Suavizar, Calmar, Permitir

Esta técnica fue creada por Kristin Neff y Chris Germer del *Center for Mindful Self-Compassion*.
La traducción está hecha directamente de su documento: *Soften-Soothe-Allow.pdf*.

1. *Comienza con la respiración y la bondad.*

Trata de encontrar una posición cómoda, cierra los ojos, y haz ***tres respiraciones profundas*** y ***relajantes.*** Coloca tu mano en el corazón por unos momentos, recordando que estás en la habitación, e intentando traer una sensación de bondad.

2. *Etiqueta la emoción.*

Ahora, trata de recordar una ***situación leve o moderadamente difícil*** que estés viviendo en este momento, quizás un problema de salud, estrés en una relación, o una situación de dolor que esté atravesando un ser querido. Trata de no elegir un problema muy difícil, ni tampoco un problema trivial. Elige más bien un problema que pueda generar estrés en tu cuerpo cuando piensas en ello. Trata de visualizar la situación claramente. ¿Quién estaba ahí? ¿Qué se dijo? ¿Qué pasó?

Ahora fíjate si puedes *etiquetar* la emoción más intensa que sientas, la emoción difícil asociada a esa situación: *¿ira? ¿tristeza? ¿dolor?, ¿confusión? ¿miedo?¿nostalgia? ¿desesperación?* Repite el nombre de la emoción con una voz tierna y comprensiva, como si estuvieras validando lo que un amigo siente: "*Eso es nostalgia. Eso es pena*".

3. *Lleva la atención de la emoción al cuerpo*

Luego, ***expande y amplía la conciencia hacia tu cuerpo como un todo.*** Recuerda la situación difícil de nuevo, y escanea tu cuerpo notando en qué lugar sientes con mayor intensidad esa emoción. Con el ojo de tu mente, recorre tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, deteniéndote donde sientas un poco de tensión o incomodidad.

Luego, ***elige el lugar de tu cuerpo*** donde el sentimiento se exprese con más fuerza, tal vez como un punto de tensión muscular o una sensación de dolor, como una punzada en el corazón. Mentalmente, acércate delicadamente hacia ese lugar.

4. *Suaviza, calma y permite*

Suaviza y ablanda ese lugar de tu cuerpo. Deja que los músculos se relajen, sin necesidad de que se vuelvan blandos, como cuando aplicas calor a los músculos que están doloridos. Puedes decirte silenciosamente, *"blando... suave... blando..."*, para ir mejorando el proceso. Recuerda que no estás tratando de hacer que la sensación desaparezca, sino solo estar presente en la sensación con conciencia amorosa.

Puedes simplemente ablandar los bordes de esa sensación. No es necesario que lo ablandes todo.

Cálmate también a ti mismo por sufrir de esa forma. Pon tu mano en el corazón y siente tu cuerpo respirar. Tal vez surjan palabras afectuosas en tu mente como: "*Bueno, tranquilo...Sí, estoy atravesando una experiencia difícil y dolorosa. Siento estar sufriendo así*".

Si lo deseas, también puedes dirigir la bondad hacia aquella parte de tu cuerpo que sientas estresada, colocando la mano en ese lugar. Muchas veces, es útil pensar en tu cuerpo como si fuera el cuerpo de un niño al que quieres mucho. Puedes decirte palabras amables a ti mismo, o simplemente repetir *"calma... calma...calma"*.

Permite a la incomodidad estar ahí. Abandona el deseo de que la sensación desaparezca. Deja que la molestia vaya y venga a su antojo, como un huésped en su propia casa. Puedes repetirte, *"permite... permite... permite"*.

"Suaviza, calma, y permite". *"Suaviza, calma, y permite"*. Puedes utilizar estas tres palabras como un mantra, recordando acercarte con ternura a tu sufrimiento.

Si sientes demasiado malestar al tratar con una emoción, vuelve a tu respiración hasta que te sientas mejor.

5. *Facilita la salida...*

Cuando estés listo, ***abre lentamente los ojos***, dejando que la atención vuelva hacia tu entorno.

NOTA: Si, en cualquier momento, experimentas demasiado malestar, que se pueda convertir en pánico o en miedo, vuelve a tu respiración hasta que te sientas mejor. Si no logras sentirte mejor, abre los ojos, mira a tu alrededor para orientarte, busca algo que te resulte reconfortante o relajante (una obra de arte que te guste o la foto de un ser querido o una mascota). Quizá incluso quieras encontrarte con un amigo, para dar un paseo o tomar una taza de té. Cuidarte a ti mismo, incluso si eso implica interrumpir este proceso, es *Mindfulness* en acción.