**JENNY MOIX**
DOCTORA EN PSICOLOGÍA, PROFESORA Y ESCRITORA

# "Olvidarse de uno mismo ayuda a fluir con la vida"

Observar nuestros pensamientos y reacciones permite comprenderlos, ser más flexible y vivir de una forma más abierta y plena.

SONIA MOTOS, PERIODISTA

En una sociedad que nos invita constantemente a mirarnos, mejorarnos, reinventarnos y cuidar la imagen que proyectamos, Jenny Moix propone un gesto aparentemente contrario: olvidarnos de nosotros mismos. Doctora en Psicología, profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona y autora de diversos libros, Moix acaba de publicar *Olvídate de ti. Vive desde el centro,* una obra en la que explora cómo la mente, las etiquetas, el ego y las creencias que hemos construido sobre quiénes somos pueden acabar estrechando nuestra vida.

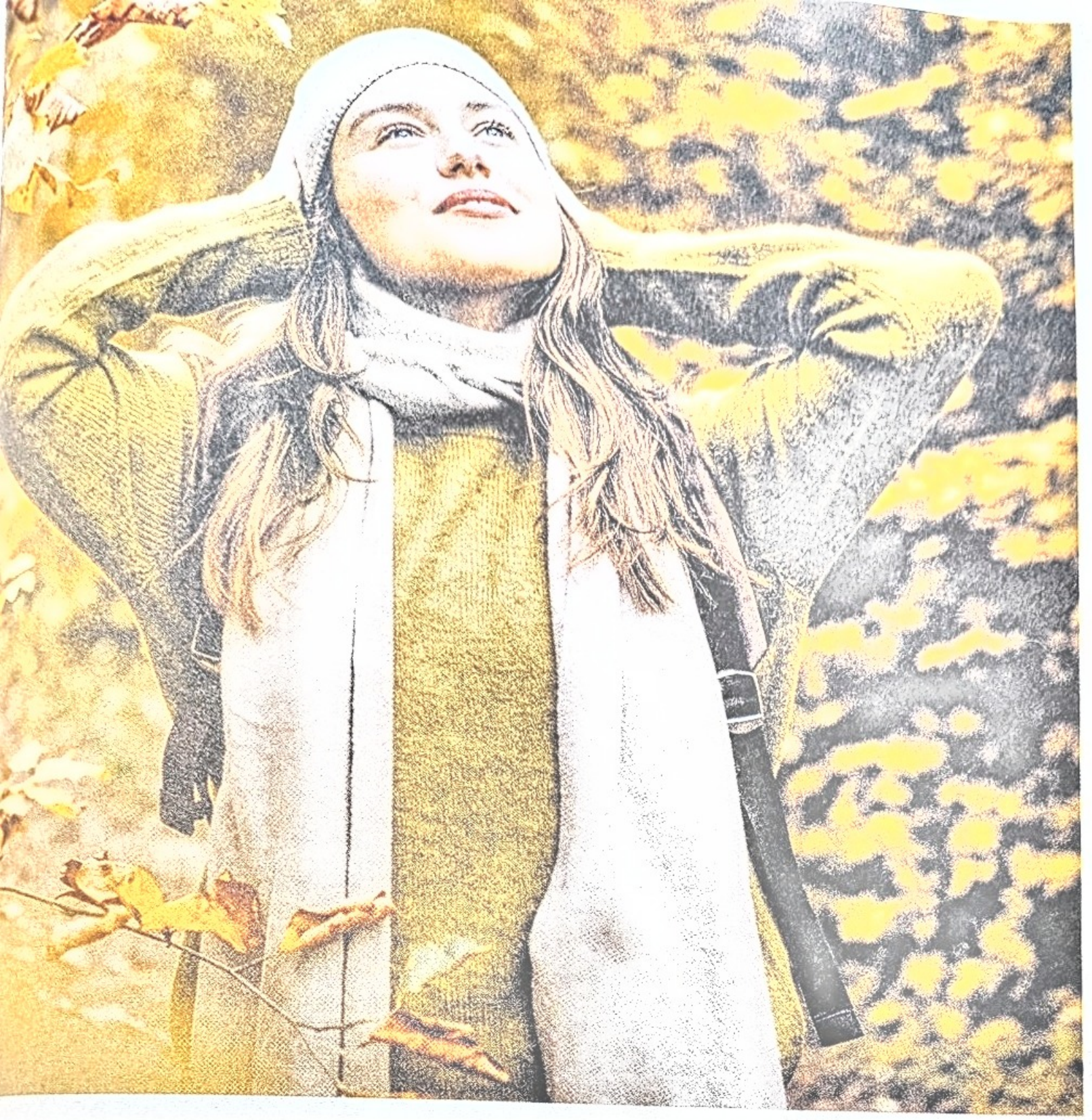
**¿Qué significado tiene, realmente, olvidarse de uno mismo?**

Era consciente de que el título podía chocar porque vivimos rodeados de mensajes como «reinvéntate» o «mejora tu imagen». Olvidarse de uno mismo significa dejar un poco de lado esa preocupación constante por la propia imagen, de cómo nos ven, y vivir más el momento. Si estás con otras personas, poder estar realmente en contacto con ellas; si estás en la naturaleza, poder sentirla sin caminar rumiando tus asuntos. Creo que, si pudiéramos olvidarnos un poco más de nosotros mismos, fluiríamos mucho más.

> Olvidarse de uno mismo es dejar de lado la preocupación constante por la propia imagen

**Pero para olvidarse de uno mismo primero hay que conocerse. ¿No parece una contradicción?**

Exacto. Por eso los primeros capítulos del libro tratan precisamente de conocernos: conocer nuestros pensamientos, nuestra personalidad, nuestra identidad,



Primero hay que conocerse; porque si no te conoces, no puedes olvidarte de ti

Se trata de despertar la parte de la conciencia capaz de observar

nuestro ego... Porque, si no te conoces, no puedes olvidarte de ti. Esto se ve muy claro en las reacciones. Todos tenemos botones internos: recibes un determinado correo y reaccionas; alguien te dice algo y reaccionas. Muchas veces funcionamos como robots, como autómatas. La única forma de empezar a salir de esa reacción automática es conocerla. Si no la conoces, te domina.

**En el libro hablas de la mente en bucle y distingues entre los pensamientos y el yo observador. ¿Cómo podemos entenderlo?**

A mí me gusta mucho utilizar la metáfora del mono. La mente es como un mono que salta de rama en rama. Empiezas pensando en algo, lo enlazas con otra cosa, después con otra, y no sabes dónde va a terminar. La mente va saltando de pensamiento en pensamiento de una manera bastante descontrolada. Pero hay otra parte de nosotros que puede observar al mono. Cuando meditas y te das cuenta de que te has ido, puedes volver a la respiración. Ese darse cuenta es muy importante. Tenemos esas dos partes: el mono, que va a su aire, y una conciencia capaz de observarlo. Lo que ocurre es que esa parte observadora suele estar dormida.

**De hecho, planteas cómo reaccionaríamos si recibiéramos un archivo con todos nuestros pensamientos de las últimas 24 horas...**

Sería insoportable escucharlo. Veríamos cómo caemos una y otra vez en los mismos bucles, cómo alimentamos fantasías absurdas y, sobre todo, comprobaríamos que lo que pensamos ayer se parece mucho a lo que pensamos anteayer y a lo que pensaremos hoy. A veces hago una práctica: al final del día me pregunto qué pensamiento realmente original he tenido. Y cuesta mucho encontrar uno. Un pensamiento creativo, diferente, que no sea el bucle de siempre.

**Hablas también del ego. ¿Qué es el ego desde tu mirada psicológica?**

Podríamos llamarlo ego, personalidad, ↪

El ego tiene que ver con todo lo que creemos que somos y puede ser una cárcel

No hay que observarse para juzgarse, sino para comprenderse y ser flexible

identidad. Para mí tiene que ver con todo lo que creemos que somos. Desde las etiquetas que nos han colgado desde pequeños –tímido, extrovertido, patoso– hasta esas definiciones con las que luego nos justificamos: «Yo soy así». También tiene que ver con la necesidad de posicionarnos: soy de izquierdas o de derechas, me gusta más la montaña o el mar. Parece que siempre tengamos que elegir un lugar y defenderlo. Al colocarmos en una posición muy rígida, cuesta reconocer cualquier matiz y, a veces, el sufrimiento nace precisamente de esa rigidez.

**¿Cómo podemos empezar a desmontar esas etiquetas y creencias?**

En el libro repito mucho dos ideas: observar y ser consciente. Creo que ese es el punto de partida.

Yo, por ejemplo, desde pequeña tuve colgada la etiqueta de «patosa». Y esas etiquetas una se las va creyendo. Luego, te relacionas con el mundo desde ahí. Si crees que eres patosa, pides a los demás que hagan cosas por ti, no practicas, no te das la oportunidad de aprender y acabas perpetuando esa identidad. Es una profecía autocumplida.

Pero no hay un gen de ser patosa, ni de ser tímida, ni de ser nerviosa. Son etiquetas que nos han puesto, que hemos asumido y que hemos ido alimentando. Cuando te preguntas: «¿Y si no soy patosa?, ¿y si simplemente me lo he creído?», se abre una posibilidad nueva.

**Después del ego, introduces un tema fundamental: la compasión.**

El ego es rígido, limita y puede convertirse en una cárcel, y existe el riesgo de caer en una nueva lucha interna: «Tengo un ego horrible y ahora debo eliminarlo». Pero, muchas veces, quien quiere perfeccionar el ego es el propio ego. Por eso necesitaba un capítulo que transmitiera otra cosa: quiérete mucho, perdónate mucho, comprende que todos estamos programados por una sociedad bastante desquiciada y que, si reaccionamos como reaccionamos, en parte es porque estamos condicionados. La única manera de avanzar es observarse, sí, pero observarse sin juicio.

**Es decir, observarse sin convertir el autoconocimiento en una forma de castigarse.**

Exacto. Hay un chiste que dice: «Me leí un libro de autoconocimiento, me conocí y me caigo fatal». Pues no se trata de eso. Si te observas y te juzgas, vamos mal. La mirada tiene que ser compasiva. Observarse no significa abrir una guerra contra uno mismo, sino comprender de dónde vienen tus reacciones, tus defensas y tus automatismos.

**También hablas de la humildad. ¿Por qué es tan importante para vivir desde el centro?**

Porque creemos que controlamos mucho más de lo que realmente controlamos. Para decir que algo es culpa tu-

ya tienes que sentirte, en cierto modo, muy poderoso: «Yo controlo todo y, si esto ha salido mal, es por mi culpa». Pero en cualquier situación hay mil factores, y además ni siquiera controlamos del todo lo que ocurre dentro de nosotros.

La humildad es tomar conciencia de que no sabemos nada. En el libro aparece Sócrates y esa idea de «solo sé que no sé nada». Yo he estudiado Psicología, he escrito libros, doy clases, pero cuanto más entro en la mente, más misteriosa me parece. Cuanto más sabes, más se abre todo y más misterio ves. Esa humildad descarga. Te permite vivir más ligera, soltar la ilusión de control y aceptar que la vida es mucho más amplia que nuestras certezas.

**¿Por qué decidiste incluir las experiencias extracorpóreas, un terreno tan poco habitual en psicología?**

Por dos motivos. Primero, porque desde hace años en la universidad estoy investigando este tema. Me parece un fenómeno muy interesante y quería darlo a conocer. Y, segundo, porque está relacionado con la humildad. Cuanto más entras en la mente, más misterio ves. Para mí, las experiencias extracorpóreas forman parte de ese misterio. Cuando ves que ocurren cosas que no sabes explicar, necesariamente te vuelves más humilde.

**¿Cómo las definirías?**

Una experiencia extracorpórea es la sensación de salir del cuerpo y verte desde fuera. No hablo exactamente de experiencias cercanas a la muerte, sino de personas que, en un contexto normal –sentadas en un banco, paseando o maquillándose–, de repente sienten que salen del cuerpo y se observan desde fuera. Muchas personas, al vivirlo, sienten una paz absoluta, una sensación de estar flotando. Pero también es habitual que aparezca el pensamiento: «Estoy muerta». Y, muchas veces, al pensar eso, regresan al cuerpo. Desde la psicología se ha intentado explicar como una alucinación, pero esa explicación se queda corta. Primero, porque quienes viven estas experiencias no presentan ninguna patología. Y, además, muchas personas insisten en que aquello no era una alucinación; algunas incluso aseguran que era más real que lo que vivimos aquí.

> La humildad te permite vivir más ligera, aceptar que la vida es mucho más amplia
>
> La mente y la conciencia son un territorio del que no sabemos tanto como creemos

**¿Qué nos enseñan estas experiencias sobre la conciencia?**

Nos invitan a abrir la mirada. No necesariamente a creer cualquier cosa, pero sí a aceptar que existen fenómenos que todavía no comprendemos del todo. Muchas veces queremos explicarlo todo demasiado rápido, etiquetarlo todo, cerrar el misterio. Pero estas experiencias nos recuerdan que la mente y la conciencia siguen siendo un territorio inmenso. No sabemos tanto como creemos. Y reconocer eso, lejos de empobrecernos, nos abre a observar, a no quedarnos tan encerrados. ✦