionamento do pensamento. Ele muda rapidamente. Numa fração de tempo identificamos sons, palavras, imagens, cheiros que conduzem o pensamento para outros lugares. Também podem ser memórias negativas. Estímulos externos nos levam a mudar rapidamente o nosso pensamento.

Se não controlamos o nosso pensamento, como fazer? Aaron Beck (psicanalista - criou o método chamado Terapia Cognitivo Comportamental) identificou que pessoas em depressão relatam sonhos e pensamentos depreciativos sobre si e sobre o mundo. Ele trabalhou um método que ensina a duvidar e questionar os pensamentos. Questionar o pensamento é importante para gerar um pensamento propositivo. Aaron Beck estimulava os pacientes a ressignificar e construir pensamentos novos baseados em dados reais. Novos pensamentos influenciam novos comportamentos, e estes tendem à saúde.

Alimente sua mente com verdades. A melhor maneira de “retreinar” nosso pensamento, que muitas vezes voa, é alimentá-lo com a verdade. Jeremias fala sobre isso dizendo: “Quero trazer à memória aquilo que me dá esperança”. (Lm 3.23). E para nós Jesus é a verdade (Jo 14.6).

Essa transformação passa por algumas etapas: (Rm 12.1-2):

Romper com o passado: O passado, o que vivemos e aprendemos antes de um encontro com Jesus, nos impõe algum molde, pois a gente aprende por imitação. Reproduzimos aquilo que observamos em outros.

É possível começar de novo: Essa é uma das grandes verdades do cristianismo. Alguns personagens do Novo Testamento mostram isso. Maria Madalena, Simão Pedro, Paulo (2 Coríntios 5.17).

Existe um novo modelo e padrão que nos serve de molde. A renovação de nossa mente acontece quando substituímos coisas antigas (padrão do mundo) por coisas novas (Palavra de Deus).

Só aprenderemos a sermos cristãos (novo padrão) no contato com outros cristãos. Mudar a mentalidade para uma nova experiência da vontade de Deus que é boa, perfeita e agradável com certeza se torna muito mais possível quando num grupo com relacionamentos.

Pare para pensar em algo diferente. É simples? Não. Mas a palavra de Deus nos dá pistas muito importantes. Com certeza, como já vimos acima, passa por uma nova afirmação, pela verdade que vem de Deus. Ele sabe os caminhos de nossa mente. (Salmo 139.1-2, 23-24). A Palavra de Deus é o que nós temos de melhor e que representa a mente de Deus. Ela destrói fortalezas (fortalezas do pensar / 2Co 10.5) e forja novos pensamentos. E estes levam a novas atitudes. O texto de Isaías 55.8-11 é maravilhoso. Lembra que o *pensamento de Deus e suas ações são infinitamente diferentes das nossas. E assim como a chuva que cai e segue um ciclo que leva a crescer a semente, que cresce e frutifica e se transforma em alimento e depois nutre e dá vida as pessoas, assim é a Palavra de Deus.* A Palavra cai sobre nós, parece desaparecer, e depois como a semente, germina, cresce e se transforma em alimento e nutre a pessoa para um novo pensamento. Assim, podemos crer que é possível sim pensar diferente.

Perguntas:

- 1- O que marcou você nesse tema?
- 2- O que você deseja colocar em prática a partir disso?