

Responder, y No Reaccionar, a Los Sentimientos

Objetivo

Manejar las situaciones difíciles con más habilidad aprendiendo la diferencia entre reaccionar y responder.

Debes Saber

Vivir una vida sobria significa familiarizarse y aceptar todos los sentimientos y no recurrir a las drogas ni al alcohol para escapar o evitarlos. El simple hecho de percibir tus sentimientos, especialmente los desagradables, sin hacer nada al respecto, puede ser una habilidad poderosa para tu sobriedad.

El mundo está lleno de desencadenantes que nos hacen reaccionar en lugar de responder con sabiduría: esas personas poco cooperativas, poco comprensivas o exigentes; acontecimientos y situaciones que escapan de nuestro control; decepciones y expectativas frustradas; conductores locos... ¡están por todas partes! Pero esto no significa que debas ignorar tu reacción, sino que puedes aprender a trabajar con ella.

Como ocurre con cualquier habilidad nueva, se necesita práctica y la voluntad de experimentar algo nuevo y desconocido. Siempre habrá acontecimientos externos que nos molesten, pero si aprendemos a responder y no a reaccionar, podemos mejorar las cosas para nosotros mismos, aunque no podamos cambiar el mundo a nuestro gusto.

Reaccionar ocurre en un instante, normalmente por la ira, el miedo o por sentirnos abrumados. Todos lo hacemos. Suele ocurrir cuando no pensamos con claridad o lógica, esa reacción visceral.

Cuando respondemos, nos detenemos, nos damos cuenta de lo que sentimos, evaluamos la situación y decidimos qué hacer a continuación de forma reflexiva y más sabia. Esta definición es muy parecida a la del mindfulness: notar lo que ocurre en el momento presente sin juzgar y con aceptación. Entonces, con la atención plena, puedes elegir qué hacer a continuación.

¿Puedes pensar en alguna ocasión en la que hayas reaccionado, es decir, te hayas emocionado sin pensar en tu respuesta? ¿Y alguna vez en la que hayas respondido en lugar de reaccionar? Describe brevemente cada caso.

Qué Hacer

Puedes empezar a notar en qué parte de tu cuerpo experimentas los sentimientos y cuál es su intensidad. Esto te ayudará a responder en lugar de reaccionar. Recuerda que no debes juzgarte con dureza. Eso no te ayudará. Empieza con estos pasos:

- Respira profundamente. Mejor aún, haz tres respiraciones conscientes.
- Observa lo que sientes y en qué parte del cuerpo lo sientes (por ejemplo, la mandíbula, el cuello, los hombros, el pecho, el estómago).
- Anota la intensidad de la sensación (leve, moderada, fuerte).
- Suelta cualquier tensión de la que seas consciente, en la medida de tus posibilidades.
- Considera lo que está en juego: ¿vale la pena reaccionar con ira o con acciones impulsivas? ¿Cuáles serán las consecuencias?
- Responde a la persona o situación con compasión, utilizando un lenguaje claro y sencillo.

Esta semana, anota cualquier incidente o experiencia en la que notes que reaccionaste y lo transformaste en una respuesta, y cuál fue el resultado.

Domingo

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Lunes

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Martes

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Miércoles

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Jueves

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Viernes

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Sábado

Situación: _____

Reacción: _____

Sentimiento: _____ Intensidad: _____

Donde lo sentiste: _____

Respuesta: _____

Resultado: _____

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
