"...Tengo miedo a entrar en la portería de mi casa por si hay alguien..."
Antonia T. 52 años

"...El miedo es una respuesta que nos prepara para defendernos de algo que puede ser amenazante..."
Jorge Romero

Hacer de mensajero

Una pareja de amigos se acaba de separar. Él la ha dejado a ella por otra. Los dos están tristes porque llevaban diez años juntos y tienen una niña de seis. Yo estoy en el medio y no sé qué hacer. ¿A quién consuelo? No me gustaría hacer de mensajero entre ellos, pero es el papel que me están adjudicando y me siento incómodo.
Carlos R. 36 años, Alicante

Raquel Ballesteros
Psicóloga de
ISEP Clínic

En estas situaciones, mantener la amistad de las dos personas al mismo nivel suele resultar complicado. Sobre todo cuando éstas buscan o exigen tu opinión, tu posicionamiento y el cumplimiento de un rol determinado. Es importante que les expreses lo que puedes ofrecer. Puedes ayudarles por separado, en las cosas que tengan que ver con la adaptación a su nueva situación de vida y a enfocar el futuro, pero no implicarte en aspectos vinculados con su relación.
Puedes explicarles que el papel de mensajero o intermediario muchas veces no permite que las personas implicadas se enfrenten a resolver sus

No debes implicarte en los aspectos íntimos de pareja

conflictos y su situación. Esto resulta más cómodo para ellos a corto plazo, pero a largo plazo interfiere en su aprendizaje y en la elaboración, que debe hacerse, de la pérdida.

Soy muy miedosa

Siempre he sido miedosa, pero con la edad se me va acentuando. Tengo miedo a entrar en la portería por si hay alguien. Me da miedo estar sola en casa y evito salir de noche porque lo considero peligroso. Mi marido y mis hijos están hartos porque me tienen que acompañar a todos los sitios. ¿Qué puedo hacer para cambiar?
Antonia T. 52 años, Zaragoza

Jorge Romero
Psicólogo clínico de
USP Sagrado Corazón,
Sevilla

Estimada Antonia, no sé si habrás conversado con personas de tu edad sobre estos miedos, pero, si ha sido así, habrás comprobado que es normal que, con el paso de los años, nos volvamos más miedosos. Esto no quiere decir que tu experiencia con el miedo sea normal, ni que debas seguir conviviendo con ella, ya que resulta evidente que no te agrada que todo esto te ocurra. Ten en cuenta que el miedo, y todas las reacciones que conlleva (sudoración, taquicardia, tensión muscular...), es una respuesta que nos prepara para