



El camino a través de la ansiedad

AmyRuth Bartlett

*"Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía,
sino de poder, de amor y de dominio propio."*

2 Timoteo 1:7

Me despierto de un sueño en el que mi hijo de seis años estaba bajo el agua. Como no puedo ver en qué dirección se fue, soy incapaz de llevarlo a salvo a la superficie. Mi corazón late con fuerza y siento una opresión en el pecho porque, a pesar de saber lo que está por suceder, no logro evitar que suceda.

Acabo de tener un sueño de ansiedad. La ansiedad, una vez desconocida para mí, ha estado en mi cama muchas noches durante los últimos meses. Y ciertamente mi caso no es el único. La mayoría de nosotros experimentamos ansiedad cuando nos encontramos ante situaciones inciertas o desconocidas.

Este tipo de ansiedad actúa como una luz en el tablero del automóvil que nos indica que prestemos atención a algo debajo del capó. Sin embargo, si una vez solucionado el problema la luz no se apaga, probablemente comencemos a desconfiar del tablero y ya no le hagamos caso, corriendo el riesgo de más adelante no saber cuándo el motor realmente necesita algo para seguir funcionando bien. Si bien esto es estresante cuando se trata de un automóvil, cuando es nuestro cuerpo el que indica angustia, las consecuencias a largo plazo pueden ser profundas: pueden causar una enfermedad física, la pérdida de auto confianza, sentimientos de traición a uno mismo y hasta bloqueo emocional.

En Mateo 6:27-29, Jesús dice: *"¿Y quién de ustedes, por mucho que lo intente, puede añadir medio metro a su estatura? ¿Y por qué se preocupan por el vestido? Observen cómo crecen los lirios del campo: no trabajan ni hilan, y aun así ni el mismo Salomón, con toda su gloria, se vistió como uno de ellos."*

Este pasaje nos recuerda que Dios es digno de confianza incluso en los momentos más difíciles de la vida. Pero también ha sido mal utilizado a veces para avergonzar a quienes luchan con la ansiedad y el miedo. **Si usted está abrumado pensando que su ansiedad es el resultado de no tener suficiente fe, espero que lo que aquí lea sea un bálsamo sanador para su alma.** Cuando la ansiedad nos afecta a nosotros o a un ser querido, no es necesario agregar más vergüenza.

Si siente que su ansiedad es la luz del tablero que nunca se apaga, sepa que no está solo en su lucha. En las siguientes páginas encontrará ejercicios que le ayudarán a manejar su ansiedad. Cuando pruebe algunos de ellos no lo haga solo. Háblelo con alguien: un cónyuge, amigo, pastor, compañero de trabajo, consejero. Las cosas que escriba pueden ayudar a resaltar lo que revela cada ejercicio.

Más allá de que su ansiedad sea una experiencia reciente o una compañera crónica que paraliza partes de su vida cotidiana, le invito a explorar conmigo la promesa y el poder que Dios le ha dado más allá del dolor. Así como los pastores que cuidaban sus rebaños durante el nacimiento de Jesús tuvieron miedo ante la explosión del cielo nocturno con el anuncio de los ángeles, así también para nosotros nuestro miedo está acompañado de una invitación a acercarnos a nuestro Salvador. Veamos si nuestras ansiedades en realidad pueden estar señalando el camino hacia la misma verdad, poder, amor y dominio propio que esos pastores descubrieron en el pesebre.

EJERCICIO 1: Espacio para respirar

Con lápiz y papel en mano, busque un lugar donde estar tranquilo por 15-30 minutos para hacer este ejercicio de tres partes.

Primera parte: Anote cada ansiedad y miedo que experimente, tanto grandes como pequeñas. Al capturar todas sus preocupaciones en un solo lugar, no se olvidará de atenderlas más adelante. Ahora permítase simplemente respirar durante unos minutos.

Segunda parte: Ponga un temporizador por 10 minutos. Inhale por la nariz mientras cuenta en silencio hasta ocho, y exhale contando hasta ocho en voz alta. Si contar hasta ocho le resulta incómodo, establezca un ritmo lento que le resulte cómodo. Si le vienen a la mente preocupaciones que no están en la lista, haga una pausa para anotarlas y comience de nuevo. Si recuerda una preocupación que ya está en la lista, la atenderá cuando haya terminado, así que suavemente lleve su mente a contar el ritmo de su respiración. Repita este ejercicio de respiración hasta que pueda hacerlo sin detenerse a registrar una nueva preocupación.

Tercera parte: Anote lo que sintió en su cuerpo, mente, corazón y entorno durante las dos primeras partes de este ejercicio y cualquier conclusión que desee recordar.

En el principio

La humanidad fue creada para reflejar la imagen de Dios. **Fuimos hechos para RELACIONARNOS y CREAR.** Así como existe una profunda comunión entre Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo, así también nosotros fuimos hechos para desear la intimidad relacional de ser plenamente conocidos y amados por Dios, por otros y por nosotros mismos. Y así como Dios creó todo lo que existe, nosotros también llevamos el deseo de crear, ya sea trabajando la tierra, construyendo edificios altos o de alguna manera dejando nuestra huella en el mundo.

Ese deseo de tener relaciones íntimas y de impactar creativamente nuestro entorno fue entretejido en nosotros por Dios; es parte de nuestro diseño. Por lo tanto, habla a nuestro propósito en la vida. Cuando nuestros tanques se están agotando, nuestro diseño nos hace saber que es hora de obtener más amor en nuestras relaciones o de expresar más creatividad en el mundo que nos rodea. En el Jardín del Edén, estos dos deseos funcionaban con una armonía perfecta que nos liberaba para movernos poderosamente en el mundo, mientras seguíamos conectados relacionalmente. Nuestras acciones creativas tenían un impacto perfecto porque surgían de relaciones de amor perfecto.

PARTE 1: El paisaje del miedo

Sin embargo, una vez que Adán y Eva comieron la fruta prohibida por Dios en el Jardín del Edén, este equilibrio perfecto de intimidad relacional y creatividad se fracturó. Génesis 3 cuenta la historia:

"En ese instante se les abrieron los ojos a los dos, y se dieron cuenta de que estaban desnudos; entonces tejieron hojas de higuera y se cubrieron con ellas. El hombre y su mujer oyeron la voz de Dios el Señor, que iba y venía por el huerto, con el viento del día; entonces corrieron a esconderse entre los árboles del huerto, para huir de la presencia de Dios el Señor. Pero Dios el Señor llamó al hombre y le dijo: '¿Dónde andas?' Y él respondió: 'Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, pues estoy desnudo. Por eso me escondí.'" Génesis 3:7-10

Este es el momento en que el miedo, la vergüenza y la necesidad de esconderse entran en nuestra historia humana. Es el momento en que Adán y Eva se preguntan por primera vez si realmente son amados, se ven a sí mismos como capaces de hacer daño y se dan cuenta de que algo anda mal. **Una vez que la humanidad consumió el fruto prohibido, la intimidad relacional y el impacto creativo para el que estábamos destinados fueron en cierta medida desplazados por el miedo y la vergüenza.**

¿Cómo se comportaron Adán y Eva en ese nuevo paisaje de miedo? Se escondieron. Primero se cubrieron con "ropa" hecha con hojas, y luego intentaron esconderse de Dios en el jardín.

Hasta el día de hoy, cuando se rompe una relación o se frustra nuestra creatividad, el miedo, la ansiedad o la vergüenza rebota en nuestros corazones, recordándonos que la vida no es como se suponía que debía ser. Igual que Adán y Eva

cuando fueron expuestos, nosotros también tenemos miedo y vergüenza e intentamos escondernos. Al leer este folleto, usted ya ha iniciado el camino para salir de su escondite.

Aunque en esta vida nunca experimentaremos la perfecta mezcla de relacionarnos y crear sin miedo, Dios provee en medio de nuestro miedo. Gracias a que Jesús murió en la cruz para perdonar nuestros pecados, la fragmentación de las relaciones y la creatividad terminará cuando seamos restaurados a una perfecta comunión con Dios y sus santos en el cielo.

Cuando aceptamos que el miedo es parte de nuestra experiencia terrenal y ejercitamos el autocontrol, prestamos más atención a las advertencias. Entonces podemos apoyarnos más en el amor y el poder de Dios, y en lugar de ser paralizados por el miedo, avanzamos a pesar de él. exploremos primero el paisaje del miedo que experimentamos, y luego examinaremos cómo podemos desarrollar más poder, más amor y más dominio propio del Espíritu de Dios.

Si bien en este folleto estamos explorando los aspectos espirituales y emocionales de la ansiedad, muchas personas que luchan con ansiedad excesiva también han experimentado algún tipo de trauma. Los efectos del trauma sobre nuestra salud física a largo plazo son dolorosos y desagradables. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudar a sanar, incluso mucho después de haber sido heridos por primera vez. Si sospecha que su ansiedad puede deberse a un trauma, le animo a que busque ayuda profesional. Recuerde que la ansiedad también es un problema médico, como lo son las alergias y el cáncer.

EJERCICIO 2: ¿Qué está sintiendo?

Divida una hoja en 2 columnas. En la columna 1 (a la izquierda), escriba los sentimientos que experimenta regularmente de acuerdo a la tabla a continuación, y en la columna 2 (a la derecha) describa qué hace cuando experimenta ese sentimiento.

ENOJO	INDIGNACIÓN	TRISTEZA	FELICIDAD	SORPRESA	MIEDO
Herido	Desaprobación	Culpable	Alegre	Sobresaltado	Humillado
Amenazado	Decepción	Abandonado	Interesado	Confundido	Rechazado
Detestable	Horrible	Desesperado	Orgullosa	Asombrado	Sumiso
Enojado	Evasión	Deprimido	Aceptado	Entusiasmado	Inseguro
Agresivo		Solitario	Poderoso		Ansioso
Frustrado		Aburrido	En paz		Asustado
Distante			Íntimo		
Crítico			Optimista		

Por ejemplo:

Columna 1: Agresivo

Columna 2: Grito/trato de estar solo. Me doy cuenta de que cuando estoy agresivo es más probable que moleste a mi familia, por lo que tiendo a distanciarme.

Los acantilados de la ansiedad

La ansiedad es una experiencia increíblemente física, como pararse en el borde de un acantilado y mirar hacia el abismo. La angustia nos invita a cuidar nuestro cuerpo como el instrumento que mide y lleva la suma del estrés que pesa sobre nuestra naturaleza humana. Si le preguntamos a 100 personas sobre su experiencia de ansiedad, las respuestas variarán desde preocupaciones leves sobre el futuro hasta pánico intenso, ataques, fobias específicas, miedos sociales debilitantes y mucho más. Sin embargo, y a pesar de los muchos síntomas que acompañan a la ansiedad, hay un puñado de respuestas físicas que ocurren comúnmente en todo el espectro de los trastornos de ansiedad. Ellas incluyen:

- Nerviosismo, inquietud, tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o fatalidad
- Ritmo cardíaco acelerado
- Respiración acelerada
- Sudoración
- Temblor
- Debilidad o cansancio
- Dificultad de concentración
- Problemas para dormir
- Problemas gastrointestinales
- Dificultad para controlar la preocupación
- Necesidad de evitar las cosas que desencadenan la ansiedad

La ansiedad y el miedo son emociones estrechamente relacionadas que a menudo se usan como sinónimos para expresar las sensaciones de excitación física que acompañan a su presencia. Según la Asociación Americana de Psiquiatría: *“El miedo es el estado emocional en respuesta a una amenaza real o percibida, mientras que la ansiedad es la anticipación de una amenaza futura”*.¹ Dos distinciones sutiles en esta definición nos ayudan a entender mejor el paisaje del miedo. La primera es la diferencia entre amenaza presente y futura. La segunda es nuestro discernimiento entre lo real y la amenaza percibida. Analicemos estas diferencias.

El peñasco sombrío de la amenaza futura

Cuando nos encontramos en situaciones peligrosas, nuestro cuerpo responde en forma automática: luchamos, nos quedamos congelados, huimos o cuidamos y nos hacemos amigos. Esto es algo bueno. Nunca olvidaré cuando mi hija tenía dos años y se lanzó a la calle cuando un auto estaba doblando la esquina frente a nuestra iglesia. Instantáneamente reaccioné con miedo gritando su nombre y abalanzándose para agarrarla. Mi voz la sobresaltó, y ella se congeló. En la fracción de segundo que dejó de moverse, el coche se desvió a su alrededor. Mi ritmo cardíaco se acelera con solo recordar la escena. Si el miedo no pasara por alto nuestros procesos de pensamiento, perderíamos un tiempo valioso sopesando los pros y los contras, en vez de reaccionar para sobrevivir.

Sin embargo, si sigo reaccionando con el mismo nivel de intensidad ahora, nueve años después, cada vez que ella va a cruzar la calle, les puedo asegurar que habrá algún deterioro funcional en nuestra relación. Así es como el miedo, un héroe biológico en el contexto correcto, puede convertirse en un villano que roba nuestra funcionalidad, intimidad y salud física. **El miedo, que es una reacción apropiada a la amenaza en el momento, se vuelve problemático si se almacena, generaliza y proyecta hacia el futuro como aprensión o ansiedad.**

Dado que la ansiedad es miedo proyectado hacia el futuro, los momentos de miedo real en el pasado o presente son más propensos a desencadenar ansiedad a medida que avanzamos en la vida diaria y miramos al futuro. Como peñascos rocosos que sobresalen de la montaña, los miedos del pasado pueden proyectar sombras en el camino por delante.

Para tener una mejor idea de dónde están los factores desencadenantes en su paisaje personal interno, dedique un tiempo a reflexionar sobre experiencias tangibles de miedo en su vida, en el siguiente ejercicio.

EJERCICIO 3: Los primeros miedos

¿Cuál es la primera experiencia significativa de miedo que recuerda? Dedique 10 minutos para escribir sobre esa experiencia de miedo/ansiedad, incluyendo detalles del entorno, pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas. Después de escribir durante 10 minutos, repita las Partes 2 y 3 del Ejercicio 1. (Si siente que el tratar de recordar su primer miedo le será muy disruptivo, busque la ayuda de un consejero profesional con quien pueda trabajarlo. Querer evitar los recuerdos aterradores es, en sí misma, una valiosa pieza de información.)

El miedo a la amenaza percibida

Al principio de nuestro matrimonio, ni mi esposo Jason ni yo nos dimos cuenta de que él estaba luchando con ansiedad. A mí me parecía que él se estaba cerrando e ignorando mis preguntas cada vez que teníamos un conflicto, y eso no tenía sentido porque quien conoce a Jason, ¡sabe que es cualquier cosa menos indiferente! Sin embargo, su silencio y negativa a compartir sus pensamientos y sentimientos cuando teníamos conversaciones difíciles, me hacía sentir rechazada y sola.

Resultó que la raíz de su ansiedad era la falsa creencia de que yo lo dejaría si no podía hacerme feliz. Por lo tanto, percibía todas las conversaciones difíciles, como una amenaza para la seguridad de nuestra relación. Cuando le hacía preguntas sobre temas incómodos, sentía una presión increíble por ser aprobado. Para poder preservar nuestra relación tuvimos que resolver algunos desacuerdos y encontrar soluciones que funcionaran para ambos. Cuando hablamos de eso ahora, él reconoce que yo estaba intentando conectarme emocionalmente con él porque lo amaba. Sin embargo en ese momento, cuanto más lo intentaba, más él veía mis intenciones como amenazas sutiles de irme si no lo lograba, y se encerraba para evitar el miedo intenso que lo invadía.

Cuando nos hemos encontrado con una situación genuinamente dolorosa en la infancia, es fácil ver otras situaciones a través del lente de esa experiencia, **porque los episodios pasados de dolor y miedo pueden limitar nuestra capacidad para distinguir lo que es realmente amenazante ahora. Por eso debemos encontrar formas de discernir con precisión**

qué es una amenaza real y qué no. Esto es válido en las relaciones, en lo académico, en el atletismo, en el trabajo o en cualquier otra cosa. Cuando tenemos miedo de que nos vuelvan a herir, vemos nuestra realidad actual de una manera que tiene menos que ver con la verdad de nuestra situación y mucho más con creencias confusas basadas en viejos dolores.

El reflexionar sobre los miedos del pasado que hemos superado, incluso el miedo infantil a la oscuridad, nos ayuda a encontrar esperanza para las situaciones ansiosas del presente.

EJERCICIO 4: Los miedos cambiaron

Divida una hoja en 3 columnas. En la columna 1 anote los miedos de la infancia que recuerde. En la columna 2 anote si son más intensos, iguales, menos intensos o si están completamente resueltos. En la columna 3, junto a cualquier miedo que haya cambiado de intensidad, escriba lo que crea que hizo la diferencia.

Por ejemplo:

Columna 1: Tenía miedo de los monstruos.

Columna 2: Ahora está completamente resuelto.

Columna 3: Descubrí que los monstruos no existen.

El pantano de la vergüenza y las dudas

Luego de ser engañados por la serpiente en el Jardín del Edén, Adán y Eva se sienten desorientados, como si hubiera habido un cambio en la realidad. Ya no se confían ni se conocen a sí mismos. Dado que habían conocido la pureza de su relación y la libertad creativa, se dan cuenta de que su desnudez los deja expuestos. La conclusión que sacan es que algo anda mal con ellos y deben cubrirse, esconderse y evitar.

Según el diccionario Merriam Webster, la medicina define a la ansiedad como *“una sensación anormal y abrumadora de aprensión y miedo, a menudo marcada por... dudas sobre la realidad y la naturaleza de la amenaza, y por dudas acerca de la capacidad de uno mismo para hacerle frente”*.²

Cuando el miedo es nuestra respuesta a una amenaza real o percibida, y la ansiedad es nuestra proyección de ese miedo hacia el futuro, **la vergüenza es la duda de uno mismo que supera nuestros límites de comprensión y nos crea un sentido de permanente insuficiencia. La vergüenza nos dice que, hagamos lo que hagamos, no será suficiente, que algo está mal en nosotros y no solo en lo que hemos hecho.** La vergüenza hace que sean aún más difíciles de nombrar y enfrentar las fuentes de nuestra ansiedad, porque tememos que esa exposición nos confirmará que no somos amados, que somos desagradables, incompetentes y sin valor o, en última instancia, inadecuados para los desafíos que tenemos por delante.

La duda y la vergüenza alimentan nuestra ansiedad y nos impiden enfrentar las fuentes de nuestros miedos. Al intentar discernir la verdad, recuerde que usted también ha sido maravillosamente hecho.

El Salmo 139:14-16 dice: *“Te alabo porque tus obras son formidables, porque todo lo que haces es maravilloso. ¡De esto estoy plenamente convencido! Aunque en lo íntimo me diste forma, y en lo más secreto me fui desarrollando, nada de mi cuerpo te fue desconocido. Con tus propios ojos viste mi embrión; todos los días de mi vida ya estaban en tu libro; antes de que me formaras, los anotaste, y no faltó uno solo de ellos.”*

EJERCICIO 5: Mentiras y verdad

En una hoja, escriba cinco mensajes que le han dicho o que usted se dice a sí mismo, que lo desvalorizan o avergüenzan y que ha sido tentado a creer a lo largo de su vida. (Estos mensajes lo critican a usted y no a lo que usted hace. Por ejemplo: “Soy un tonto”, en vez de “Cometí un error”.) Luego, al lado de cada uno escriba la verdad de la situación.

Por ejemplo:

Mensaje: “Soy tan tonto que no sé cómo hacer nada bien”.

Verdad: “Necesito que alguien me ayude, así tengo más tiempo para hacer bien las cosas”.

El valle de la evasión

Cuando mi hija era pequeña tenía una imaginación vívida, ¡particularmente cuando se trataba de lobos! Mi esposo y yo pasamos horas conversando con ella sobre lo poco probable que era que un lobo pudiera alcanzarla en su dormitorio ... en el segundo piso de nuestra casa ... en medio de la ciudad. Su temor era que un lobo se escondiera detrás de las cortinas. A veces lo imaginaba tan vívidamente que quedaba paralizada por el miedo, y solo atinaba a cubrirse la cabeza con las mantas.

Por supuesto que este es un miedo infantil y no las situaciones continuas y complejas que enfrentamos como adultos y que provocan ansiedad. Sin embargo, la sencillez de la infancia puede hacer que sea más fácil ver los patrones que se mantienen en la edad adulta:

1. Nuestro cuerpo nos da señales de angustia.
2. No estamos seguros de a qué nos enfrentamos.
3. Estamos aún menos seguros de tener lo que necesitamos para hacer frente a cualquier monstruo que podría estar acechando detrás de las cortinas.
4. Evitamos lo que tememos de la forma que esté disponible para nosotros.

Ahí yace la traición de la ansiedad: no solo nuestros cuerpos nos ponen en alerta máxima, sino que no estamos seguros de poder confiar en esas señales ni de que tenemos lo necesario para probar la realidad y lidiar con ella. Esta es una experiencia profundamente dolorosa que puede llevar a una disociación. Lo que quiero decir es que la incomodidad que rodea la experiencia de la ansiedad es tan intensa, que comenzamos a cerrarnos para evitar el dolor. La evasión es una respuesta tan común a la ansiedad, que es parte de los criterios del manual de diagnóstico utilizado por consejeros y psicólogos (DSM-V) para diagnosticar los trastornos de ansiedad. **¡Nadie quiere sentirse temeroso, inseguro e incapaz! Por eso nos tapamos la cabeza con las mantas.**

Hay tantas maneras de evadir como miedos hay en este mundo. La evasión clásica es cambiar de tema cuando surge un tema incómodo o tomar un desvío para evitar la calle donde una vez ocurrió un accidente. Algunos comportamientos de evasión ocurren tan automáticamente, que ni siquiera los reconocemos como tales. Cerrarnos emocionalmente cuando estamos abrumados, golpear a alguien que ha insultado a un ser querido o reírnos en forma nerviosa cuando nos tratan inapropiadamente, son todas formas instintivas de evitar la incomodidad de una situación difícil.

Dado que la mayoría de las conductas de evasión ocurren instintivamente sin una elección consciente, e incluso pueden sentirse como simples actos de supervivencia, es difícil ver cómo podríamos responder de manera diferente. En el caso de mi hija, cada noche revisamos las cortinas de su dormitorio hasta que superó su miedo. Como adultos, nuestras situaciones son más complejas y rara vez alguien puede investigar nuestros miedos por nosotros. Cuando evitamos las fuentes de nuestra ansiedad, casi siempre empeoramos el problema. La práctica prolongada de la evasión puede conducir a una deficiencia funcional, relacional, financiera, física e incluso espiritual.

EJERCICIO 6: Evasiones caras

Divida una hoja en cuatro columnas.

- En la columna 1 haga una lista de las cosas que más trata de evitar, consciente o inconscientemente. Incluya cosas concretas como las víboras y el frío, como cosas más abstractas como los conflictos.
- En la columna 2 escriba sus mecanismos de evasión, como pelear, gritar, cerrarse, golpear una puerta.
- En la columna 3 nombre la emoción provocada por las cosas que escribió en la columna 1.
- En la columna 4 escriba los resultados que consiguió con sus conductas de evasión.
- Luego escriba una oración que muestre la progresión de la evasión.

Por ejemplo:

1. Impuestos; 2. Los dejo para más adelante; 3. Me siento tonto. 4. Estrés, atrasos, multas.

“Evito hacer los impuestos procrastinando, porque me siento tonto cuando lucho con cosas que no entiendo. Pero procrastinar me causa más estrés, me atrasa y me ha hecho pagar multas.”

PARTE 2: Libertad para florecer

Para quienes luchan con ella, la ansiedad puede sentirse como un guante oscuro e ineludible. A la vuelta de cada esquina aguardan amenazas desconocidas, y las interacciones personales están cargadas con un deseo desesperado de evitar el dolor. Casi cualquier comportamiento puede justificarse cuando la amenaza se siente lo suficientemente grande, por lo que caemos en hábitos que no representan a la persona que queremos ser.

¡Está claro que necesitamos nuevos caminos! Pero, ¿cómo navegamos por los acantilados de la ansiedad de manera diferente? ¿Hay algún puente sobre el pantano de la vergüenza y la indecisión? ¿Hay túneles que atraviesen las montañas para que no tengamos que retirarnos por el valle de la evasión?

El campo de la neurociencia proporciona mucha información sobre la formación de nuevas vías neuronales en el cerebro. Pero estos serán nuevos caminos que tendremos que crear, no simples intentos de mejorar el funcionamiento de los viejos caminos disfuncionales. Por lo tanto, es necesario que usemos la creatividad que Dios nos ha dado para encontrar caminos que funcionen de acuerdo con los dones que hemos recibido.

Como dice el experto en psicología positiva Corey Keyes: “... incluso si mañana pudiéramos encontrar una cura para la enfermedad mental, eso no significaría que la mayoría de las personas necesariamente prosperarían en la vida. En otras palabras, no podemos salir del problema de la enfermedad mental con un tratamiento; también debemos promover una vida de equilibrio en la que las personas puedan alcanzar la felicidad y vivir vidas en las que puedan prosperar”.³

Los seres humanos prosperamos cuando caminamos de acuerdo con la forma en que fuimos creados. Después de haber sido heridos en las relaciones y frustrados en nuestro trabajo, pensamos que evitaremos el dolor apagando nuestros deseos de relacionarnos y crear. Esos deseos, sin embargo, fueron entretejidos maravillosamente en nosotros por Dios, como la Fuente de nuestro verdadero florecimiento. Por lo tanto, cuando apagamos nuestro deseo de relacionarnos y crear, es como si estuviéramos colgando una manta sobre el espejo de nuestras almas y obstruyendo la vista de la gloria de Dios que se nos ha conferido.

A medida que continúa con el arduo trabajo de crear nuevos caminos en este viaje a través de la ansiedad, preste atención a sus deseos de relación y creatividad, intimidad e impacto, o amistad y trabajo honesto. Es fácil ser engañados por lo que no es verdadero. Pero solo el verdadero poder, el amor y el dominio propio que nos brinda el Espíritu de Dios allanarán el camino hacia una calidad de vida diferente. Así que, tome tiempo para reducir la velocidad y prestar atención.

EJERCICIO 7: Reduzca la velocidad y preste atención

Durante los próximos siete días preste atención a sus sentimientos. Cada vez que experimente ansiedad, haga una pausa para observar y registrar todo lo que pueda sobre ellos. Divida una hoja en tres columnas.

- En la Columna 1 defina lo que está sintiendo (confundido, rechazado, inseguro, deprimido, etc.).
- En la Columna 2 describa en qué parte de su cuerpo lo siente (se le anuda el estómago, dolor de cabeza, etc.).
- En la Columna 3 escriba una o dos palabras para recordar la situación en la que tuvo ese sentimiento.

Reduzca la velocidad con autocontrol

Superar el impulso de evadir una situación requiere autocontrol. Para romper el ciclo de ansiedad, vergüenza y evasión, debemos darnos permiso para detenernos y aceptar la realidad de nuestro miedo sin culpar a los demás o a nosotros mismos y sin escondernos. Cuando aceptamos que el sufrimiento, la pena, e incluso el miedo mismo, son parte de vivir en un mundo caído, disminuimos nuestra ansiedad lo suficiente como para recuperar el aliento. Y ese aliento puede ser el punto de partida para una nueva forma de vida.

Pero, ¿cómo aprendemos a aceptar? Con el don del dominio propio.

Vivimos en una sociedad que valora la productividad por encima de la salud y que nos empuja a ser “fuertes” para poder avanzar, independientemente de las circunstancias o las lesiones. De hecho, nuestra cultura agrupa muchas otras emociones en la categoría de ansiedad, como la impotencia, miedo, esperanza incierta, falta de preparación, falta de confianza en uno mismo, inquietud y falta de control.

Más allá de cómo se manifieste la ansiedad para usted, lo importante es que se dé un tiempo y un espacio para reflexionar. **Si bien es contraintuitivo y contracultural, darse permiso para detenerse y respirar es el primer paso para desarrollar el autocontrol.** El verdadero autocontrol no nos llama a la acción instintiva, sino que nos proporciona un espacio entre una experiencia y nuestra reacción, para que podamos elegir cuidadosamente cómo responder. Cuando lo practicamos con regularidad en cosas pequeñas, el autocontrol se convierte en un músculo fuerte que nos ayuda a encontrar la calma en medio de tormentas furiosas, evitando que tengamos que cubrirnos la cabeza con las mantas para evadir las cosas que nos ponen ansiosos.

Un ejemplo de autocontrol en las cosas pequeñas se puede encontrar en la picadura de un mosquito. Cuando me pica, mi primer instinto es rascarme. Tiene sentido, y se siente como si estuviera haciendo algo para resolver el problema. Esto también crea la expectativa de que debo aliviar la incomodidad de forma inmediata y automática, sin paciencia ni esfuerzo reflexivo. Sin embargo, el hacerlo empeora el problema, ya que rascarse la picadura de un mosquito solo hace que pique más.

Las prácticas que fomentan la observación sobre la acción nos ayudan a calmarnos a pesar de la incomodidad, sin pensar que los problemas deben solucionarse al instante. Una vez que reconocemos cómo son las cosas ("me pica") sin exigir una reacción inmediata ("debo rascarme"), aumentamos la curiosidad y liberamos opciones sobre cómo responder. La vida presenta muchas ocasiones en las que queremos rascarnos la picadura. Si bien parece insignificante, no rascarse la picazón es una pequeña práctica que cultiva enormes dones de humildad y autocontrol.

Una herramienta para practicar el autocontrol cuando nos sentimos tentados a reaccionar con un comportamiento basado en el miedo proviene de la Dra. Narishkin, del campo de la inteligencia cultural. Ella enseña a las personas a detenerse cuando se sienten ansiosos o amenazados, utilizando como acrónimo la palabra STOP.

S - Saque el pie del acelerador para reducir la velocidad.

T - Tome tres respiraciones profundas.

O - Observe la situación, los sentimientos de los demás, sus sentimientos y reacciones y luego, si todo está bien,

P - ¡Proceda con curiosidad y asombro! ⁴

Además del enfoque S.T.O.P., hay muchas otras herramientas que nos dan espacio para respirar, reflexionar y avanzar. Por ejemplo, los libros de oración nos enseñan a observar nuestro entorno, ser agradecidos y buscar a Dios en todas las cosas. Los ejercicios de concienciación nos ayudan a ejercitar el músculo del autocontrol en situaciones cotidianas. Otros enfoques, como la desensibilización sistemática, dividen nuestros miedos en incrementos pequeños en los que podemos elegir entrar y salir sin sentirnos abrumados.

A medida que crece nuestro autocontrol y disminuyen nuestras reacciones instintivas, somos capaces de responder de manera más creativa. Cuando aprendemos el autocontrol para no "arreglar" instantáneamente lo que está mal, nos damos cuenta de que podemos estar mejor de lo que pensábamos y volvernos aún más curiosos sobre lo que representa una amenaza real en lugar de simplemente reaccionar ante nuestra incomodidad.

EJERCICIO 8: S.T.O.P

Identifique dos o tres comportamientos que quisiera limitar. Tal vez sea gritarles a los niños que se callen cuando hacen demasiado ruido o servirse una copa de vino cuando llega a casa del trabajo o comerse las uñas sin darse cuenta. Todos tenemos algún comportamiento que podríamos cambiar.

Elija uno en el que le gustaría trabajar y cada vez que se dé cuenta de que lo está haciendo pare, haga un **STOP**:

- **S**aque el pie del acelerador para reducir la velocidad
- **T**ome tres respiraciones profundas
- **O**bserve la situación y, si todo está bien,
- **P**roceda con curiosidad y asombro. Luego, anote sus observaciones y lo que descubra.

El amor cubre una multitud de pecados y vergüenzas

Las Escrituras nos dicen que Dios está íntimamente familiarizado con nuestra frágil condición humana pero que no nos desprecia por ello, sino que se une a nosotros en nuestra humanidad. En Lucas 22 fue misericordiosamente registrada para nosotros la experiencia de intensa ansiedad de Jesús cuando sudó gotas de sangre en el monte de los Olivos, antes de su crucifixión. El sufrimiento humano de Jesús muestra conmovedoramente el amor de Dios por nosotros y cuán lejos ha llegado para salvarnos. Él entiende nuestro sufrimiento.

Hebreos 4:15-16 dice: *“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Por tanto, acerquémonos con confianza al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para cuando necesitemos ayuda”.*

Cuando creemos los mensajes de crítica y vergüenza, nos cuesta acercarnos a Dios con confianza y, lamentablemente, también nos alejamos de otras relaciones. La vergüenza nos impide ser vulnerables o explorar creativamente con nuestros seres queridos. También puede llevarnos a la autoprotección y el aislamiento, incluso cuando estamos rodeados de personas.

Afortunadamente, relacionarnos y crear es algo que todos podemos aprender a hacer mejor. Busque una persona de confianza con la que pueda hablar sobre su ansiedad, y comprométase a negarse a hablar mal de usted mismo. Piense: “¿Le diría esto a alguien que me importa?” Si no es así, discúlpese y encuentre una manera más indulgente de pensar en usted.

Hace muchos años, cuando luchaba por salir de mis ciclos de vergüenza, mi mentor me dijo que pensara sobre lo siguiente: “Cuando nos negamos a apreciar incluso nuestros esfuerzos más torpes para protegernos del dolor intenso, estamos juzgando con demasiada dureza nuestra necesidad de protección.” Fue cuando me recordó que la bondad es un fruto del Espíritu de Dios (ver Gálatas 5:22-23), que comencé a tomarme en serio el esfuerzo. La amabilidad no es un espectáculo que montamos para agradarles a los demás. Es un fruto del Espíritu que se puede ejercer con dominio propio. A medida que practico ser amable con los demás y conmigo misma, las mentiras de la vergüenza tienen menos poder, abriendo así caminos que antes estaban cerrados.

Lo que cubrió el miedo y la vergüenza de la desgracia del pecado de Adán y Eva no fue la ropa que ellos se hicieron, sino el amor omnisciente de Dios que les preguntó: “¿Dónde estás?”, y luego amorosamente les hizo vestiduras. Ese mismo amor fue el que más tarde cubriría el pecado de la humanidad con mantos de justicia preparados a través de la obra expiatoria de su Hijo Jesús en la cruz (ver Génesis 3).

Dios también ha hecho esos mantos de justicia para usted, para que cubran perfectamente su vergüenza y su ansiedad. Si no tiene amigos de confianza que le pregunten, y a quienes pueda responder honestamente la pregunta: “¿Dónde estás?”, busque un consejero, pastor o grupo de apoyo para comenzar a ejercitar el deseo que Dios le ha dado de relacionarse de una manera que genere más salud en su vida.

El poder del juego: crear nuevos caminos

Una vez que esté armado con la libertad de reducir la velocidad y el conocimiento de que es verdaderamente amado, podrá involucrarse profunda y creativamente con las luchas y alegrías de la realidad.

¿Alguna vez ha disfrutado caminando por un sendero a través del bosque? Si es así, piense en todo lo que se necesitó para crear ese camino. Dependiendo de cuán denso sea el bosque, forjar un nuevo camino implica descubrir nuevos paisajes y cortar la maleza. Cada vez que es recorrido, el nuevo camino se vuelve más visible, un poco más ancho y menos complicado. Lo mismo ocurre cuando se desarrollan nuevas vías neuronales en el cerebro.

Desafortunadamente, cuando la ansiedad aumenta, disminuye nuestra capacidad de pensamiento de nivel superior y de creatividad. A menudo nos sentimos atrapados en cualquier rutina en la que nos encontremos hasta que logramos encontrar la forma correcta de avanzar. La realidad, sin embargo, es que los sentimientos de estancamiento son solo nuestra ansiedad hablando.

Por ejemplo, cuando un niño aprende a gatear, se balancea mucho hacia adelante y hacia atrás. A veces se mueve hacia atrás de un lado a otro de la habitación. A veces se impulsa hacia adelante con una pierna y una mano, seguida de la otra. Este ensayo y error de la infancia conlleva una lección crucial para nosotros, porque para crear nuevos caminos a veces debemos cambiar de táctica, dándonos permiso para experimentar, intentar y, sí, incluso fallar.

Si bien es necesario hablar sobre la evasión cuando tratamos la ansiedad, debemos reconocer que la evasión tiene una razón de ser. Cuando ciertas cosas nos han causado un dolor intolerable en el pasado, es difícil enfrentar nuestros

miedos sobre esas cosas en el presente. Aun así, a menudo podemos aprender a crear seguridad en situaciones que provocan ansiedad. Mejor todavía, podemos encontrar que nuestros miedos son innecesarios.

Por ejemplo, cuando estamos profundamente ansiosos, podemos interpretar una situación como amenazante cuando puede que no lo sea en absoluto. Puede que no sepamos qué activó la luz de advertencia, pero sabemos que no nos sentimos seguros. Por lo tanto, para ver si el indicador de advertencia es preciso, debemos ejecutar algunos diagnósticos. En otras palabras, es hora de meterse debajo del capó. Pero si no tengo las habilidades para evaluar adecuadamente lo que está sucediendo, mirar puede crear más ansiedad y podemos terminar en una espiral que desciende vertiginosamente.

Tanto los niños como los adultos pueden sentirse abrumados cuando se enfrentan a situaciones que no saben cómo manejar. La ansiedad intensa puede ser tan desagradable, que evitamos meternos debajo del capó. Sin embargo, cualquier temor persistente de situaciones que no podíamos manejar cuando éramos más jóvenes no tiene en cuenta todas las formas en que hemos crecido y desarrollado nuevas habilidades hoy.

¿Cómo podemos evaluar correctamente las amenazas cuando la ansiedad es alta? Escribir en un diario los miedos hasta su peor conclusión posible, probar la realidad consultando a otros o experimentar con situaciones de menor riesgo, son todas formas que pueden ayudar a confirmar o refutar lo que creemos que estamos viendo. Hay muchas habilidades disponibles para aumentar nuestra confianza al lidiar con la incomodidad de las situaciones de alto riesgo.

Si continuamente se queda atascado en su ansiedad, un grupo de terapia conductual dialéctica (DBT) podría ser el lugar ideal para comenzar a perfeccionar nuevas habilidades. Si bien este tipo de terapia fue desarrollado originalmente por Marsha Linehan para ayudar a las personas que luchan con el trastorno límite de la personalidad, los grupos de habilidades han ayudado a las personas con ansiedad, trastornos alimentarios y otros problemas que requieren una delineación cuidadosa entre la realidad y las percepciones que no ayudan. Para obtener más información, visite www.behavioraltech.org/resources/find-a-therapist-app/ para encontrar un terapeuta DBT que pueda ayudarlo.

EJERCICIO 9: Es hora de jugar

1. Haga una lista de 30 o más actividades que le gusta hacer o que le gustaría probar.
2. Elija al menos 3 de ellas para realizar durante el próximo mes.
3. Prográmelas y anótelas en su calendario.
4. Disfrute de ellas cuando las realice. Son su tiempo para que su curiosidad creativa emerja sin ninguna otra demanda.

Conclusión

El miedo o la ansiedad son formas en que nuestro cuerpo nos indica la dirección en la que debemos ir. Cuando lo superamos sin escuchar la sabiduría que nos ofrece, a menudo nos lastimamos. Pero si intentamos evitar la ansiedad cerrándonos, nos perdemos de explorar el mensaje que nos está enviando y la posibilidad de construir nuevas habilidades. De esta manera, la ansiedad sirve como una luz de advertencia y como una invitación al aprendizaje creativo.

Para evaluar si la información que la luz de advertencia le está dando es correcta, es necesario ejecutar algunos diagnósticos. Eso implica meterse debajo del capó, desacelerar, respirar, anotar los pensamientos y sentimientos, leer lo que ha escrito y preguntarse: “¿De qué me está advirtiéndome mi ansiedad?” “¿Qué habilidades me harían menos ansioso en este momento?” Siga su miedo hasta la peor conclusión posible y vea si es tan malo como su ansiedad le dice. Ponga a prueba la realidad consultando a los demás. Experimente con situaciones de menor riesgo y, por supuesto, busque un grupo de terapia, un consejero o un médico para que le ayuden en los lugares donde con frecuencia se queda atascado.

Muchas veces nos queda miedo de situaciones que no pudimos manejar en el pasado, pero ese miedo no toma en cuenta todas las formas en que hemos crecido, nos hemos fortalecido con nuevas relaciones y ¡hemos desarrollado nuevas habilidades! Busque apoyo para probar el surgimiento de esas nuevas habilidades y no se desanime cuando se encuentre con una ansiedad inesperada. Deje que simplemente le diga que hay más trabajo por hacer; ¡y continúe desarrollando los dones de dominio propio, amor y poder!

El viaje a través de la ansiedad ciertamente puede ser angustioso, ¡pero es posible una forma de vida sustancialmente diferente! Jason y yo pasamos de no reconocer los patrones de ansiedad en nuestro matrimonio a nombrarlos, y ahora

aceptarlos como una valiosa fuente de información que nos ayuda a reducir la velocidad y mantenernos conectados. Todavía perdemos más oportunidades de las que aprovechamos, pero hasta los pequeños avances que hemos dado han creado una calidad completamente diferente en nuestras vidas y nuestro matrimonio.

Nos hemos basado en el asesoramiento individual, el asesoramiento matrimonial, la concienciación, los grupos de habilidades DBT, amigos, pastores, la oración, las caminatas largas, el arte, andar en bicicleta y mucho más para ayudarnos a trazar un nuevo rumbo a través de las demandas que provocan ansiedad en nuestro mundo. Una vez pensé que necesitábamos *salir* del profundo surco de ansiedad que nos atrincheraba, pero juntos hemos descubierto que la salida es *atravesándola*.

El Salmo 84:5-6 dice: *“¡Cuán felices son los que hallan fuerzas en ti, los que ponen su corazón en tus caminos! Cuando cruzan por el valle de las lágrimas, cambian su aridez en un manantial al llenar la lluvia los estanques.”*

Hace mucho tiempo, el apóstol Pablo reconoció la lucha de la ansiedad y nos insta a centrarnos en prosperar como una forma de proteger nuestros corazones y mentes con la paz de Dios:

Filipenses 4:4-9 dice: *“Regocijense en el Señor siempre. Y otra vez les digo, ¡regocijense! Que la gentileza de ustedes sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello. Lo que ustedes aprendieron y recibieron de mí; lo que de mí vieron y oyeron, pónganlo por obra, y el Dios de paz estará con ustedes.”*

Si se encuentra atrapado en su ansiedad, sepa que hay esperanza y curación, incluso en este lado de la eternidad, que bien vale la pena el largo y angustioso viaje.

¹ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th edition (Washington D.C., American Psychiatric Association, 2013), 189.

² “Anxiety,” *Merriam-Webster.com Dictionary*, Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety>.

³ Keyes, Corey, 2016 (as cited in Ackerman, Courtney, “*Flourishing in Positive Psychology: Definition + 8 Practical Tips*,” online, 2021).

⁴ Narishkin, Amy, 2020 (as cited in “*How to Connect with Your Kid About Tricky Topics*,” Empowering Partners, online, 2020).

AmyRuth Bartlett es consejera profesional licenciada, madre de una niña de 12 años y un varón de 8, que disfruta explorar con ellos la belleza de la creación.

AmyRuth utiliza sus momentos libres para pintar paisajes, escribir sobre antropología bíblica y leer sobre los presidentes de los Estados Unidos.



© 2024 CPTLN

Todos los derechos reservados.

Sentido Latino es un programa de Cristo Para Todas Las Naciones,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS86-SL