

PERSONAS VOLCÁNICAS: VERBORREA SIN LÍMITE

Ante alguien que habla por los codos, lo mejor es poner límites y explicarle que una conversación es una cosa de dos

POR ISABEL SERRANO ROSA

PSICO



Luis es uno de esos amigos con los que siempre se puede contar pero tiene un gran defecto: habla mucho y escucha poco. Cuando entra por la puerta a su alrededor se hace el vacío, nadie quiere tenerle a su lado porque puede ser el más agotador de los seres humanos. Su familia le ha apodado *El Metralleta* porque puede contar durante horas episodios aburridísimos de su vida. Si intentas decir algo, notas que no escucha; su mirada ausente le delata, está pensando en su siguiente monólogo. «Tengo una buenisima memoria», afirma ante la desesperación de su interlocutor que, exhausto, busca el cuarto de baño aludiendo a una necesidad fisiológica urgente como única salida para evitar el efecto garrapata. Todos sufren su incontinencia verbal estoicamente.

«Hablar es una necesidad y escuchar es un arte», decía Goethe. Cuando hablamos somos protagonistas; la escucha del otro nos otorga ese instante de atención exclusiva que todos deseamos, por eso la narración y la escucha se alternan en el diálogo. En el soliloquio del charlatán, la comunicación se convierte en una doble desconexión: 1) del interlocutor al que no deja sitio; 2) de sí mismo, porque tanto hablar aturde y no le permite escucharse y comprobar el rechazo que produce en el prójimo. Pero en su vicio está su penitencia, ya que hablar en exceso sube la presión sanguínea,

el ritmo cardiaco y favorece la hipertensión. Será por eso que ahora Luis nos atormenta escribiendo *whatsapps*.

Hay cuatro tipos de personas que nos torturan con su verborrea. **La cotorra extrovertida puede resultar simpática**, vive la vida con tanto entusiasmo que no consigue parar de hablar y cotillear. Nunca piensa antes de abrir la boca. Se distrae, se entretiene y se desboca, pero cuando le pides que se calle porque se acabó tu paciencia pone cara de lo siento soy un loro y te deja en paz. Su lado oscuro es el charlatán que embauca engancho una idea tras otra sin dejarte respirar para que acabes cuidando a su perro por su imprevisto viaje a Hawai. Su medicina es hablar despacio emitiendo las palabras mientras suelta el aire, así tendrá el tiempo necesario para pensar lo que dice. **El ansioso habla sin parar** porque la situación le pone nervioso o porque busca la aprobación del interlocutor. La expresión hablar por los codos está pensada para estas personas que charlan de manera alocada y gesticulan tanto que sólo vemos sus brazos. Suele arrepentirse de su descontrol. No tendría que haberlo dicho. Su medicina es hacer pausas en la conversación, dejar hablar al otro, respirar despacio e imaginar que exhala tensión. **El histriónico** necesita llamar la atención por lo que se destapa emocionalmente

ante cualquiera que se le ponga a tiro. Su narración sobre su vida está cargada de teatralidad que esconde su inseguridad pero si le presta atención puede sufrir un auténtico secuestro emocional y convertirse en su terapeuta personal. La palabra es su herramienta de manipulación, si le pide callar se expone a una escena dramática de dolor incontrolable. Su medicina es el silencio para escuchar lo que sucede en su entorno cuando calla. **El narcisista** está encantando de escucharse convencido de que sus anécdotas son las más importantes, toda conversación gira en torno a él. Le encantan los secretos porque significa saber algo que los demás desconocen. No se imagina que sus sermones monotema aburren al prójimo por lo que responde con sorpresa y piensa: me tienen envidia. Su medicina es la escucha, baja la tensión arterial y genera salud cardiovascular. Podrá descubrir que los demás también tienen algo que decir.

CÓMO ACTUAR

Ante una personalidad volcán, lo mejor es poner límites amablemente explicando que prefiere mantener un diálogo donde ambos puedan expresarse

Si acapara más del 60% del diálogo puede estar comportándose como una personalidad volcán que arrolla con la palabra a su interlocutor

y escucharse y que esa conversación tiene lugar porque le importan sus sentimientos. Hágale notar cuándo le interrumpe y reconduzca el tema con un «como te decía». Si falla, puede decirle de forma directa que necesita que le deje hablar.

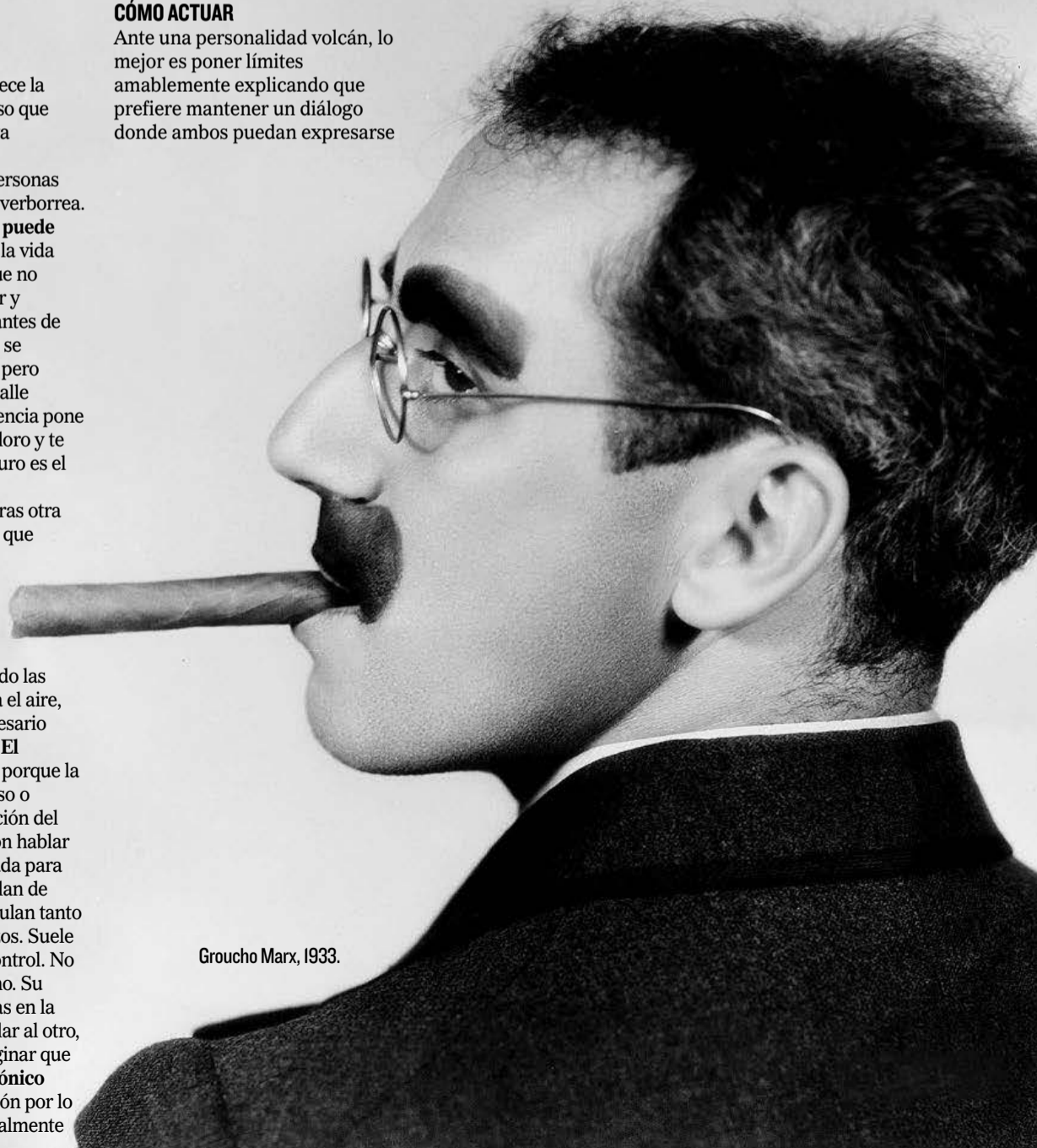
Si le da por imposible mejor corte la *conversación volcán* y salga del terreno de juego.

¿POR QUÉ NO TE CALLAS?

Quizás conozca a algún incontinente verbal. Pero y usted, ¿habla demasiado? Puede valorar si es un *tsunami* de la palabra: ¿habla de usted o del otro, tiende a interrumpir, hace preguntas sobre los demás, observa el lenguaje corporal para detectar señales de cansancio, cuánto dura la conversación, le cuesta escuchar? Si acapara más del 60% del diálogo, puede estar comportando como una personalidad volcán que arrolla con la palabra y a menos que se convierta en Groucho Marx y consiga que su interlocutor se parta de risa, en breve, se preguntará: «¿Dónde están los demás?»



Isabel Serrano Rosa es psicóloga de www.enpositivosi.com



Groucho Marx, 1933.