

¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?

ACALMESE

ADAPTACIÓN DE BECK, EMERY Y GREENBERG (1985) POR PS. BERNARD RANGÉ

A

cepta la ansiedad: y las sensaciones de tu cuerpo, así como aceptarías en tu casa un visitante inesperado o desconocido. No luches contra las sensaciones. Resistiendo estarás prolongando e intensificando tu incomodidad. En vez de eso, fluye con ellas.

C

ontempla las cosas alrededor: Mira alrededor, percibiendo cada detalle de la situación en que estás. Descríbelos minuciosamente para ti, como un medio de alejarte de tu observación interna.

A

ctúa y sigue funcionando: es decir, funciona con las sensaciones de ansiedad. No interrumpas todo para huir ni evites la ansiedad. Si te quedas donde estás, y sigues haciendo las cosas despacio, tanto tu ansiedad como tu miedo van a disminuir.

L

ibera el aire de sus pulmones: Respira lentamente y de forma profunda. Expulsa el aire de tus pulmones, casi por completo, para que luego tomes un largo y profundo respiro. Practica la respiración diafragmática.

M

antén los pasos anteriores: Repite de a poco los pasos anteriores. (1) Aceptar su ansiedad; (2) contempla fuera de ti; (3) actúa con ella y (4) respira tranquila y suavemente.. Mientras repites, la ansiedad comenzará a disminuir.

E

xamina tus pensamientos: Tal vez estás pensando cosas negativas y catastróficas que puedan suceder. Piensa racionalmente si lo que estás pensando es cierto o no. ¿Tienes evidencia para concluir que es así?

S

onríe, lo lograste: Mereces todo el crédito por esto. Lograste por tus propios medios tranquilizarte y manejar este momento. No es una victoria, pues no había un enemigo, sólo un visitante de hábitos extraños que pasaste a comprender y aceptar mejor. Ahora sabrás cómo manejar a visitantes extraños.

E

spera lo mejor: Espera el futuro con aceptación. Libérate del pensamiento de que no habrá ansiedad nunca más. Ésta es necesaria para que sobrevivas y continúes con vida.