

espectáculos

Micaela Felucero

mlucero@lavozdelinterior.com.ar

Cinco años después de la pandemia, cinco años después de lo que comenzó en ese momento casi como un experimento grabado con el celular, el podcast **Psicología al desnudo** continúa creciendo y se prepara para, el 27 de marzo, estrenar su cuarta temporada.

Marina Mammoliti es la psicóloga creadora de este éxito que hoy tiene más de dos millones de oyentes en todo el mundo y que tanto en 2023 como en 2024 se ubicó entre los 25 podcasts de Spotify más escuchados a nivel global, entre otros logros.

“Arrancó siendo algo muy chiquitito. Siempre con la misma idea clara de fondo, transmitir contenido de salud mental explicado de manera muy sencilla, para todo público. Siempre con la intención de sacar a la psicología del consultorio, de llevarla a más personas. Muchos conceptos antes quedaban en el interior del consultorio o muy en la academia. Quería, con **Psicología al desnudo**, contribuir a que las personas se dejaran de sentir tan solas con lo que les pasa, y ayudar a entender que muchas de las cosas de las que hablamos les pasan a muchos otros más. También, transmitir que se puede hacer algo con todo eso, no es que sólo queda aceptarlo y entender que es así, sino que hay herramientas”, repasa Mammoliti desde Uruguay.

En cuanto a lo técnico, también hubo muchos cambios, más allá de dejar de grabar con el celular, etapa que ya quedó atrás hace tiempo: “En la temporada tres sumamos video. Fue una diferencia grande en todo sentido y yo misma lo sentí mucho, implicó exponerme en la pantalla, y yo estaba muy cómoda en el formato podcast. Fue amigarme con eso también, con mis expresiones en cámara que antes con sólo la voz nadie las notaba, pero ahora sí. Pero el público lo recibió hermoso, me decían: ‘Ahora le puedo poner cara a la persona que me viene acompañando desde hace dos años’”.

Por otro lado, Mammoliti destaca que en la temporada tres volvió a poner mucho foco en “escuchar a las personas”, es decir, atender a los pedidos o a las sugerencias de hablar de tal o cual tema, y que profundizó esa línea para esta temporada.

“El trabajo de guionado creo que es el más duro de la preproducción, y a la hora de elegir los temas leí de qué me pedían que hablara, cosas que les hacen sufrir y para las que no encuentran una respuesta o que simplemente les producen curiosidad. Fui incorporando mucho la palabra



HIT. “Psicología al desnudo” empezó por iniciativa de Mammoliti y llegó a estar entre los 25 podcasts más escuchados en el mundo.

PLATAFORMAS. El programa está a punto de estrenar su cuarta temporada y su creadora, la psicóloga Marina Mammoliti, adelanta qué se viene en esta nueva edición.

Podcast. “Psicología al desnudo”, la costumbre de hablar de lo que nos pasa

de la comunidad de oyentes para los nuevos temas: de la temporada anterior a esta, aprendí mucho el valor que tiene darle voz a esa persona que está del otro lado. Aprendí mucho yo misma sobre los temas con las preguntas que aparecían del otro lado. Y esas preguntas son las que hoy me llevan a decir: ‘Ah, pará, puedo volver a tal tema, puedo meterme por otro caminito por el que no fui antes’”, explica.

—A veces pareciera que nuestros problemas son siempre más o

menos los mismos: ansiedad, estrés, vínculos. ¿No se agotan los temas?

—Para mí, los temas no se agotan nunca. Hay tanto por decir todavía. Yo abordé la ansiedad en términos del mecanismo general de la ansiedad. Ahora, podría hablar de cada uno de los trastornos de la ansiedad. Y de repente, por ejemplo, en esta temporada hablamos de las fobias y de la agorafobia. Hablamos de ansiedad, pero desde otro costado. Hay muchísimo por profundizar todavía y

los temas no se van a agotar. Y lo que decía: puedo agarrar alguna de las temáticas que ya veníamos trabajando para meterme en eso a mirarlo con lupa desde otro lado, siempre intentando tocar alguna fibra de la sociedad actual. Por eso decimos que esta temporada es “más real, más honesta, más al desnudo”. Vuelvo a tomar los grandes temas de la humanidad porque esos se van a repetir hasta el infinito, pero con la lupa de lo que pasa hoy.

—Sin hacer demasiado “spoi-

Para escuchar

Psicología al desnudo, cuarta temporada: estreno, 27 de marzo. Disponible en Spotify, YouTube, Apple Podcasts y Amazon Music.

ler”, ¿algunos ejemplos concretos de esto que vayas a abordar en esta cuarta temporada?

—Por ejemplo: yo hablé bastante de la depresión y en esta temporada hablo de la depresión posparto. Es un tema que no había tocado y sigue siendo bastante tabú. De hecho, esta temporada hablo mucho de la maternidad, que es un tema que me interpela mucho y sobre el que hay muchas posturas: la que quiere pero no se anima, la que no. No había explorado ese tema porque me parece extremadamente complejo para abordarlo desde múltiples aristas y hacerlo desde todas con la misma seriedad y profesionalidad, quitando la subjetividad muy propia del si uno quiere o no. Pero esta temporada me animé a hablar un poco desde ahí también. Otro tema muy nuevo son las adicciones comportamentales, hay varios episodios sobre eso. Para mí, son un poco la epidemia silenciosa del presente, son adicciones disfrazadas de hábitos, adicciones sin sustancias, como apostar en línea o el exceso de trabajo. Pueden ser la comida, las compras, los videojuegos, las redes sociales. También hablo del TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad), otro tema en tendencia; y, por otro lado, de las heridas, sobre todo las infantiles, del rechazo, del abandono, de la injusticia e incluso del abuso. Hablo además de las sombras, término que se usa mucho ahora, un concepto junguiano y al que yo no me había animado hasta ahora porque es muy complejo.

—Que difícil hacerlo lo más accesible posible, pero sin caer en la banalización, tan de esta época y que se ve tanto en contenidos tanto de salud mental como de otros temas.

—Sí, porque además mi modo de abarcar los temas siempre es desde un polo y desde el otro. O sea, si hablo de los celos excesivos y de una pareja controladora, me gusta mucho hablar del lado de quién controla y por qué controla, pero también de la persona que ocupa ese lugar de controlada y por qué. Hablar desde ambas partes es complejo, pero a la vez es lo que más me desafía y más me gusta, y lo que no veo tanto en el contenido que circula sobre salud mental.

