

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



La ansiedad es una emoción que experimentamos todos en algún momento de nuestras vidas. Es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como peligrosas o amenazantes. Sin embargo, cuando esta emoción se vuelve constante e intensa, puede convertirse en un problema de salud mental que afecta nuestra calidad de vida.

La ansiedad desde una perspectiva relacional

Desde nuestro enfoque en Psicoterapia Dinamic nos en las relaciones interpersonales como el motor de nuestro desarrollo psicológico. Desde esta perspectiva, la ansiedad se entiende como una respuesta del individuo a la relación que mantiene con su entorno.

Consideramos que la ansiedad es una señal de que algo en la relación de uno mismo con su entorno no está funcionando correctamente. Puede ser que sintamos que no tenemos suficiente apoyo emocional, que no nos sentimos comprendidos o que nos encontramos en una situación de conflicto interpersonal.

Entendemos la ansiedad como una respuesta defensiva que utilizamos para protegernos de situaciones que nos resultan amenazantes. Por ejemplo, una persona puede sentir ansiedad ante la idea de hablar en público porque teme ser juzgada o rechazada por los demás.

En este sentido, la ansiedad se convierte en una barrera que nos impide relacionarnos de manera satisfactoria con nuestro entorno. Nos mantiene en un estado de alerta constante que nos impide disfrutar del presente y nos hace anticipar el futuro con preocupación y temor.

El tratamiento de la ansiedad pasa por explorar las relaciones interpersonales del individuo y las defensas que utiliza para protegerse de situaciones que percibe como amenazantes. Buscamos identificar las raíces de la ansiedad y encontrar maneras más saludables de relacionarnos con el entorno.

En este sentido, nos centramos en ayudar a las personas que se encuentran en sufrimiento a establecer relaciones más satisfactorias y enriquecedoras con los demás. Se trata de desarrollar habilidades para comunicarse de manera efectiva, comprender y aceptar las emociones propias y ajenas, y construir relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo.

Otro aspecto importante del tratamiento de la ansiedad es la exploración de las emociones reprimidas o negadas. En muchas ocasiones, la ansiedad surge como consecuencia de emociones que el individuo no ha podido expresar o que ha reprimido por temor a ser juzgado o rechazado.

Buscamos ayudar a identificar estas emociones y a encontrar maneras más saludables de expresarlas y procesarlas. Esto implica desarrollar una mayor conciencia emocional y aprender a tolerar el malestar que a menudo acompaña a la expresión de emociones intensas.