ANSIEDAD Y ANGUSTIA

CUANDO ALGO NECESITA SER ESCUCHADO
UNA APROXIMACIÓN PARA COMPRENDER QUÉ NOS SUCEDE Y CUÁNDO PUEDE SER NECESARIO CONSULTAR

Todos podemos atravesar momentos de ansiedad, preocupación, inquietud o angustia. A veces aparecen ante situaciones concretas: una decisión importante, un cambio en nuestra vida, un conflicto, una pérdida o una situación que nos genera incertidumbre.

En otras ocasiones, sin embargo, aquello que sentimos parece exceder lo que podemos explicar. La inquietud aparece sin una causa evidente, determinados pensamientos se repiten, resulta difícil relajarse o descansar, y podemos tener la sensación de que algo malo está por suceder aunque no sepamos exactamente qué.

La ansiedad y la angustia forman parte de la experiencia humana. El problema no está necesariamente en sentirlas, sino en lo que ocurre cuando comienzan a ocupar demasiado espacio en nuestra vida.

¿Qué entendemos por ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse como preocupación, anticipación, temor o sensación de alerta frente a algo que todavía no ocurrió. Es frecuente que aparezcan pensamientos como:

« *¿Y si pasa algo?*»

« *¿Y si no puedo hacerlo?*»

« *¿Y si sale mal?*»

También pueden aparecer manifestaciones físicas: tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco, dificultades para dormir, molestias digestivas, sensación de inquietud o dificultad para concentrarse.

En determinadas circunstancias, esta activación puede resultar útil. Nos prepara para afrontar una situación y nos permite estar atentos. Pero cuando la preocupación se vuelve persistente, difícil de controlar o comienza a interferir con el trabajo, los vínculos, el descanso o las actividades cotidianas, puede ser conveniente detenerse y preguntarse qué está ocurriendo.

¿Y qué llamamos angustia?

En el lenguaje cotidiano solemos utilizar "ansiedad" y "angustia" como si fueran sinónimos. Sin embargo, desde una perspectiva clínica y psicoanalítica podemos distinguirlas.

La angustia puede presentarse como una experiencia particularmente intensa y difícil de poner en palabras. A veces la persona puede decir simplemente:

> *"No sé qué me pasa."*

Puede sentirse como un nudo, una opresión, una inquietud profunda o una sensación de desorientación frente a algo que no logramos identificar claramente. No siempre existe una causa inmediata y evidente. Y precisamente por eso puede resultar difícil responder a la angustia simplemente intentando "pensar en otra cosa".

◇ ◇ ◇

Cuando el malestar comienza a limitar nuestra vida

Podemos acostumbrarnos progresivamente a vivir con ansiedad o angustia. Evitamos determinadas situaciones. Dejamos de hacer cosas que antes disfrutábamos. Necesitamos controlar cada detalle. Buscamos constantemente seguridad o confirmación. Postergamos decisiones. Nos preocupamos por lo que podría suceder.

A veces conseguimos cierto alivio evitando aquello que nos genera malestar. Pero ese alivio puede ser solamente momentáneo y terminar reduciendo cada vez más nuestro margen de acción. Por eso, más que preguntarnos solamente si tenemos "mucha ansiedad", puede ser importante observar qué está haciendo esa ansiedad en nuestra vida.

- ¿Nos impide hacer cosas que queremos hacer?
- ¿Interfiere en nuestros vínculos?
- ¿Afecta nuestro descanso?
- ¿Nos lleva a evitar situaciones?
- ¿Nos mantiene permanentemente preocupados por el futuro?
- ¿Sentimos que necesitamos controlar todo para poder estar tranquilos?

Cuando el malestar comienza a condicionar nuestra vida cotidiana, una consulta profesional puede ser un primer paso.

¿En qué consiste un tratamiento psicológico?

Cuando alguien consulta por ansiedad o angustia, no existe una respuesta única aplicable a todas las personas. Cada sujeto tiene una historia, determinados vínculos, experiencias, conflictos y maneras singulares de afrontar aquello que le sucede.

Por eso, un tratamiento psicológico no consiste...