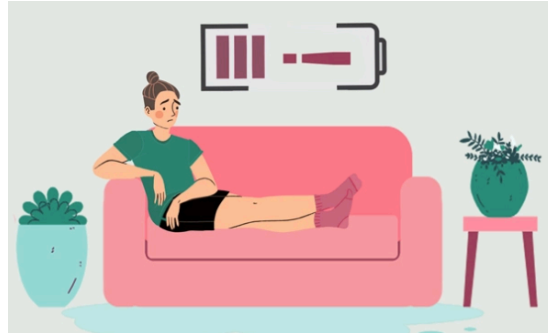


El miedo a estar bien: cuando la tranquilidad asusta

Hay momentos en los que todo parece ir bien, y, sin embargo, sentimos inquietud, ansiedad o incluso un impulso de sabotear nuestra propia tranquilidad. Es como si el bienestar fuera sospechoso o estuviera prohibido. No es raro que quienes experimentan esto se pregunten: “¿Por qué no puedo disfrutar de lo que tengo?”



Desde la psicoterapia psicoanalítica, entendemos que este fenómeno no es una paradoja, sino una señal del inconsciente. El miedo a estar bien suele estar relacionado con conflictos internos no resueltos, experiencias tempranas que nos enseñaron a desconfiar del placer, la tranquilidad o la satisfacción plena.

En la infancia, muchas veces aprendemos que ciertos deseos o emociones no son aceptables. Puede ser que la alegría fuera interrumpida por reproches, que el éxito se acompañara de celos o críticas, o que la tranquilidad se sintiera frágil y vulnerable. Con el tiempo, estas experiencias dejan una huella inconsciente: la sensación de que estar bien es peligroso o que, si algo nos va demasiado bien, algo malo vendrá a arruinarlo.

Este miedo puede manifestarse de formas muy diversas:

- Sabotear logros propios o relaciones que nos hacen felices.
- Evitar momentos de descanso o disfrute por sentir culpa o ansiedad.
- Experimentar malestar cuando todo parece estable y seguro.
- Buscar conflictos externos que interrumpan la calma.

En todos los casos, lo que aparece es una resistencia interna al bienestar, una forma de protegernos frente a emociones que nos resultan desconocidas o difíciles de integrar.



El inconsciente utiliza mecanismos sutiles para mantenernos “seguros” según la lógica de nuestra historia emocional. El miedo a estar bien puede ser una forma de autoprotección frente a la vulnerabilidad: si disfrutamos plenamente, sentimos que nos exponemos a perderlo todo, y esa ansiedad puede impedirnos vivir con plenitud.

Desde la mirada psicoanalítica, no se trata de racionalizar ni de obligarse a sentirse bien. La clave está en explorar el origen de esa resistencia, identificar las emociones que tememos y darles un espacio donde puedan ser comprendidas y elaboradas.

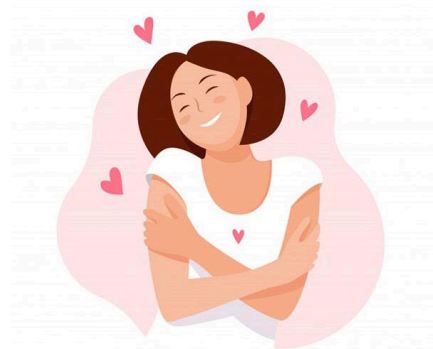


Trabajar con una psicóloga clínica o psicóloga sanitaria permite poner palabras a este miedo que muchas veces es difuso e incomprensible. En la relación terapéutica, el paciente puede experimentar que la calma y el bienestar son seguros, que se pueden sostener y que no implican peligro.

Esa experiencia permite ir transformando la inseguridad interna en confianza, y el miedo a disfrutar en apertura a la vida. Lo que antes se vivía como amenaza, poco a poco, puede convertirse en oportunidad de crecimiento y autoconocimiento.

Dejar que la tranquilidad y la satisfacción entren en nuestra vida no siempre es fácil. Implica escuchar lo que el inconsciente nos dice, reconocer los miedos que surgen y permitirse sentir sin autocastigo.

En terapia, cada pequeño paso hacia el bienestar es un aprendizaje: descubrir que se puede estar bien sin culpa, que se puede descansar sin ansiedad, que se puede disfrutar sin miedo. La seguridad interior se construye a través de la comprensión y la aceptación de nuestra propia historia emocional.



Superar el miedo a estar bien no significa eliminar la precaución o ignorar los riesgos de la vida. Significa vivir con mayor presencia y conciencia, aprender a integrar emociones complejas y dejar de sabotear nuestra propia felicidad.

Cuando la resistencia se convierte en comprensión, lo que antes era miedo deja de ser obstáculo. La vida puede sentirse más plena, más auténtica, más libre. Y, sobre todo, podemos empezar a disfrutar de lo que nos corresponde por derecho: nuestro propio bienestar.

Ana Pamplona Hortas, Psicóloga sanitaria.