



No sé hablar de mí mismo

Muchos son los que no son capaces de hablar de sí mismos y desvían la conversación a otros temas que no les conviertan en centro de atención. ¿Por qué no hablan de ellos mismos? ¿Cómo aprender a hablar de sus experiencias?

MIGUEL VEGA

Hablan de cualquier tema y suelen animar las reuniones. Pero evitan hablar de ellos. Es lo que le sucede a Leticia, de 34 años: "Mis relaciones no son auténticas porque no hablo nunca de mí. Los demás ignoran todo sobre quién soy yo realmente. Hasta mi novio conoce mi vida solo a grandes rasgos. Creo que se debe a que no quiero que nadie me juzgue".

"Todos mostramos cierta reserva a la hora de compartir información sobre nosotros mismos, ya sea por pudor a desvelar aspectos de uno mismo que se viven de manera conflictiva o por temor a no ser comprendidos", explica la psicóloga clínica Mónica Celis.

Muchos especialistas, como la psicóloga Rocío Cazorla, sostienen que en esta actitud influye mucho la educación que hemos recibido siendo niños: "Una educación excesivamente crítica puede crear en el niño ya mayor una gran inseguridad debido a que, de pequeño, cada vez que hacía o expresaba algo era ridiculizado a través de risas ("¡Pero qué tonterías dices!") o menospreciado ("¡Anda ya! ¡Cómo vas a sacar tú un notable con lo gandul que eres!")". Esta actitud se va generalizando hacia a situaciones cada vez mayores que nos bloquean a la hora de hablar de nosotros mismos".

Miedo a revelar emociones

"Me quedo paralizada cuando la conversación gira al plano personal. No sé si lo que voy a contar va a afectar a la imagen que el otro tiene de mí", confiesa Lourdes, de 38 años. Juan Ramos, psicólogo especialista en ansiedad y estrés, sostiene por su parte que algunas personas "evitan hablar de sí mismas, ya que suelen tener pensamientos negativos debido a que piensan que pueden ser malinterpretadas". Su mayor preocupación es la imagen que generan en su entorno social. También puede deberse a que la persona sienta vergüenza cuando se ve observada.

Sea cual sea la razón, esta actitud afecta a sus relaciones con los demás. Son personas difíciles de conocer, que suelen reaccionar "participando menos. Aunque también puede ser una estrategia para zafarse de dar opiniones comprometidas", explica por su lado Ángel Marín, psicólogo clínico, psicoterapeuta y especialista en hipnosis clínica.

Ayuda a mejorar la autoestima

Y, sin embargo, Rocío Cazorla estima que "hablar de uno mismo ayuda a reforzar nuestra autoestima y tener una mejor conexión con nuestro entorno, ya que demuestra que nos sentimos seguras. Esto nos abre puertas en las relaciones sociales con los demás, ampliando el círculo de confianza".

Lo mejor para comenzar es ir poco a poco. Pero si el grado de ansiedad que nos provoca es demasiado grande, es mejor acudir a un especialista que nos ayude.

Covadonga. 32 años, funcionaria: "No solo me costaba imponer mi opinión, sino ser escuchada"

"Ya de pequeña me costaba no solo imponer mi opinión, sino que me escuchasen. Me sentía transparente, sin gracia. Me dolía esa falta de interés por lo que tenía que decir. Así que al crecer desarrollé una especie de protección para no sentirme herida: aprendí a escuchar y a hablar solo de temas nimios. Pero callaba lo que tenía relación conmigo. Conocer a Luis me hizo abrirme a los demás. Su interés por mí era sincero y cada vez que le contaba algo íntimo ni se escandalizaba, ni me criticaba; al contrario, me escuchaba con interés. Gracias a él, he aprendido a abrirme a los demás".

Reportaje completo en la edición impresa [Psychologies nº 45].

Ver otros reportajes de Mejora Personal

¿QUÉ HACER?

Según el psicólogo y psicoterapeuta Ángel Marín, se podrían seguir las siguientes pautas para comenzar a aprender a hablar de uno mismo:

1. Seleccionar varios temas. Elija varias historias de sí mismo que esté dispuesto a contar. Después valórelas de mayor a menor facilidad según su prioridad.

2. Elegir varias personas de confianza. Haga una lista de al menos cinco personas con las que esté dispuesto a practicar, y ordénelas de mayor a menor según la confianza y comience contando el tema más fácil.

3. Evitar continuar si siente ansiedad. Pasarlo excesivamente mal podría hacerle huir sin ánimo de reintentarlo de nuevo. Para esto lo mejor es que realice varios ejercicios de relajación previa, visualización, autohipnosis, etc. Si no consigue soluciones, según Ángel Marín, se debe acudir a un psicólogo.

4. Entabla una conversación con un amigo. Para las personas que sufren timidez, el psicólogo clínico Alexander Ávila ofrece varias pautas en su libro *El don de la timidez* (Océano Ámbar). Por ejemplo, cuando hable con la persona concéntrese no solo en lo que dice, sino en el tono de voz y los gestos que utiliza. Cuando la conversación fluya, repita las frases más importantes.

5. Conocer a alguien. Ávila insiste que cuando la persona se sienta cómoda que pruebe la misma técnica con alguien al que quiera conocer. Hay que repetir pocas palabras o frases que reflejen los pensamientos de la persona.

Testimonios

He cambiado mi orientación sexual
El día que supe que era homosexual

Especiales

3 Actitudes para brillar
¿Somos como dormimos?
Qué buscan las mujeres en los hombres
... y los hombres

Los tests

Test del mes
Lista de tests

Autorretrato

Laura Pausini
Carla Royo-Villanova
Jorge Sanz
Magüi Mira
Beatriz Santana

Dossier

Tener confianza en ti y en la vida
Hacer las paces con uno mismo y con los demás
Más dossiers...

Rojas Marcos

Preguntas y respuestas

Apuntes

Tendencias, libros, salud, cine...

M. personal

Soy incapaz de tirar nada.
Dejo todo para el final
Más reportajes...

Diván

Uma Thurman
Nicole Kidman
Judith Mascó
Más entrevistas...

Maestros

Helena Rubinstein
George Sand
Jane Austen
Otros maestros...

Columnas

Nuestros expertos

Agenda

Cursos, terapia, congresos...

Foro

Experiencias, ideas, opiniones...

