

	Tirada:	520.052	Sección:	-
	Difusión:	401.760	Espacio (Cm_2):	919
Nacional Salud	Audiencia:	1.406.160	Ocupación (%):	100%
			Valor (€):	17.560,00
Semanal			Valor Pág. (€):	17.560,00
	08/05/2010		Página:	10
				Imagen: Si

Hablar solo no es de locos

Conversar con uno mismo tiene muchas ventajas, según el psiquiatra Luis Rojas Marcos. Es un desahogo y rebaja la tensión emocional. Poner palabras a los sentimientos, con o sin público, ayuda a sacarlos de la cabeza

conseguir el equilibrio personal. "Si se ven forzados al aislamiento o la soledad, pueden llegar a construirse un ambiente a su medida hablando solos, con los animales o con las plantas". Todo lo contrario les pasa a los tímidos. "Un exceso de estímulos externos puede llegar a descompensarles. Están más a gusto con el silencio", explica la psicóloga.

La otra cara del diálogo sin fin con uno mismo es menos amable. "Es beneficioso hablar de cosas que han ocurrido en el presente, pero hablar compulsivamente y sin control de algo pasado no ayuda a pasar página", dice Rojas Marcos, que cuenta que a su consulta llegan pacientes con problemas de ansiedad cuyo origen está en un trauma de la infancia. Estos casos lo ponen en la disyuntiva de si es conveniente o no hablar del pasado para ayudar al paciente. "Remover o no remover, esa es la cuestión", ilustra el psiquiatra, y añade que hay que hablar del pasado sólo cuando es útil.

El psiquiatra Jesús de la Gándara también opina que no parar de hablar de algo pasado "aumenta la permanencia de los problemas en la conciencia, causa fatiga emocional e impide avanzar". La chachara compulsiva sobre un tema contri-

Los extrvertidos son los que más soliloquios en voz alta mantienen

buye al fenómeno que los psiquiatras llaman *mood amplification*, es decir, la amplificación de los estados de ánimo negativos. Una de las terapias psicológicas más de moda en Occidente, el *mindfulness*, que consiste en eliminar la dispersión mental y concentrarse en disfrutar el presente, aboga por poner en práctica "el olvido voluntario". Isabel Larraburu dice cómo hacerlo en su libro *Atención plena* (Temas de Hoy, 2009). Para conseguirlo conviene "dejar de recrear los malos recuerdos mediante conversaciones (...) de modo que vayan cayendo en desuso, y no rememorar los detalles para que no se fijen en la memoria a largo plazo". Esta terapeuta opina que "hablar no es terapéutico, reivindicó el silencio para utilizar las palabras de forma más sabia. Esto implica equivocarse menos, y no soltar la palabrería para esconder sentimientos u ocupar los momentos de incomodidad".

Sin embargo, la gente sigue con necesidad de contar su vida. "Probablemente se hable mucho, pero no lo suficiente, de las cosas importantes", opina Rojas Marcos. En su web (www.luisrojasmarcos.com), personas desconocidas le dejan testimonios "desgarradores", le piden opinión sobre "intimidantes y cosas serias". "Me sorprende que la gente tenga tanta necesidad de desahogo a través de un medio por el que sólo puedo dar consejos muy generales. Es como llamar al teléfono de la esperanza".

De niños o de adultos, todos tenemos soliloquios. Se estima que estas reflexiones en voz alta sin interlocutor suponen entre el 20% y el 60% de los comentarios que hacen los niños entre los cuatro y los 10 años. Cuando nos hacemos mayores, seguimos contando una receta mientras cocinamos, repetimos un número de teléfono para memorizarlo o nos animamos frente al espejo con esa conversación/discusión que tenemos que tener de una vez con el jefe.

■ KARELIA VÁZQUEZ

Si a alguien le pillan hablando solo, lo más normal es que se invente una excusa. Por ejemplo, "estaba pensando en voz alta". Es raro que alguna persona reconozca que mantiene encendidos diálogos con el espejo del baño o que consigue resolver importantes cuestiones después de explicarse a sí mismo en cuestión. Socialmente no está aceptado hablar solo. Todavía se asocia con algunos trastornos mentales como la esquizofrenia, patologías en las que los enfermos oyen voces en su cabeza y entablan hipotéticos diálogos con ellas.

Pero la gente sana que habla sola está muy cuerda. Al menos eso dice el psiquiatra Luis Rojas Marcos. En su último libro, *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia* (Espasa Libros, 2010), apunta que "hablar con amigos, con una planta, con un gato o con uno mismo es uno de los factores que ayudan a superar una situación de crisis". Hablar con uno mismo en voz

alta también es útil para pensar mejor y tomar decisiones. "Para mucha gente es una forma de rebajar la intensidad emocional, un desahogo. ¿Están locos? No creo, las ventajas son enormes", comenta el psiquiatra.

En foros protegidos por el anonimato como son los grupos de fans que se crean en la red social Facebook, el grupo Hablar Solo consiguió 5.999 seguidores en tiempo récord; el 70% eran mujeres. "¿Es que los hombres no hablan solos?", se preguntaba su creador. La razón más frecuente que aducían los miembros del grupo para juntarse desbordaba sentido común: "Soy la única que me entiendo perfectamente a mí misma". La versión en inglés de este grupo, Just Because I Talk to Myself doesn't Mean I Am Mad (hablar solo no significa que esté loco), tenía una cantidad similar de seguidores con argumentos de la misma naturaleza.

Rojas Marcos afirma que "es bueno antropomorfizar a los animales y a las plantas, los efectos son similares a comunicarte con

un ser humano". Para el psiquiatra, la gran ventaja de hablar, solo o con público, es que "al poner palabras a los sentimientos, los sacas de tu cabeza, haces tu versión de los hechos y cuentas tu historia". Este experto en estrés posttraumático cree que es importante "teorizar" sobre lo que nos pasa. "Los sentimientos que no tienen palabras se acumulan en la memoria emocional. Por ejemplo, las imágenes y los olores de una situación de terror se quedan en la memoria emocional y sólo convirtiéndolas en palabras pasan a la memoria verbal. Lo más sano es pasar lo que se acumula de la memoria emocional a la verbal".

Hablar solo tampoco es un síntoma de soledad o de no tener amigos. Para mucha gente es una manera de organizar o aclarar las ideas. Cuanta más extrvertida es la personalidad, los diálogos internos en voz alta son más frecuentes. En opinión de la psicóloga Isabel Larraburu, las personas que exteriorizan mucho sus ideas y estados de ánimo necesitan mayor cantidad de estímulos sensoriales para

¿Cuándo empieza a ser un problema?

Las fases agudas de algunas enfermedades mentales como las psicosis, la esquizofrenia y el trastorno bipolar se caracterizan por las alucinaciones auditivas. Los enfermos escuchan voces y contestan. Estas "voces" pueden transmitir ideas y pensamientos delirantes u órdenes absurdos o peligrosos. Cuando no exista una explicación coherente al soliloquio o vaya acompañado de conductas extrañas, hay que empezar a sospechar. También debe consultarse al médico cuando hablar solo sea una conducta excesivamente frecuente que ocurra fuera de un contexto lógico.