



JOSÉ ANTONIO MARINA

es@lavanguardia.es

crear

EL HABLA INTERIOR

Nos pasamos la vida hablándonos a nosotros mismos. ¡Qué cosa tan sorprendente! Todos hemos estudiado que en la comunicación hay un emisor, un receptor y un mensaje. Pero con el habla interior ocurre que el emisor y el receptor son la misma persona. Nos hacemos preguntas: ¿Qué hice el martes? ¿Dónde dejé las gafas? ¿Me casaré? ¿Aceptaré ese trabajo? La pregunta, que es un procedimiento para conseguir información, resulta en este caso un poco extraña. ¿Quién pregunta? Yo. ¿A quién? A mí. ¿Quién responde? Yo.

¿A quién? A mí. Este comportamiento tan complicado nos descubre una de nuestras más misteriosas peculiaridades: manejamos nuestra inteligencia gracias al lenguaje. Él nos permite dirigir la búsqueda en la memoria, y muchas cosas más. “Pensar es dialogar con uno mismo”, decían los viejos griegos, con toda razón. Lo que no acabo de comprender, y llevo muchos años estudiándolo, es el origen de esa voz. Nos comportamos como si tuviéramos dentro de nosotros un sujeto hablante, que nos sopla las cosas. La idea de *inspiración* procede de ahí. El poeta creía escuchar una voz que le dictaba al oído sus poemas. Los psiquiatras han estudiado, sobre todo en el caso de las obsesiones, los llamados pensamientos intrusivos, esas ideas que vuelven una y otra vez sin que el paciente pueda librarse de ellas.

Un tipo muy conocido de habla interior es *la voz*

de la conciencia. Con frecuencia, dentro de nosotros se plantea un debate moral. Quiero hacer una cosa, y esa voz interior me dice que no debo hacerla. Discuto con ella, negociamos, regateamos, se impone una u otra voz. Los teólogos suponen que esa voz nos viene de la naturaleza y ha sido implantada en ella por Dios. Freud dijo que era la voz de superyo, la presencia locuaz de las normas sociales o de la figura autoritaria del padre. Lo cierto es que nuestras palabras emergen de un fondo no consciente. Forster, el gran novelista, decía: “¿Cómo voy a saber lo que pienso si aún no lo he dicho?”. Esto, que parece una broma, es una verdad incontrovertible. Al hablar definimos lo que de una manera imprecisa estaba dentro de nosotros.

**NOS
CONTAMOS
NUESTRA
PROPIA VIDA
—ESTE ES EL
ASPECTO
MÁS
DELICADO—
Y PODEMOS
HACERLO
BIEN O MAL**

Expresar y exprimir son la misma palabra. Al expresar, exprimimos el limón de nuestra memoria.

Pero hoy me interesa otro aspecto de esta habla interna. ¿Se han dado cuenta de que continuamente se están comentando a sí mismos lo que les pasa? Apostillamos lo que

nos sucede. Nos contamos nuestra propia vida y —este es el aspecto más delicado de la cuestión— podemos hacerlo bien o mal. Hay personas que se cuentan todo lo que les sucede como una historia de fracaso personal, o de culpabilidad. Otras, por el contrario, echan la culpa de todo a los otros. Un individuo susceptible encuentra en todo una ofensa. Los psicólogos saben que con frecuencia las víctimas de una situación de maltrato o de un abandono se presentan a sí mismas como siendo culpables, aunque evidentemente no lo son. Esto ha puesto en marcha ciertas terapias que consisten en aprender a contarse la propia vida de una forma adecuada. Puesto que nos vemos obligados a ser narradores de nuestra propia biografía, es conveniente hacerlo de forma adecuada. Para vivir bien resulta indispensable tener un buen estilo. ■



Raúl