

# LOS SÍNTOMAS QUE TODOS PADECEMOS

## Quedarse en blanco



Por Manuel Díaz-Rubio

Quedarse en blanco puede definirse como olvidar momentáneamente y de improviso lo que previamente se había memorizado. También es conocido como quedarse a oscuras, quedarse a la luna de Valencia, estar en blanco, o quedarse *in albis*. Estamos hablando de una acción involuntaria, y no aquella en la que voluntariamente nos aislamos y tratamos de limpiar nuestro cerebro, algo que muchas personas hacen con determinada frecuencia. Leo en el portal mundopoesía que Márquez de Caravaz<sup>1</sup> lo expresa así:

*Es dulce  
-de vez en cuando-  
suspender un segundo en el tiempo,  
dejar que las emociones  
-como figuras geométricas-  
fluyan libres para perderse  
en la espiral del silencio:  
quedarse en blanco  
es dulce  
-de vez en cuando-.*

En cierta ocasión un conocido médico estaba dictando una conferencia cuando en un momento determinado se quedó en blanco pasando algunos segundos que parecieron una eternidad. Durante ese tiempo sus ojos se quedaron fijos, clavados en el infinito. Ello despertó cierto murmullo en la audiencia y no pocas sonrisas nerviosas. El conferenciante, por su experiencia, reaccionó con aplomo dirigiéndose a los presentes: “¿ninguno de ustedes se ha quedado alguna vez en blanco?, si alguno sabe como continuar, suba y

siga dictado la conferencia”. El auditorio enmudeció y segundos después aplaudía rabiosamente. Acabados los aplausos el conferenciante continuó su disertación habiendo recuperado cuanto tenía que decir.

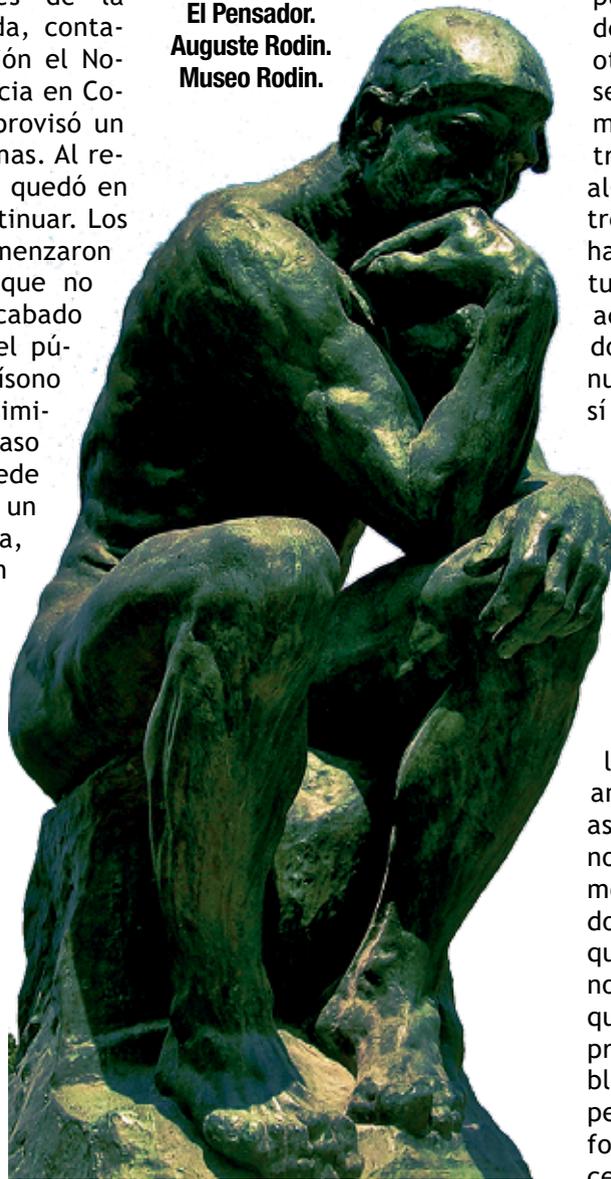
Hernán Loyola<sup>2</sup>, uno de los mayores conocedores de la obra de Pablo Neruda, contaba que en una ocasión el Nobel dio una conferencia en Colombia y en ella improvisó un conjunto de sus poemas. Al recitar uno de ellos se quedó en blanco sin poder continuar. Los asistentes al acto comenzaron a recordar aquello que no acertaba a decir, acabado el propio Neruda y el público recitando al unísono los poemas. Algo similar le ocurrió a Dámaso Alonso, aunque puede que, relacionado con un problema de memoria, en una presentación en la que no acertó a decir un nombre difícilmente olvidable<sup>3</sup>. Tras tartamudear y pasar cierta violencia continuó “... y arriba está este..., arriba está este..., ¿cómo se llama el que manda?”. Queda claro para el lector que se refería a Dios. Luis Buñuel en sus memorias ‘Mi último suspiro’<sup>4</sup> expuso su temor a quedarse en blanco ante una situación im-

portante, algo que a todos nos preocupa.

Aunque tiene otro significado también puede utilizarse quedarse en blanco con el objetivo de relajarse. En este caso se trata de un acto volitivo que nada tiene que ver con el anterior. En una narración de Luis Palazuelo Blanco se hace, por ejemplo, referencia a esto<sup>5</sup>: “Tenía los músculos completamente relajados, y trató de no pensar en nada, quedarse en blanco. Abrió de nuevo su mente, y un torrente de sensaciones lo envolvió como una espesa niebla”.

Quedarse en blanco es algo que puede sucederle a cualquiera y debe considerarse normal, salvo que se produzca con una gran frecuencia en alguna persona que no había mostrado anteriormente esta situación. Ocurre en personas normales

El Pensador.  
Auguste Rodin.  
Museo Rodin.



expuestas a una gran tensión emocional momentánea, bien por responsabilidad propia o simplemente porque tiene lugar durante una situación concreta, como una conferencia, un examen o una entrevista, por ejemplo, o alguna distracción o interrupción. Tiene una duración escasa, pero variable. Las personas con experiencia saben como salir del paso, bien a través de escapes disertatorios, o bien distrayendo la atención del público con alguna anécdota o cualquier otra forma de evitar que los presentes se den cuenta de ello. Ciertamente es que si se trata de situaciones donde ello no es posible, un examen escrito, por ejemplo, lleva implícito una pérdida de tiempo que puede ser capital para el resultado final.

Quedarse en blanco, dentro del campo de la normalidad, puede ser debido a un exceso de tensión emocional, aunque otras veces ocurre como consecuencia de un mal conocimiento de aquello que se está tratando. Es frecuente que algunas personas se encuentren con otras, que no se ven hace tiempo y que tampoco tuvieron gran relación, no se acuerdan del nombre, y pasados unos segundos o unos minutos después, descubren que sí lo sabían. Aunque esto tiene connotaciones diferentes forma parte de lo mismo. El olvido de nombre propios ya fue analizado por Sigmund Freud<sup>6</sup>, estableciendo para ello los siguientes condicionantes: una determinada disposición para el olvido del nombre que se trate, un proceso represivo llevado a cabo poco tiempo antes, y la posibilidad de una asociación externa entre el nombre que se olvida y el elemento anteriormente reprimido. Hoy sin embargo sabemos que existen otras razones que nos llevan a comprender bioquímicamente como se pueden producir estas situaciones de bloqueo que nos impide recuperar en un momento dado información que tenemos almacenada en nuestro cerebro.

<sup>1</sup> www.mundopoesia.com.es. 4 de junio de 2007.

<sup>2</sup> El chileno Hernán Loyola Guerra ha sido uno de los que más ha estudiado la obra de Pablo Neruda, habiendo publicado multitud de obras sobre él. La Fundación Pablo Neruda le hizo en-

trega en 2002 de la Medalla de Oro por sus más de 50 años de dedicación a la obra del poeta.

<sup>3</sup> Anécdota contada por Carlos Sahagún a Adolfo García Ortega, y referida en la web Mi vida con los poetas.

<sup>4</sup> Luis Buñuel. Mi último suspiro. Debolsillo. 2012.

<sup>5</sup> Luis Palazuelo Blanco. Píscie. Premios de Poesía y Narración Breve del Consejo Social. I. Universidad de Cantabria. 2006.

<sup>6</sup> Sigmund Freud. Psicopatología de la vida cotidiana. Biblioteca Freud. Alianza Editorial. 7ª re-

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE ESTA SITUACIÓN?

Hoy se sabe que esto tiene lugar como consecuencia de la secreción de corticosterona en los momentos de tensión, miedo o ansiedad. La corticosterona, se sintetiza en la zona fascicular de las glándulas suprarrenales y en la actualidad sabemos que, además de otras muchas acciones, bloquea los sistemas de recuperación de la información. Todo ello es posible por existir en diferentes regiones cerebrales, tales como hipocampo, amígdala y corteza cerebral, un gran número de receptores para la corticosterona. Se ha comprobado que la administración de glucocorticoides antes de una prueba de aprendizaje deteriora claramente la información adquirida con anterioridad y correctamente almacenada<sup>7</sup>. Además, hoy sabemos que cuando existe un despiste, o la mente se ha quedado en blanco, el cerebro se vuelve mucho más activo y está trabajando y consumiendo más. Algunas investigaciones recientes han llegado a la conclusión que el ser humano pasa la mitad de su tiempo despistado —una forma de quedarse en blanco— y no por ello la actividad cerebral está detenida. Estudios recientes han concluido que el despiste, o quedarse en blanco, es fisiológicamente necesario.

Por otra parte, además, el nivel emocional del momento en que se requiere el retorno de la información guardada, así como la intensidad de éste, juegan un importante papel en la acción de los glucocorticoides. La duración del incremento de los niveles de dicha hormona tiene también clara influencia, interviniendo en el tiempo de bloqueo el cual, aunque variable, puede llegar en ocasiones hasta los 90 minutos. Por ello no es raro, por ejemplo, que un opositor o estudiante diga perfectamente horas después de un examen un tema, y que en el momento de este no acertó a decir por estar bloqueado por la acción de esta hormona. La

cafeína, la falta de sueño, el ejercicio físico y el estrés pueden aumentar de por sí los niveles de ésta. Se ha demostrado además que el contenido emocional de lo que se trasmite en un determinado momento hace aumentar la acción de los glucocorticoides por causas bioquímicas no bien conocidas, lo que indica que esta hormona no actúa de forma uniforme siempre, sino que requiere una activación emocional.

Existe una determinada relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento expresada en la ley de Yerkes-Dodson<sup>8</sup>, según la cual a mayor ansiedad mayor rendimiento, hasta que llega un momento en que si el nivel de ansiedad sigue aumentando el rendimiento cae de forma profunda. Como la ansiedad se manifiesta tanto a nivel cognitivo, fisiológico, como motriz, se comprende el bloqueo que puede producirse en determinadas situaciones de máxima tensión. Quedarse en blanco es, en definitiva, una manifestación motriz, al igual que puede ser el tartamudeo o los gestos de tensión en la cara.

Esta situación no debe confundirse con ninguno de los diferentes tipos de amnesia, tales como la amnesia retrógrada, amnesia anterógrada, amnesia global, amnesia específica, amnesia transitoria, amnesia progresiva, así como la amnesia simulada, la amnesia psicógena o la amnesia de tipo senil. La amnesia es un desor-

## Quedarse en blanco es, en definitiva, una manifestación motriz, al igual que puede ser el tartamudeo o los gestos de tensión en la cara



Pablo Neruda.



Dámaso Alonso.

den del funcionamiento de la memoria en la que el sujeto no es capaz de conservar o recuperar la memoria.

## ¿SE PUEDE EVITAR?

Hay personas que tienen miedo a quedarse en blanco y solicitan ayuda para que esto no ocurra. En general la persona predispuesta debe conocer bien por qué ocurre y tratar de hacer una prevención sobre la base de tener un conocimiento exacto, profundo y madurado de cuanto

va a decir. Estar tranquilo, evitar los nervios con medidas generales y tan solo recurrir a las médicas si han sido prescritas por un facultativo son consejos compartidos por todos. Los tranquilizantes y determinados fármacos que bloquean la acción de los glucocorticoides pueden ser de utilidad. A pesar de todo, quedarse en blanco seguirá siendo una posibilidad para la que hay que estar preparado y disponer de los recursos necesarios para salir de tal situación.

A muchas personas, aunque no a todas, esto

les ocurre por tener un auténtico pánico escénico que se manifiesta por multitud de síntomas no solo psicológicos sino también físicos. Desde el punto de vista preventivo existen multitud de alternativas y estrategias para evitar la ansiedad en situaciones públicas.

**Manuel Díaz-Rubio** es Catedrático Emérito. Universidad Complutense, Académico de Número y Presidente de Honor de la Real Academia Nacional de Medicina.

impresión. 2010. Estos olvidos son conocidos desde Freud como actos fallidos, parapraxis o parapraxis.

<sup>7</sup> Dorey R, Piérard C, Chauveau F, David V, Béracochéa D. Stress-induced memory retrieval impairments: different time-course invol-

vement of corticosterone and glucocorticoid receptors in dorsal and ventral hippocampus. *Neuropsychopharmacology*. 2012;37:2870-2880.

<sup>8</sup> Esta ley fue formulada por los psicólogos americanos Robert Mearns Yerkes (1876-1956) y John

Dodson Dillingham (1879-1955) en 1908. En la actualidad continúa vigente aunque con algunos matices. (Yerkes RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *J Comp Neurol Psychol*. 1908;18:459-482).