

LAURA CECETTO

Psicóloga | Psicoterapia

Psicóloga Clínica

¿ANSIEDAD O INTUICIÓN?

Cómo entender lo que se activa en tus vínculos
y dejar de reaccionar desde el miedo

Guía práctica de reflexión

ANTES DE EMPEZAR

¿Alguna vez sentiste que algo no estaba bien con una persona, pero no sabías si confiar en lo que estabas percibiendo o si estabas reaccionando desde una experiencia del pasado?

Quizás empezás a analizar mensajes, silencios, cambios de tono o pequeños detalles. Quizás necesitás una respuesta para sentirte tranquila/o. O quizás, incluso cuando alguien te trata bien, aparece una sensación difícil de explicar: “¿Y si después cambia?”

Esta guía nace de una pregunta que aparece con frecuencia en los vínculos: ¿cómo puedo escuchar lo que siento sin dejar que el miedo decida por mí?

No se trata de aprender a desconfiar de tus emociones ni de asumir que todo lo que sentís es una señal de peligro. Se trata de desarrollar una mirada más amplia: observar lo que ocurre, distinguir hechos de interpretaciones y comprender qué puede estar activándose en vos.

IMPORTANTE

Esta guía es un recurso psicoeducativo y de reflexión. No reemplaza una evaluación ni un proceso psicoterapéutico individual.

Cuando el vínculo empieza a generar ansiedad

A veces alguien nos importa y, junto con el interés, aparece una necesidad creciente de saber qué está pasando. Queremos entender por qué tardó en responder, qué quiso decir, si algo cambió o si todavía siente lo mismo.

La incertidumbre puede resultar especialmente difícil cuando nuestra tranquilidad empieza a depender de obtener señales externas. Un mensaje puede producir alivio; un silencio, preocupación; una demora, una cadena de interpretaciones.

El problema no es sentir ansiedad. La ansiedad también puede aparecer cuando algo nos importa. La pregunta útil es qué hacemos con ella y cuánto empieza a organizar nuestra conducta.

PODÉS EMPEZAR OBSERVANDO

¿Cuánto de mi atención está ocupando este vínculo?

¿Necesito señales frecuentes para sentirme tranquila/o?

¿Estoy interpretando pequeños cambios como pruebas de que algo está mal?

¿Estoy dejando de escuchar mis propias necesidades para mantener la relación?

¿Estoy disfrutando el vínculo o intentando no perderlo?

Hay una diferencia entre cuidar un vínculo y vivir pendiente de evitar que termine. Cuando aparece el miedo a perder a alguien, podemos empezar a acomodarnos, anticiparnos o buscar seguridad de maneras que terminan alejándonos de nosotros mismos.

CINCO SEÑALES PARA OBSERVAR

Necesitás saber constantemente qué siente por vos. La tranquilidad depende de recibir confirmación una y otra vez.

Analizás mensajes, silencios y cambios de actitud. Tu mente intenta encontrar una explicación para reducir la incertidumbre.

Te cuesta poner límites por miedo a que se aleje. El costo de expresar lo que necesitás parece demasiado alto.

Sentís alivio cuando aparece, pero dura poco. La confirmación calma momentáneamente y después vuelve la necesidad de otra señal.

Dejás tus necesidades en segundo plano. La prioridad pasa a ser sostener el vínculo, incluso cuando algo de vos queda relegado.

Reconocer en alguna de estas situaciones no significa que haya algo “mal” en vos ni permite sacar conclusiones sobre tu estilo de apego a partir de una lista. Puede ser una invitación a observar qué necesitás y qué patrones se repiten.

¿Intuición o herida del pasado?

Esta pregunta puede atraparnos en un bucle: “¿Estoy percibiendo algo real o estoy reaccionando desde algo que ya viví?”

A veces registramos algo del presente que todavía no sabemos explicar con palabras. Y otras veces una situación actual puede activar miedos, recuerdos o formas de protección aprendidas anteriormente.

Por eso, sentir miedo no demuestra por sí solo que exista un peligro. Pero tampoco significa que tengas que ignorar lo que sentís. La tarea es sumar contexto.

PROBÁ DIFERENCIAR CUATRO NIVELES

Hechos: ¿Qué ocurrió de manera concreta?
Interpretaciones: ¿Qué significado le estoy dando a lo que ocurrió?
Emociones: ¿Qué estoy sintiendo y con qué intensidad?
Historia personal: ¿Esto me recuerda a experiencias, miedos o patrones anteriores?

La intención no es decidir rápidamente “es intuición” o “es una herida”. Es aprender a observar con suficiente amplitud como para no confundir una emoción con una prueba.

Antes de reaccionar desde el miedo

Cuando la ansiedad sube, puede aparecer una urgencia: escribir, preguntar, revisar, alejarse, exigir una respuesta o tomar una decisión inmediata. Hacer una pausa no significa reprimir lo que sentís. Significa crear un pequeño espacio entre la emoción y la acción.

TRES PREGUNTAS PARA ESE MOMENTO

¿Qué sé realmente? Separá los hechos de las suposiciones.

¿Qué estoy sintiendo y qué necesito? Nombrar la emoción puede ayudarte a entender qué estás buscando.

¿Qué haría si no estuviera intentando calmar mi miedo? Pensá en una respuesta coherente con tus valores y necesidades.

No siempre vas a encontrar una respuesta inmediata. A veces la pausa sirve justamente para tolerar un poco de incertidumbre antes de decidir qué hacer.

¿Por qué una relación sana puede sentirse rara?

Podemos imaginar que, después de vivir vínculos difíciles, una relación estable debería sentirse inmediatamente tranquila. Pero la experiencia emocional no siempre funciona de esa manera.

Cuando una persona está acostumbrada a la incertidumbre, a las idas y vueltas o a estar muy pendiente de señales, la estabilidad puede sentirse desconocida. Puede aparecer la duda: “¿Por qué no siento tanta intensidad?”, “¿Será que no me gusta?”, “¿Y si después cambia?”

No todo lo familiar es saludable.

Y no todo lo extraño es malo.

Esto tampoco significa que cualquier relación tranquila sea necesariamente segura o saludable. La invitación es a observar: ¿cómo me siento?, ¿cómo me trata esta persona?, ¿hay reciprocidad?, ¿puedo expresar necesidades y límites?, ¿hay coherencia entre lo que dice y lo que hace?

Un ejercicio para observar tus patrones

La próxima vez que un vínculo active ansiedad, probá registrar la situación antes de actuar.

SITUACIÓN

¿Qué pasó?

HECHOS

¿Qué sé con certeza?

INTERPRETACIÓN

¿Qué historia empezó a contar mi mente?

EMOCIÓN

¿Qué sentí? ¿Dónde lo noto en mi cuerpo?

NECESIDAD

¿Qué necesitaba en ese momento?

RESPUESTA

¿Qué hice?

OTRA POSIBILIDAD

Si pudiera responder de nuevo, ¿qué alternativa tendría?

¿Cuándo puede ser útil trabajarlo en terapia?

Estos patrones pueden merecer una mirada más profunda cuando aparecen repetidamente y empiezan a afectar tu bienestar, tus decisiones o tus vínculos.

La ansiedad ocupa gran parte de tu experiencia dentro de una relación.
Te cuesta poner límites por miedo a perder a la otra persona.
Necesitás confirmación constante para sentir tranquilidad.
Sobreanalizás mensajes, silencios o cambios de conducta.
Te cuesta confiar incluso cuando no encontrás evidencia clara de peligro.
Repetís vínculos o dinámicas que te generan sufrimiento.
Te cuesta identificar qué necesitás o expresarlo sin sentir culpa.

La terapia no consiste en aprender a desconfiar de tu intuición ni en convencerte de que todo está bien. Puede ser un espacio para comprender qué se activa en vos, explorar tu historia, desarrollar recursos de regulación y construir formas de vincularse más coherentes con lo que necesitás.

PARA CERRAR

Quizás no necesitas aprender a sentir menos.

*Quizás necesitas entender mejor
qué te está pasando.*

Tus vínculos pueden mostrarte mucho sobre tus miedos, tus necesidades y las formas que aprendiste para protegerte. Comprender esos patrones puede ser un primer paso para empezar a responder de una manera diferente.

Laura Cechetto 