



Para lidar com o estado da ansiedade/angústia é aceitá-lo totalmente, permanecer no presente e aceitá-la, fazem-na desaparecer. Para lidar com sucesso com sua ansiedade/angústia, você pode utilizar estratégia “A.C.A.L.M.E.-S.E.” de oito passos. Usando-a, você estará apto (a) a aceitar a sua ansiedade/angústia até que ela desapareça.



Aceite a sua ansiedade/angústia. Um dicionário define aceitar como dar “consentimento a receber”. Concorde em receber suas sensações de ansiedade/angústia. Mesmo que lhe apareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo assim como você aceitaria em sua casa um hóspede inesperado e desconhecido ou uma dor incômoda. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.

Contemple as coisas a sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo a cada coisa que sente. Deixe acontecer com seu corpo o que quiser, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe a sua volta, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade/angústia. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá. Esteja com ansiedade/angústia, mas não seja ela; seja apenas observador.

Aja com sua ansiedade/angústia. Aja como se você não estivesse ansioso (a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade/angústia. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo (a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se fugir, a sua ansiedade/angústia diminuirá, mas o seu medo aumentará fazendo que na próxima vez a sua ansiedade/angústia seja pior. Se você ficar onde está- e continuar fazendo suas coisas- tanto a ansiedade/angústia quanto o seu medo diminuirão.
Continue agindo. Bem devagar!

Liberte o ar dos seus pulmões, bem devagar, respire calmamente. Inspire o ar pelo nariz (contando até três), prenda a respiração (conte novamente até três) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopra: apenas deixe o ar sair lentamente pela boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração e você descobrirá como isso é agradável.

Mantenha os passos anteriores. Repita cada um, passo a passo. Continue a (1) aceitar sua ansiedade/angústia, (2) a contemplá-la, (3) a agir com ela e (4) a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

Examine seus pensamentos. Talvez você não esteja prestando atenção aos seus pensamentos e esteja sendo dominado por alguns que não são verdadeiros. Examine o que você está dizendo para si mesmo (a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas sobre o que pensa é verdade? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso (a). Isto pode ser desagradável, mas passará.

Sorria, você conseguiu! Você merece todo o crédito e reconhecimento por ter conseguido se tranquilizar e superar este momento. Não é uma vitória pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreender e aceitar melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.

Esperar o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que nunca mais sentirá ansiedade/angústia. Ela é necessária e acomete todos seres humanos. Ao invés de se considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como a maneja como acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade/angústia no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.