



## Las voces interiores. Qué nos dicen la historia y la ciencia sobre cómo nos hablamos a nosotros mismos.

Autor: Charles Fernyhough

Edita: Ediciones Obelisco • Barcelona, 2018

ISBN: 978-84-9111-310-2 (Edición impresa) • 849111310X (ebook)

Charles Fernyhough es uno de los investigadores más relevantes dentro del campo de los procesos de pensamiento, a los que ha dedicado más de veinte años de estudio e indagación. Previamente publicó «Private Speech. Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation» (2009) sobre la cuestión aquí tratada y también otro libro en torno a la memoria, editado en español, «Destellos de luz: La nueva ciencia de la memoria» (Ariel, 2013). Desde su posición en la Universidad de Durham dirige un proyecto interdisciplinario denominado «Hearing the voice», que se centra en lo que se suele denominar, desde un modelo de enfermedad, «alucinaciones auditivas», que involucra también a usuarios de servicios de salud mental. Sobre la escucha de voces mantiene una larga colaboración con Simon McCarthy-Jones, otro científico prominente en el campo, autor de «Hearing Voices: The Histories, Causes and Meanings of Auditory Verbal Hallucinations», un libro fundamental, que ya presentó su trabajo y su perspectiva en Madrid, en el contexto del Curso Anual de Esquizofrenia de 2013, mediante dos interesantes conferencias.

La obra que nos ocupa se centra en el habla interna, un tipo de actividad mental no exenta de dificultades conceptuales. El objeto de estudio se acota mediante ciertas características de esta actividad cognitiva: es consciente en el sentido que la persona sabe lo que piensa, está ligado al lenguaje de diversos modos, es privado en el sentido que los otros no acceden a él, es coherente en el sentido que encaja en un flujo de ideas, y es activo, en el sentido de que es algo

que se hace, y uno la reconoce como propia. La obra resume el campo del conocimiento sobre el pensamiento, entendido como habla interna. Seguramente nadie más apropiado que este autor para hacerlo.

El libro se estructura mediante un desarrollo lineal y gradual, mostrando una narrativa del campo coherente, que engarza cada capítulo sobre los anteriores que lo sustentan. En el transcurso de la obra se hace patente una gran diversidad metodológica al abordar las distintas temáticas, que transmite una visión poliédrica de las áreas de saber, las preguntas, y los métodos de investigación pertinentes.

Las preguntas abordadas son del tipo: ¿es normal hablarnos?, ¿cómo es el habla privada?, ¿el habla privada es igual entre las personas y entre distintos momentos?, ¿qué funciones cumple?, ¿el habla privada es una voz?, ¿hay pensamiento sin lenguaje?, ¿cómo se relaciona el habla interior con las emociones?, ¿qué clase de fenómeno es oír voces, cuál es su origen, y cómo se explica?, etc.

Todo ello se acomete desde una perspectiva de estudio científica, razonando las preguntas, e intentado comprobar las hipótesis mediante los ensayos pertinentes, y se trazan diáfananamente las respuestas y las incógnitas. Esto significa establecer estrategias y métodos para evaluar las actividades cognitivas, algo que se puede hacer de formas más diversas que lo que suele ser habitual en las ciencias neurocognitivas habituales.



Claro que medir el habla interna no parece sencillo, pero se recoge y se desarrolla un método peculiar, y el libro arranca con su exposición y sus resultados. Las personas saben que tienen la cabeza llena de pensamientos pero no suelen pararse a ver cómo piensan y a comunicarlo, incluso muchas veces ni siquiera saben cómo ha llegado un pensamiento a la cabeza, ni lo que había antes de él. Se trata entonces de recoger lo que una persona está pensando en un momento dado y reportar su contenido y sus formas. Para ello se realiza una monitorización curiosa, que consiste, tras un ligero entrenamiento, en reportar inmediatamente lo que hay en la cabeza mediante anotaciones, cada vez que surja una señal en un mensáfono, que lleva el sujeto de estudio, en su vida diaria. El método se denomina Muestreo Descriptivo de Experiencias, desarrollado por Russ Hurbult, siendo una alternativa que parece superar los cuestionarios de habla interna o los métodos de enumeración de pensamientos previos, ya catalogados como no acertados. Se deduce que los pensamientos, en contenido y en forma, son muy distintos entre las personas, algunos son breves y sintéticos, en otros casos se parecen a autoinstrucciones, a orientaciones, etc.

Se defiende la tesis de que el habla interna es un proceso constante, aunque flexible y variante, que tiene funciones vitales para todas las personas. Las palabras que resuenan dentro parecen tener un papel fundamental en la vida de las personas, ya que ayudan a regular la conducta, a dirigirse hacia la acción, a evaluar la actividad, y a ser conscientes de uno mismo. Se aprecia también que los correlatos neuronales del habla interior son los mismos que los sistemas de la comunicación con otros.

Así, el habla interior parece una forma de comunicación con uno consigo mismo. La idea de que el pensamiento interior es un diálogo se ve reforzado por numerosos otros detalles, y lleva al autor a defender un modelo sobre el habla interior que denomina Pensamiento Dialógico, una perspectiva que también se extiende al fenómeno de las «alucinaciones auditivas», en muchos otros autores.

Al transcurrir el texto se aprecia la proximidad y el influjo de Lev Vigotsky (1896-1934). Este autor teorizó sobre el habla interna y su función en el

desarrollo en el niño, mostró que el habla interna era una incorporación a la vez que un reflejo del habla externa, y que su función se tenía que ver con el manejo del mundo exterior y de la conducta propia y el autocontrol. Vigotski inspira y orienta las preguntas a responder en todo el libro, y también en lo que hace referencia a la escucha de voces, y en realidad se puede decir que sustenta buena parte de la perspectiva de Fernyhough. Es curioso comprobar la vigencia del autor ruso. En el campo educativo, con el aliento de otro autor fundamental J. Bruner, su trabajo y su influencia sigue estando de actualidad. Y desde hace un tiempo también en la clínica, por ejemplo en los fundamentos de los modelos dialógicos de la práctica psicosocial, como el Diálogo Abierto, pero también en las terapias cognitivas conductuales de tercera generación, como es el caso de la Terapia cognitiva basada en la persona para la psicosis perturbadora, de Chadwick.

Se resalta la idea de que las conversaciones interiores tienen un propósito autorregulador esencial. Se muestra una gran cantidad de información y datos al respecto. Entre los datos se recogen también los proporcionados por las neurociencias y las imágenes cerebrales. De hecho se nos dice que la mayor parte de los estudios con neuroimagen se centran en realidad en el habla interna. También dedica algunos apartados para referirse a la circuitería neural asociada a la comunicación y al habla interna.

A menudo, aunque no siempre, el habla interior adopta una estructura de preguntas y respuestas, en la que se manifiesta de forma más patente su cualidad dialógica. Se puede considerar que el habla interna concurre con una voz, mejor dicho diversas voces en distintos momentos participan en el flujo interno de pensamientos. Lo que resulta consonante con la noción del self polifónico, defendida entre otros por Seikkula, que refleja los distintos papeles sociales de la persona, y las diferentes voces que concurren en su biografía.

A pesar de que los temas podrían parecer abruptos, el libro tiene un desarrollo comprensible. El lector es dirigido de forma amable y atractiva por el intricado mundo de las cogniciones relacionadas con el habla interna. Un libro fácil de leer y con mucho contenido para aprender. También

puede interesar de forma especial en el campo de la salud mental, ya que son escasas las obras que recogen el conocimiento de las «alucinaciones auditivas», más allá de la patología. El interesante libro del australiano John Watkins, «Oír voces. Una experiencia habitual. Voces interiores, compañeros invisibles, la voz de la conciencia» (2002), es quizás la excepción, aunque carece de la dimensión investigativa de este que

referimos. Podría también ser útil a las personas interesadas en el campo de la psicopatología que deseen conocer los procesos mentales y conductuales de los «síntomas», e ir más allá de la perspectiva fenomenológica que impregna y constriñe el campo.

**Mikel Valverde**



## Duelo, autolesión y conducta suicida. Desafíos en la era digital.

Autor: Luis Fernando López Martínez

Edita: Letra Minúscula • 194 páginas

ISBN-10: 8418447230 • ISBN-13: 978-84-1844-723-5

«El suicida no desea morir, lo que anhela en lo más profundo de su ser es vivir». Esta y otras verdades atraviesan el texto de *Duelo, autolesión y conducta suicida: desafíos en la era digital*, que busca, desde un lugar de comprensión, de verdad, de investigación, llevar luz a la problemática tan compleja que describe en sus páginas.

Como señalan en el prólogo, es un libro intenso que trata sobre la vida, el ser humano, la mente de las personas o sus miedos y desesperanzas. Está escrito con mucha calidez, mirando hacia el dolor, teniendo muy presentes las TICs, esas tecnologías de la información y comunicación, con sus dispositivos, pantallas y aplicaciones que tanto influyen en nuestros comportamientos, favoreciendo muchos aspectos de la vida cotidiana y, también, situando a muchas gentes en precipicios y prototipos enfermizos. Tenemos por conocer cuál es el mejor uso no invasivo de las tecnologías, aunque sepamos que pueden

ser un factor de riesgo, pero también factor protector o preventivo.

Las redes sociales se han convertido en alternativa a muchas cuestiones, también, en ocasiones, al afrontamiento del dolor por la autolesión, el suicidio o el duelo. Los vacíos, ausencias y pérdidas son acercadas al quien lee este libro que habla de la enfermedad y la muerte de muchas gentes queridas, porque se trata de hablar de la vida digna. En el texto encontramos alusiones a la labor de los medios de comunicación que dedican escasa atención al papel formativo, educativo y de transmisión de información, cumpliendo con su rol de generadores de opinión en base a noticias, no siempre veraces, y de entretenimiento.

Los entornos digitales son parte insustituible de nuestra vida cotidiana, y así como traen, entre otros beneficios, información, conexión o entretenimiento, pueden ser un campo fértil para abrumar a personas que no encuentran