

¿Qué es la angustia?



Se la puede definir como “aflicción”, “congoja” y también describir como “Un estado de intranquilidad o inquietud muy intensa”.

Pero no hacen falta precisiones académicas para quienes la sufren. Suelo escuchar en terapia: “No sé bien qué es... Siento ansiedad y una sensación física, como que se me cierra el pecho y a veces no puedo contener el llanto... No logro dormir bien ni estar tranquilo durante el día...”.

Y ante la pregunta obligada, “¿Qué te ha pasado para que estés así?”, la respuesta en general es ambigua o como poco, imprecisa.

Para quien lo sufre, parece no haber una causa única sino una sucesión de desgraciados hechos en apariencia inconexos entre sí, pero que al detectar el encadenamiento que los une, permite identificar la causa matriz del conflicto.

Ahí comienza el trabajo terapéutico profundo, el que va a posibilitar dejar atrás la angustia y con ella, sus efectos secundarios, como el mal genio (que es en este caso una defensa), la retracción social (tendencia a encerrarse en sí mismo), la abulia (“falta de ganas y desinterés”), la inacción, los sentimientos de culpa y muchos otros síntomas asociados como también dolencias físicas como los “dolores inexplicables”, la acidez estomacal, la migraña, etc.

La angustia ha de tratarse en terapia, cuanto más antes, mejor. En el 90% de los casos va a peor y puede terminar en situaciones más graves, como los ataques de pánico, entro otros.