



**Margarita Cladera Fontenla**  
psicoterapeuta - psicoanalista

**Consulta privada**  
en **Barcelona** (zona Gala Placidia)

Teléfono: 607 437 857  
cladera@psiquismo.es



A veces, con el afán de que ninguna amenaza externa pueda dañarnos, aumentamos exageradamente nuestras defensas contra el mundo exterior (buscando nuevas experiencias, cambiando de lugares, de amigos etc) dejando desguarnecido nuestro mundo interior.

Limitando el crecimiento interior se continúa con una “aparente vida”, trabajando, procreando, etc, pero todo sucederá de forma automática, no habrá ninguna emoción interna.

Esto nos conduce, sin darnos cuenta, a ir cayendo en un estado de amargura y de soledad... comenzando así los daños que pueden llegar a ser irreparables.

Esta soledad, este estado de amargura es el terreno propicio para el sufrimiento, aparece el miedo a la llamada “realidad”, la **depresión**, la **ansiedad**, los **problemas de pareja**, el **estrés**, etc.

La **psicoterapia** conducida por un **psicoterapeuta**, **psicólogo** o **psiquiatra** es una buena herramienta para ayudarnos a salir de este sufrimiento y comenzar a conducir nuestra vida.

Con un buen trabajo psicoterapéutico se puede comprender que no hay que seguir el manual de las “buenas conductas” hay que descubrir tu propia vida, tus propios deseos y ¡vivir!