

Cómo trabajar con la ansiedad: 3 técnicas para un cambio duradero

DE CHRIS PACHECO | 14 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Traducido del sitio Lion's Roar

La ansiedad es una respuesta natural al ser humano, dice Chris Pacheco de Lion's Roar. Cuando tratamos de controlar nuestros sentimientos de ansiedad en lugar de aceptarlos, podemos terminar exacerbando el miedo y la preocupación. Aquí, describe tres estrategias principales para superar la ansiedad.

“Siempre me ha fascinado”, escribió el filósofo del siglo XX Alan Watts, “la ley del esfuerzo inverso. A veces lo llamo la 'ley al revés'. Cuando tratas de quedarte en la superficie del agua, te hundes; pero cuando intentas hundirte, flotas. Cuando aguantas la respiración, la pierdes”.

La noción de Watts, registrada hace más de 70 años, sigue siendo válida hoy en día y describe algo que todos hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas: cuanto más forzamos algo, más recibimos lo contrario de lo que realmente queremos. Los budistas se refieren a este dilema muy humano como aferramiento o apego y abogan por lo contrario, una vida de desapego.

El desapego, desde un punto de vista budista, se refiere a comprometerse con nuestras experiencias con fluidez. Se trata de ser flexible en lugar de fijo, sin expectativas de resultados específicos. Esto no quiere decir que no debamos tener esperanzas, sueños o metas, sino que no estamos definidos por los resultados de nuestras actividades.

Cuando nos separamos de nuestras experiencias y adoptamos una visión más amplia, nos damos suficiente espacio para ver que, de hecho, estamos separados de ellas.

En momentos de estrés, preocupación y agobio, puede ser un desafío emplear esta estrategia de desapego. Después de todo, hemos sido programados para evitar el dolor y buscar el placer.

Gran parte de los consejos sobre cómo trabajar con la ansiedad se centran en el manejo de los factores estresantes y la práctica de técnicas de calma. Estas estrategias son útiles, hasta cierto punto, pero en última instancia pueden distraer a uno del problema real en cuestión: la *ansiedad en sí misma probablemente no vaya a ninguna parte*. Es una respuesta natural al ser humano. Cuando tratamos de pretender que en realidad podemos curar la ansiedad, especialmente si nos enfocamos en controlarla, en realidad podríamos engañarnos a nosotros mismos y terminar exacerbando nuestra ansiedad.

Paradójicamente, cuando empezamos a aceptar todo, tanto lo bueno como lo malo, comenzamos a sentirnos menos ansiosos. Cuando nos “forzamos” a nosotros mismos a ser felices, terminamos siendo más miserables. Al presionar para sentirnos siempre seguros en el mundo, terminamos siendo inseguros. Este es el sufrimiento que experimentamos cuando nos aferramos en lugar de dejarlo ir. Este es el resultado del apego y la ley del esfuerzo inverso en acción.

La seguridad, entonces, proviene de abrazar las mismas cosas que nos hacen sentir inseguros. La felicidad duradera no surge de ser siempre positivos, sino de enfrentar la vida de frente, sin expectativas, y de aprender a sobrellevar nuestras experiencias tal como son.

Entonces, ¿cómo se encuentra la felicidad y la satisfacción en medio de la ansiedad que prevalece a nuestro alrededor?

1. Nómbralo para domarlo

Para muchos de nosotros, puede ser difícil nombrar nuestras experiencias. Habiendo dejado de estar en contacto con nuestras emociones diarias, tendemos a agrupar lo que sentimos en las canastas de *feliz, triste, enojado o temeroso*. ¿Es posible que en lugar de sentir miedo, estemos abrumados? En lugar de sentirnos enojados, ¿podríamos realmente sentirnos irrespetados? Esto puede parecer un matiz, pero la investigación y la sabiduría budista parecen estar de acuerdo en que hay poder en las

palabras. El etiquetado adecuado no solo de nuestros sentimientos, sino también de nuestros pensamientos, puede ofrecer una perspectiva y un cambio duradero.

(Para etiquetar correctamente lo que estamos experimentando, es importante tener el vocabulario para hacerlo. Puede ser útil consultar la Rueda de sentimientos , que amplía las siete emociones comunes y proporciona un contexto más profundo que puede dirigirnos mejor hacia nuestro estado actual.)

Uno podría sorprenderse al saber que poner los sentimientos en palabras, especialmente los negativos, se ha pensado durante mucho tiempo que es la mejor manera de manejarlos. Matthew Lieberman de UCLA acuñó esto como etiquetado de afecto , y la investigación de su equipo muestra que etiquetar las emociones disminuye la actividad en los centros emocionales del cerebro, disminuyendo la respuesta de la amígdala y otras regiones límbicas a las imágenes emocionales negativas.

Vipassana es una práctica budista a la que a veces se hace referencia como meditación Insight, y consiste en ser consciente de las propias experiencias momento a momento. Esta práctica, que es el núcleo de la práctica de la atención plena, no juzga. No hay apego. Uno actúa como espectador curioso de lo que surge en cada momento. La práctica de la anotación mental , un componente común de la meditación Insight, implica etiquetar repetidamente pensamientos, sentimientos y sensaciones con la intención de comprender su verdadera naturaleza. Con la práctica, empezamos a ver que nada es fijo; nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones están cambiando constantemente. Todo es impermanente.

A medida que desarrollamos un vocabulario más rico, nos equipamos mejor para etiquetar con precisión nuestras emociones y, al hacerlo, aumenta nuestra capacidad para trabajar con ellas de una manera más saludable.

Escribir en un diario es otra forma de aprovechar y trabajar con el poder de las palabras. Llevar un diario se ha relacionado con un mejor procesamiento emocional. Después de un estudio de 12 semanas que incorporó un diario de afecto positivo , los pacientes con síntomas elevados de ansiedad mostraron una disminución en la angustia mental y un aumento en el bienestar general. La escritura expresiva también se ha relacionado con beneficios

para la salud, incluidas disminuciones significativas en los puntajes de depresión para personas con trastorno depresivo mayor . Estos efectos positivos se mantuvieron en el seguimiento de 4 semanas, lo que sugiere que escribir un diario no solo puede contribuir a nuestra salud actual, sino también a nuestro bienestar a largo plazo.

Puede comenzar una práctica diaria de escribir un diario simplemente escribiendo lo que siente actualmente. También puede ir un paso más allá y escribir sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con eventos emocionales traumáticos específicos. De cualquier manera, escribir un diario es una forma económica, efectiva y comprobada de ayudar a regular y reducir las emociones negativas.

2. Siéntalo para curarlo

Machig Labdrön fue una yoguini del siglo XI y una reconocida experta en el budismo tántrico tibetano cuyas enseñanzas y prácticas de Chöd (literalmente "separación" o "corte") han influido profundamente en el budismo tibetano. Basándose en Chöd, el maestro moderno Lama Tsultrim Allione desarrolló un proceso de cinco pasos llamado *Feeding Your Demons* , en el que uno se deja consumir por lo mismo que teme. Un demonio, aquí, no es una figura esotérica originaria del folclore antiguo; de hecho, cuando su hijo le pidió a Machig Labdrön que definiera a los demonios, ella respondió de esta manera: “Eso que se llama demonio no es una cosa grande y negra que petrifica a quien lo ve. Un demonio es cualquier cosa que obstruye el logro de la libertad.”

Con eso en mente, podemos ver cómo esta antigua práctica sigue siendo relevante hoy en día. Nuestros pensamientos, sentimientos y creencias negativos habituales pueden clasificarse como obstrucciones hacia nuestra libertad (demonios) y aprender a trabajar con ellos es un componente crucial para liberarnos de ellos. El paso tres de *Feeding Your Demons* le pide a uno que sienta a su demonio. Conviértete en eso. De hecho, una práctica contraria a la intuición, pero que también parece estar respaldada por la ciencia.

Joseph Wolpe fue psicólogo y una de las figuras más influyentes en la terapia conductual. Wolpe desarrolló una técnica llamada desensibilización sistemática, una forma de terapia de exposición para el tratamiento de trastornos y fobias relacionados con la ansiedad, y su investigación muestra

cómo la desensibilización sistemática es efectiva no solo para reducir los ataques de pánico, sino también la ansiedad misma.

La desensibilización sistemática implica la exposición al estímulo que produce ansiedad en un nivel bajo hasta que la ansiedad ya no está presente. Luego se da un estímulo más fuerte y se repite el proceso. Con el tiempo, la creciente exposición al estímulo acaba por librarse de sus efectos. Uno se ve obligado a sentir plenamente aquello que ha gastado tanta energía en evitar y, al hacerlo, crea las condiciones para permitir su presencia. Me gusta pensar en este proceso similar al de ir al gimnasio.

Al comenzar una rutina de ejercicios, comenzamos a levantar pesas que son lo suficientemente livianas para trabajar, pero lo suficientemente pesadas para representar un desafío. Nuestros músculos crecen al descomponerse, y para que se descompongan, debe haber una carga lo suficientemente pesada como para hacerlo. Al principio, podríamos levantar treinta libras de peso, pero con el tiempo, con consistencia, nuestros músculos crecerán y se adaptarán a esa carga y, finalmente, comenzará a sentirse liviano. En ese momento podemos aumentar el peso a treinta y cinco libras y el proceso se repite. Trabajar con la ansiedad es lo mismo. Al exponernos deliberadamente a esa incomodidad, estamos desarrollando el “músculo” o espacio para sostenerla. En algún momento, esa ansiedad que una vez se sintió pesada podría comenzar a sentirse más manejable, incluso más ligera.

3. Remuévete

Muchos de nosotros caminamos en una especie de estado de sonambulismo, sin darnos cuenta del sufrimiento en el que nos encontramos. Gran parte de ese sufrimiento y de nuestra ansiedad provienen de arrepentimientos del pasado o preocupaciones por el futuro. Cultivar la conciencia del momento presente es fundamental para ver la realidad tal como es. Sin etiquetas, historias o archivos adjuntos.

En el budismo, el *Sattipatana Sutta* (también conocido como los Fundamentos de la atención plena), nos anima a ser conscientes del cuerpo, los sentimientos, la mente y *los dhammas* (o fenómenos). El enfoque de este tipo de práctica es observar tanto nuestras experiencias internas como externas, sean cuales sean. Ser consciente de lo que está sucediendo, momento a momento, sin juicio, expectativa o comentario adicional.

No tienes que ser budista para practicar esto. No hay nada esotérico o complicado al respecto. De hecho, la práctica de lo que se conoce como “atención plena secular” siempre ha combinado las enseñanzas budistas clásicas con la teoría psicológica moderna.

La atención plena como terapia brinda muchos beneficios para el bienestar general y se ha demostrado que reduce la ansiedad . La atención plena es simplemente la capacidad de ser consciente del momento presente. Hacer una pausa para verificar contigo mismo, varias veces al día, es todo lo que necesitas para cultivar tu práctica de atención plena. Con el tiempo, su capacidad para permanecer presente se fortalecerá y se dará cuenta con más frecuencia de su estado actual.

Los budistas y los practicantes de la atención plena no son los únicos que se dan cuenta de la eficacia de crear distancia de las propias experiencias.

Pierre Hadot fue un filósofo e historiador de la filosofía francés, conocido por sus traducciones y comentarios sobre el emperador romano y el estoico Marco Aurelio. En su libro *La filosofía como forma de vida*, Hadot escribe: “El ejercicio de la sabiduría conlleva una dimensión cósmica. Mientras que la persona promedio ha perdido el contacto con el mundo y no ve el mundo en cuanto mundo, sino que trata al mundo como un medio para satisfacer sus deseos, *el sabio nunca deja de tener el todo constantemente presente en su mente. Piensa y actúa dentro de una perspectiva cósmica. Tiene el sentimiento de un todo que va más allá de los límites de su individualidad.*” (Énfasis mío).

Esta idea de tener el todo constantemente presente y la capacidad de pensar y actuar dentro de una perspectiva cósmica es un componente fantástico para la práctica de la atención plena. Verse a sí mismo desde un punto de vista superior crea el espacio necesario para ver las cosas con claridad, especialmente en tiempos de angustia.

Marco Aurelio añade a esta idea en *Meditaciones 5:24* : “Piensa en la sustancia en su totalidad, de la cual tienes la más pequeña de las partes; y del tiempo en su totalidad, del cual se os ha asignado un lapso breve y momentáneo; y de las obras del destino, y cuán pequeña es tu parte en ellas.”

Cuando aparece la ansiedad, puede volverse abrumador y fácil sentir que *somos* nuestra ansiedad. Cuando nos separamos de nuestras experiencias

y adoptamos una visión más amplia, nos damos suficiente espacio para ver que, de hecho, estamos separados de ellas.

Nuestro instinto natural es suprimir estas experiencias desafiantes, pero hacerlo solo puede agravar aún más nuestros problemas. La supresión emocional se ha relacionado con efectos adversos para la salud . Una gran razón por la que nos atascamos no son necesariamente los sentimientos incómodos en sí mismos, sino nuestra creencia de que son reales , lo que nos causa angustia. Pero la paradoja permanece: al abrazar las emociones difíciles, uno se vuelve más capaz de tolerarlas. Nuestra evitación se perpetúa mientras nuestra aceptación disminuye.

Albert Einstein dijo una vez: “No podemos resolver nuestros problemas con el mismo pensamiento que usamos cuando los creamos”. Cuando la ansiedad ataca y sus pensamientos comienzan a descontrolarse, es muy difícil pensar o razonar para superar esos pensamientos ansiosos.

El uso de estas técnicas lo ayudará a cultivar el marco necesario para trabajar con su ansiedad y experiencias difíciles. Pero ten en cuenta que el conocimiento por sí solo no es suficiente si no se pone en práctica. Es más efectivo ser proactivo que reactivo. Es mejor prevenir que curar. Al adaptar estas técnicas a la vida cotidiana, no solo cuando ataca la ansiedad, estará mejor equipado para apreciar y afrontar los desafíos de la vida.