

¿Qué es un ancla y cómo se usa?

<p>Definición: Un ancla es aquello a lo que puedes retornar con tu atención para estabilizarte en la perspectiva expansiva. Puedes anclarte para profundizar el estado expansivo o para frenar la reactividad.</p>	<p>Es específica, realizable y vívida, y tiene sentido para tí, además es simple y puede hacerse en cualquier momento y lugar. Puede ser física, verbal, energética, visual, y cualquiera de sus combinaciones.</p>
<p>En esencia, un ancla despierta en ti las partes que pueden acceder a una perspectiva mayor, comenzar a poner en calma tu fisiología, alcanzar una atención plena y usar tus destrezas..</p>	<p>Cuando utilizas un anclaje, alejas la atención de la situación en juego, con la intención de volver a ella con más conexión interior, habilidad y compasión. La intención de volver a la situación es lo que diferencia el anclaje del distraerse o del querer evitar.</p>
<p>Un ancla te ayuda a ponerte unos centímetros por encima de la reactividad que experimentas. Esto no significa que la reactividad desaparezca. Significa que accedes a la elección de comportarte o no a partir de la reactividad.</p>	<p>Los anclajes se fortalecen cuando se practican en los momentos en que todo va bien. Es especialmente eficaz practicar un anclaje cuando estés en meditación. Comprométete a poner en marcha tu anclaje a diario o incluso varias veces al día.</p>
<p>Idealmente, tienes más de un anclaje. Los anclajes son más efectivos cuando están a la altura del desafío que enfrentas. Por ejemplo, el temor o la duda de no caer bien a las personas, o de que no te acepten, puede equipararse al anclaje que te ayuda a acceder a la confianza de ser amad@. El anclaje de una de mis estudiantes con esa cualidad es un recuerdo en que llega a la casa de su abuela y ve cómo a ella se le iluminaba la cara de amor hacia su nieta. A medida que vas identificando y familiarizándote con los patrones de reactividad dentro de ti, puedes ir conectando un anclaje para cada patrón.</p>	<p>Para que un anclaje sea útil, mantén la atención allí hasta sentir un cambio expansivo y notar que tu atención se ha estabilizado en esa perspectiva más amplia. Cuando esto ocurre, hay algunas señales: una disminución de la tensión corporal general; la curiosidad o el deseo de entender lo que está sucediendo; la capacidad de notar y nombrar las sensaciones corporales, las emociones y las necesidades; un impulso de intentar algo diferente en una situación dada, como ser una habilidad nueva o un paso hacia la conexión; la tristeza de que estás en la reactividad de nuevo, y la llegada de palabras o pensamientos de aceptación como: "Voy a estar bien" o "Estamos desconectados ahora pero podemos resolver esto".</p>
<p>Aunque lo ideal es que un anclaje de por sí tenga el poder de iluminar la perspectiva expansiva, también puedes ir cultivándolo. Es como crear un hábito mental positivo. Por ejemplo, cada vez que cometas un error, puedes comprometerte a relajar los hombros y la cara y decir: "Está bien. Todo el mundo comete errores".</p>	
<p>Dos modos de encontrar un ancla</p>	

Comienza con experiencias expansivas: toma asiento y entra en un estado de atención plena hasta lograr asentarte en él. Haz resurgir una experiencia en que estuvieras excepcionalmente centrada@ o conectada@ con: el amor, la expansividad, la paz, la comunión o unidad con la vida, la compasión, el sentido, la ecuanimidad, la solidez, el fluir; o cualquier experiencia que haya sido profundamente nutricia para una necesidad en particular.

Comienza con la reactividad: recurre a tu lista de sentimientos o necesidades, o si tienes cartas con ellos, e identifica todos los que estén vivos para tí en un momento en particular o en algún tipo de reactividad. Lo más común es que sea de utilidad traer a la consciencia algo de esa reactividad al recordar una instancia específica. Identifica la necesidad que está en el centro de esa reactividad. Ese decir, la necesidad que se asocia con el más grande temor o dolor o la mayor tristeza. Sacúdete esa reactividad y aléjala de tu cuerpo sacudiéndote (literalmente) o haciendo algún tipo de ejercicio físico. Entra en atención plena. Una vez que te hayas asentado, pon tu atención en la necesidad que hayas identificado y proponte recordar una experiencia cumbre en que esa necesidad haya estado satisfecha.

Sin importar el método que utilices para acceder a una experiencia expansiva, usa la hoja de práctica para anotar todos los aspectos de esa experiencia.

Luego haz un círculo en los elementos más poderosos y concretos de esa experiencia. Utilízalos para crear un anclaje.

Ponlo a prueba imaginando la situación que hace surgir esa reactividad y, luego, trayéndolo de inmediato. Afina tu anclaje de ser necesario y vuelve a probar.

Perspectiva expansiva

Sensaciones corporales	Sentimientos	Energía
Pensamientos/ palabras/ sonidos	Necesidades satisfechas	Comportamientos/gestos
Creencias	Recuerdos/ imágenes/ metáforas	Postura