

Trabajar con la experiencia inmediata

**Acepta.** La aceptación significa soltar la resistencia, la negación y el resentimiento relacionados con la realidad presente, es decir, el hecho de que la ansiedad está sucediendo en este cuerpo y en esta mente. En este contexto, podríamos reemplazar “aceptar” por “rendirse” o “perdonar.” Por “rendirse” me refiero a que eliges estratégicamente abandonar la guerra contra tu cuerpo y tu mente. Por “perdonar” quiero decir que dejas ir completamente el resentimiento y la mala voluntad contra tu ansiedad. Que la aceptes no quiere decir que te guste. Sólo significa que estás dispuesto a darle tu atención a lo que es (de la manera más cuidadosa y gentil posible). La ansiedad se alimenta de la resistencia, la cual, a su vez, se alimenta de la ansiedad. Debido a que este círculo vicioso se rompe cuando soltamos la resistencia, el simple hecho de aceptar lo que es resulta transformador. Si no damos espacio para lo que está ocurriendo en el cuerpo y en la mente aquí y ahora, no hay progreso posible porque no nos estamos enfrentando con lo que es un hecho, con lo que es la realidad.

Algunas frases de aceptación son:

- La ansiedad está presente.
- Yo elijo experimentar esta sensación (de ansiedad).
- No entraré en guerra conmigo misma.
- Esta sensación es incómoda, y esto es lo que está aquí.
- La resistencia alimenta la ansiedad. Rindo mi resistencia.

**Explora.** Una vez que hayas reconocido que la ansiedad está presente en tu cuerpo, la puedes empezar a explorar como una experiencia somática (es decir, como un conjunto de sensaciones físicas). A cada emoción le corresponden ciertas sensaciones corporales; si te familiarizas con ellas, podrás percibir las como menos amenazantes y convincentes. Explora la forma, textura, densidad, calor y frecuencia de las sensaciones que asocias con la ansiedad (por ejemplo, sudor frío, hormigueo en las manos, tensión de forma circular en el abdomen, acidez en el estómago, presión en el pecho, estrechez para respirar, etc. ). Dale un nombre y familiarízate con el panorama de la ansiedad -sumérgete en las sensaciones y retírate cuando lo sientas necesario. La ansiedad es una señal de peligro, y si el peligro se asocia con lo desconocido, el hecho de convertir la ansiedad en algo con lo que estamos familiarizados resulta muy liberador. Además, cuando prestas atención a tu cuerpo, te sales de la historia mental que te mantiene atrapada en la ansiedad, con lo cual rompes el círculo vicioso. Sin embargo, esta herramienta no es útil para todo mundo todo el tiempo. Poner atención a las sensaciones físicas no es algo peligroso o difícil en sí mismo, pero si no tenemos la suficiente confianza en nuestra capacidad para calmarnos y relajarnos cuando estamos tensos, el sumergirnos en las sensaciones relacionadas con la ansiedad puede agravar la experiencia. Esto lo saben muy bien las personas que han experimentado ataques de pánico o ansiedad

severa. De manera que tómalo con calma y sé amable contigo misma. Tranquilízate con palabras de ánimo mientras exploras.

Si al prestar atención a tus sensaciones corporales, tu ansiedad parece aumentar, utiliza otras puertas sensoriales para poner los pies sobre la tierra. Sintonízate con los sonidos de tu entorno y nota las vibraciones que llegan a tus oídos, su frecuencia, su volumen, su textura, y la manera en la que surgen y desaparecen. Sintonízate con los objetos que hay a tu alrededor. Nota su color, su forma, su textura, sus distancias y profundidades. Tus sentidos te ayudan a recordar que estás en un lugar seguro. A esto se le llama “aterrizar” o “anclarse” a través de las puertas sensoriales.

**Hazte su amigo.** Ésta es quizá la parte más importante del proceso y, de alguna manera, la más contraria a la intuición. No basta con dejar de odiar a tu ansiedad o dejar de tenerle resentimiento, sino que tienes que aprender a ver con claridad su naturaleza, lo que siempre ha sido: una amiga con buenas intenciones, aunque tal vez mal aconsejada. Todas nuestras emociones nos conducen o nos alejan de determinadas experiencias, dependiendo de qué tan convenientes sean para nuestra seguridad y supervivencia. En última instancia, la ansiedad no pretende causarte ningún mal, sino todo lo contrario: lo que quiere es mantenerte a salvo. La ansiedad paraliza nuestro cuerpo para que no avancemos hacia lo que percibimos como peligroso. Si cuando estás a punto de hacer algo arriesgado o imprudente o cuando alcanzas a ver la sombra de un tigre debajo de un árbol, surge la ansiedad, entonces está haciendo su trabajo, y deberías hacerle caso. Pero si la ansiedad se apodera de ti constantemente cuando no hay ninguna amenaza para tu seguridad, no está funcionando de manera adecuada, y requiere un buen ajuste. Comúnmente, su mal funcionamiento se debe a un evento traumático que afectó drásticamente nuestras creencias más elementales acerca de lo que consideramos seguro y familiar. La muerte de un padre, un ser que ha existido en el mundo todos los días de tu vida, podría hacer que, de repente, el mundo entero pareciera desconocido. El abuso sexual puede convertir temporalmente al propio cuerpo en un objeto desconocido y aterrador, y socavar nuestro sentido más básico de seguridad y dignidad. Historias profundas de vergüenza pueden volvernos enemigas de nosotras mismas. Es posible que traumas como éstos sacudan los cimientos de lo que suponemos que somos en el mundo. Y cuando percibimos a nuestro propio ser como algo desconocido e inseguro, realmente nos encontramos ante un gran reto.

Una de las herramientas más poderosas y más sencillas para entablar amistad con la ansiedad es simplemente hablarle como si fuera alguien separado de ti: , “Yo sé que quieres mantenerme a salvo. ¿De qué estás tratando de protegerme?” O de manera más general: “¿Qué quieres que sepa? ¿Qué es lo que quieres decirme?” Cuando iniciamos un diálogo con nuestra ansiedad podemos crear cierto espacio entre la ansiedad y la conciencia de la ansiedad, y así descubrimos que no es necesario identificarnos con ella, que hay un lugar fuera de la ansiedad en el que podemos descansar. Cuando vemos esto claramente, nos

sentimos menos atrapadas, menos desesperadas por escapar de ella. También puede ser un acto liberador escribirle una carta a tu ansiedad.

### Prácticas a largo plazo

**Cultiva un refugio.** Debido a que la ansiedad trata de mantenernos a salvo de los peligros que percibimos, una manera de disminuir su severidad es contemplar seguridad, familiaridad y consuelo. Date un tiempo para expresar, mediante la escritura o la conversación, cómo es tu refugio: ¿Dónde me he sentido segura? ¿Con quién me siento a gusto, protegida, empoderada, con estabilidad, etc.? Una manera de organizar tus escritos o pensamientos acerca de tu refugio es empezando con el siguiente desglose en tres partes:

- *Mentores/Maestros* ¿Quiénes son las personas de quienes aprendo? ¿Quiénes me inspiran y crean un espacio de seguridad para mí (incluso si no las conozco personalmente)? ¿A quién recorro cuando necesito una guía confiable o para que me ayude a poner los pies sobre la tierra cuando siento que estoy perdiendo el control?
- *Enseñanzas/Filosofía*: ¿Cuáles son las enseñanzas (textos sagrados, libros, ensayos, discursos, películas, etc.) que me han inspirado o han cambiado para bien mi manera de ver el mundo? ¿Cuáles son los textos que funcionan para mí como mi referencia o criterio, a los que regreso cuando me siento perdida?
- *Comunidad/Lugares*: ¿Quién es mi gente? ¿A dónde voy a recibir y ofrecer apoyo, confianza y aceptación? ¿Quiénes son mis verdaderas amigas en el camino? ¿Qué comunidades o espacios me han apoyado mientras estoy pasando por una situación difícil?

**Busca recursos.** Esto se trata de cultivar perspectivas apoyadoras y de librarse de aquellas dañinas relacionadas con tu ansiedad. Aquí hay tres sugerencias o marcos de referencia para dotarse de recursos internos para enfrentar la ansiedad.

- **Ir más allá de la escasez:** Debido a que generalmente la ansiedad está relacionada con la escasez, contemplar la gratitud y la generosidad y escribir sobre ellas también pueden aliviar la ansiedad. La sensación de “tengo lo suficiente” y “yo soy suficiente” ayuda mucho a derribar la aparente solidez de la ansiedad. Considera dedicar un tiempo cada día para registrar tres situaciones de generosidad o gratitud en tu vida.
- **Descansar en el espacio del corazón:** Hay pocos estados mentales más fundamentalmente conectados con la seguridad y la abundancia que la bondad y compasión. La capacidad del corazón no puede definirse en términos espaciales o temporales, porque el amor y la compasión no son recursos finitos; *todas las situaciones y las personas pueden enfrentarse y tocarse con amor compasivo, sin importar la circunstancia*. Esta observación y esta práctica subrayan la naturaleza ilimitada del corazón. Contemplar y permanecer en el espacio del corazón dan vida a la visión de una mayor capacidad de mantenerse estable ante experiencias difíciles. Este espacio no puede ser abrumado, amenazado o lastimado -el espacio recibe y

sostiene. El cultivo del amor benevolente y la compasión es una de las formas más seguras de expandir nuestra resiliencia interior, ya que al ir ganando confianza en nosotras mismas mediante el constante acceso a estas cualidades y el descanso en ellas, crece también nuestra fe en que tendremos lo necesario para persistir ante un desafío particular. (Para obtener más información sobre este tema, consulta el folleto complementario sobre el perdón, o visita la página Web de Kristin Neff: [selfcompassion.org](http://selfcompassion.org)).

- **Cambiar a una fuente sustentable de combustible:** La mayoría de personas que sufren de ansiedad conservan en lo más profundo de sí mismas, la historia de que necesitan a la ansiedad para lograr cosas. Aquí el problema es que si tenemos la impresión de que la ansiedad es la única fuente de combustible que puede motivarnos para navegar en situaciones desafiantes, o impulsarnos para ser productivas, será difícil reducir el poder que tiene sobre nosotros. Es importante que desarrollemos una nueva historia que destaque fuentes alternativas como la creatividad, la alegría, la conexión, la inspiración, el esmero, la amistad, la paz y muchas más. Podemos escribir un cuento corto motivados por el estrés del término de plazo, o podemos escribirlo porque nos da alegría compartir nuestra imaginación con otros. Podemos sacar la basura porque nos preocupa que nuestra pareja se moleste con nosotros si no lo hacemos, o podemos hacer los quehaceres domésticos como una expresión de nuestra interdependencia, y por nuestro deseo de tener un hogar limpio. Si podemos tener acceso a una motivación placentera y sana, ¿por qué seguir dependiendo de algo que es tan opresivo y doloroso? Con frecuencia tenemos más poder de lo que pensamos sobre la relación con nuestras circunstancias y motivaciones.