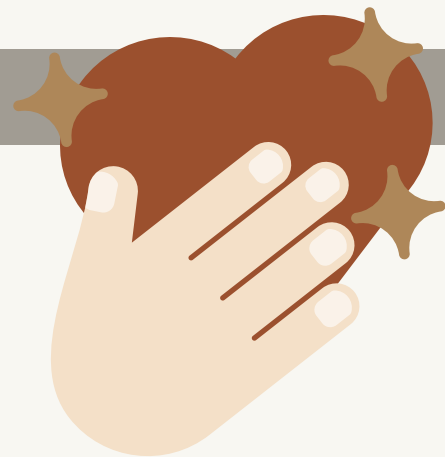


ABLANDAR, CALMAR, PERMITIR

*Quiero que me sostengas
en las grandes manos de mi corazón*

-RILKE-



Esta práctica de meditación es una herramienta para darle espacio a las emociones difíciles. Porque cuando aceptas algo, duele un poco menos.

La resistencia es lo que genera más malestar del malestar inicial.

Hay momentos en la vida en los que recibimos estímulos o tenemos vivencias inesperadas que nos despiertan emociones incómodas, que no siempre comprendemos. Sensaciones con las que luchamos y a las que nos resistimos como forma de supervivencia, porque no hemos aprendido a hacerlo de otra forma.

Al **ablandar, calmar y permitir** estamos asumiendo que las emociones tienen un **componente mental** (los pensamientos que las generan) y un **componente físico** (las partes del cuerpo en las que se manifiestan); con estas tres acciones atendemos ambos componentes y suavizamos la forma en la que nos relacionamos con eso incómodo que estamos sintiendo.

Como siempre explico, una meditación no va a cambiarnos la vida. Es un apoyo, un recurso necesario para echarnos una mano. Sentarnos y crear espacio, por muy simple que parezca, es muy retador en depende qué momento y qué estado mental, por eso hacerlo con frecuencia nos ayuda a fortalecer nuestra capacidad de estar con lo que hay.

Esta meditación nos ayuda además a bajar la atención al cuerpo.

Es difícil atender las emociones cuando nos encerramos en la mente, sin embargo, cuando trasladamos la atención al cuerpo y nos ayudamos de la respiración, es posible ablandarlas y hasta transformarlas.

Los componentes mentales nos limitan más, porque los pensamientos nos arrastran con mucha facilidad y podemos quedarnos enganchados en una rumiación intensa sin darnos cuenta de que eso es lo que está pasando.

Nos desconectamos.

Perdemos el control de la mente.

Y ese bucle, intensifica la emoción y aumenta el malestar.

En cambio, el cuerpo nos avisa de que algo va mal y lo único que quiere es volver a sentirse bien. Por eso, al realizar este ejercicio comenzamos **atendiendo primero el componente físico y después, el componente mental.**

La intención no consiste en cambiar o transformar la emoción / sensación, sino en **sostenerla amablemente, con suavidad.** En “verla” y darle espacio para existir.

El proceso tiene los siguientes pasos:

- etiquetar la emoción o emociones, identificarlas
- nombrarlas localizarlas en el cuerpo, identificando las sensaciones que producen
- ablandar-calmar-permitir

Los dos primeros pasos son técnicas que se basan en Mindfulness y nos permite observar e identificar las emociones, así como “separarnos” de ellas, entenderlas como algo que no somos nosotros, sino simplemente algo que estamos sintiendo en este momento pero que es impermanente.

Tratarlas como lo que son: una experiencia que estamos teniendo en el cuerpo y en la mente.

Esto nos permite acercarnos a ellas con más suavidad, con menos miedo.

David Crewswell, profesor de psicología y neurociencia e investigador en el campo del Mindfulness y su aplicación en la gestión emocional, descubrió en 2007 que cuando etiquetamos y nombramos las emociones difíciles, la actividad en la amígdala (estructura cerebral encargada, entre otras cosas, de registrar “el peligro”) se relaja y el riesgo de desencadenar una reacción de estrés en el cuerpo se reduce.

Esto sucede porque al nombrar algo, al reconocerlo, dejamos de entenderlo como una amenaza desconocida y nuestra actitud cambia. **La mente entiende que se está enfrentando a algo que conoce bien**, que ya ha experimentado anteriormente y que no hay nada de lo que asustarse.

El tercer paso se orienta más hacia el cómo, hacia la actitud que adoptamos al sentirnos de esa forma, hacia la compasión, la suavidad hacia nosotros mismos en el proceso por el que estamos pasando.

Espero que sea una práctica que te ayude y te acompañe.