

**Jenny Moix plantea en “*Felicidad Flexible*” (Ed. Aguilar, 2011) un reto: flexibilizar nuestra relación con nuestro pasado (memoria), con nuestro ego y cuerpo (etiquetas), y con nuestras emociones para vivir el presente de una manera más plena. “Esa relación está enquistada porque la hemos mantenido a lo largo de toda la vida, pero eso no significa que no podamos flexibilizarla”. Para la autora tan importante es flexibilizar la relación con nosotros mismos como con los demás y con la vida que llevamos.**

Jenny Moix

*“Felicidad Flexible (Ed. Aguilar, 2011)”*

Foto Jenny Moix: Ricardo Grobas

Somos rígidos. Quien lo niegue, se miente. Unos más, otros menos, pero todos caemos en las redes de unos esquemas que, según expresa Jenny Moix, profesora de psicología en la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y autora del libro “*Felicidad Flexible*” (Ed. Aguilar, 2011), son relativos, rígidos, limitados y blindados. Ahí es nada... Sin embargo, tendemos a encajar nuestra vida, nuestro entorno y a los otros en ese cuadrado dentro del cual entendemos nuestra realidad. Si algo no encaja –y siempre ocurre que hay algo que no “cuadra”-, nos sentimos insatisfechos. En su libro, Jenny Moix demuestra a lo largo del libro por qué y cómo dependemos de esquemas de reflexión y actuación rígidos que dogmatizamos y que nos parecen impensables cuestionar; esquemas que nos marcan la visión de nosotros mismos, de los que nos rodean y de la vida que tenemos. Esa rigidez nos pone sobre caminos que no siempre nos gusta emprender y que no nos hacen felices. Cuestionar esos dogmas buscando el equilibrio entre razón y emoción ayudaría a tomar decisiones que nos harían sentir más realizados. Jenny Moix advierte: “Aprender a ser flexibles no significa ser sumisos. En los conflictos con los demás, por ejemplo, tiene gran parte de culpa la rigidez de nuestros esquemas. Adoptar una actitud más flexible hacia el otro no significa someternos”. Asimismo, la autora recomienda practicar el egoísmo sano, es decir, “no ser esclavos de la mirada de los otros”. Pero la guinda del libro está en su capítulo final, el que habla de cómo trabajar la flexibilidad a partir de reconocer y asumir que somos dos “yo”, uno que piensa continuamente y otro que observa. Entrenando el segundo para controlar el primero se consigue ser más fle-

xible, y también se logra “ver” que hay otras miradas, no sólo la nuestra. Absolutamente recomendable.

– v: ¿De dónde surge la idea de escribir este libro?

– J. M.: La idea sobre la flexibilidad la tenía desde hacía mucho tiempo. Yo estaba realizando un estudio sobre pacientes con dolor crónico en el Hospital Parc Taulí, en Sabadell (Barcelona), a los que también trataba. Observé que había personas que eran muy “fáciles” de tratar, es decir que era fácil que cambiaran su actitud, mientras que otras, con las que utilizaba la misma terapia, no había manera de conseguir ningún cambio, se mantenían encallados. Entonces descubrí que había una variable clave en las personas: la flexibilidad. La flexibilidad es la capacidad de ponerte en los ojos de tu interlocutor, de tener apertura de miras. Las personas no podemos cambiar de manera de actuar si no cambiamos la forma de mirar. Hay muchas personas que cuando les dices: “Mira, entiendo tu dolor; tú estás viendo esto desde este lado, pero míralo desde este otro”, se sienten atacadas, lo ven como un agravio, como si les dijese: “Hasta ahora has sufrido de manera innecesaria...”, y se resisten a aceptar que un mismo problema puede verse desde múltiples puntos de vista. Pero todo son puntos de vista. La psicología se basa en que todo son puntos de vista. Yo creo muchísimo en la importancia de la flexibilidad y soy consciente de que desconocemos lo muy rígidos que llegamos a ser, de lo subjetivos que somos.

Por otro lado, en la universidad he impartido durante años una asignatura, “Principios de Psicología”, en la que enseñaba cómo funciona la percepción, cómo atendemos, como pensamos... Todo desde un punto de vista muy >>

“Si no cambias tu forma de mirar, no podr

>> teórico y científico. Desde la universidad aprendes de la multitud de estudios que explican cómo actuamos y cómo tenemos un cerebro que es un ordenador que en muchas ocasiones nos traiciona, los sesgos que tenemos... Así que reconstruyendo la historia, la idea de escribir un libro sobre la flexibilidad surgió de estas dos partes de mi experiencia.

– **v**: Hay libros que hablan de que si quieres salir de la depresión, de la tristeza, puedes hacerlo. La felicidad, entonces también, ¿es responsabilidad única y exclusivamente de cada persona?

– J. M.: La felicidad no es estar riendo todo el rato y no sufrir nada. Si buscas eso, te frustrarás. Todos sufrimos, y el sufrimiento es algo normal. Somos el resultado de un proceso evolutivo en el que nuestro cuerpo se ha programado para tener miedo, tristeza... Somos humanos. Muchas veces se dice: “La felicidad es una decisión. Tú puedes decidir ser feliz o infeliz...”, pero eso es muy fácil decirlo. Es como si una persona, que tiene fobia a subir a un ascensor le dices: “Venga, tú puedes decidir tener o no tener fobia. ¡No, perdona, esa persona ve un ascensor y le entra pánico! Es cierto que podemos tomar unas determinadas actitudes u otras, pero no es tan fácil: todos tenemos emociones y las tenemos condicionadas. ¡Es que si fuera tan fácil ser feliz como proponérselo, todo el mundo lo sería! Somos animales emocionales, pero vamos de racionales, y todos los montajes mentales que nos hacemos para intentar controlar las emociones se nos desbaratan en un “plis-plas”.

– **v**: Entonces, la auténtica responsabilidad está en cómo recorres tu camino vital

– J. M.: Exacto. En el camino hay sufrimiento; todos llevamos una mochila con algo que nos hace sufrir. Hay quien lleva esa mochila a la espalda y a la que ese sufrimiento no le impide ver las cosas buenas de la vida, esas pequeñas cosas del día a día. Eso sería la felicidad. En cambio, hay personas a las que el sufrir les desborda y les impide ver los paisajes de ese recorrido.

– **v**: ¿Por qué motivo concedemos tanta importancia a lograr la felicidad y tan poca a cómo recorreremos el camino para llegar a ella?

– J. M.: Eso es algo muy social y muy cultural. Cuando yo era muy joven ni me cuestioné la posibilidad de no casarme o de no tener hijos. Esas posibilidades ni me las planteé. Vamos programados, y cuando despertamos, a la edad que sea, es cuando te preguntas: “¿Y por qué he hecho esto?”. Es como si todos jugásemos a juegos, a unos roles, y salir de esos juegos supone un esfuerzo enorme. Así que seguimos

estereotipos, los queremos alcanzar, y sólo vemos eso, la foto final, la foto idealizada. Y si te mueves de la foto tienes que dar tantas explicaciones... Es como el matrimonio: si estás casado, parece que exista la obligación de estar siempre pegado a tu pareja... Pues no, puedes, por ejemplo, pasar las vacaciones en un lugar diferente, pero ¡qué cantidad de explicaciones tienes que dar a los otros para que los demás no vean eso como una separación o un divorcio!

– **v**: Flexibilidad ¿es sinónimo de adaptabilidad?

– J. M.: El concepto de flexibilidad se presta a equívocos. Si lo concibes como lo contrario de la rigidez, hay quien la entiende como el dar siempre la razón al otro: “Entonces, ¿soy yo quien siempre me he de adaptar?”. Flexibilidad es la capacidad de saber que tú tienes un punto de vista y a la vez de reconocer que los otros tienen el suyo e intentar ponerte en el punto de vista de los otros; si tras ese trabajo sigues considerando que el tuyo es el que mejor se te adapta, eres libre de seguirlo.

– **v**: ¿Existen razones fisiológicas que marcan que una persona sea más flexible que otra?

– J. M.: Hay numerosos estudios que demuestran que la inteligencia, la depresión, la alegría, tienen componentes hereditarios. Sobre la flexibilidad no los conozco, pero está mezclada con la inteligencia, tiene que ver con la depresión, la alegría..., así que seguramente sí que tiene algún componente hereditario, pero hay que tener mucho cuidado cuando se dice eso, porque puede darse a entender que es algo que no se puede cambiar, y no es así. Hay que saber que los componentes hereditarios pueden ser modulados por la experiencia. Pero atención, también hay que intentar que la experiencia, y sobre todo la interpretación de lo vivido, no determine nuestro presente. Hay quienes tendrán que trabajar más la flexibilidad y otros menos, pero todas las personas pueden hacerlo. **v**

## El yo pensador, el yo observador

Todos somos dos “yo”: el “yo” que piensa y actúa, bajo el prisma de unos esquemas, que la autora demuestra que son relativos, rígidos, limitados y blindados, por lo que no habría que fiarse tanto de ellos, y el “yo” que observa y cuestiona, el que permite distanciarnos de nosotros mismos, vernos con perspectiva y el que nos da el toque de atención porque reconoce la rigidez que en ese momento nos limita. Entrenar ese “yo” observador a través de la meditación -detener la mente por el tiempo que cada uno pueda, dejando pasar los pensamientos- y la atención plena -ser conscientes plenamente en un momento dado de todas las sensaciones y emociones que nos provoca el entorno y de lo que estamos haciendo- es una vía práctica para conseguir darnos cuenta de la rigidez que no nos permite ser felices y para flexibilizar nuestros esquemas.

Más información:

[www.jennymoix.com](http://www.jennymoix.com)

[www.facebook.com/FelicidadFlexible](https://www.facebook.com/FelicidadFlexible)



ás cambiar tu forma de actuar”