

Moix: “Nuestra emoción basal tendría que ser el estar tranquilo, no estresado”

“La relación que deberíamos mejorar es la de nuestro yo ‘observador’ con nuestra mente porque si está bien, todas las demás tenderán a estar bien también”, afirma la psicóloga

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

“Nuestra mente es un mono que va saltando de pensamiento en pensamiento”. Con el símil del mono, la psicóloga catalana Jenny Moix explicó en el Club FARO cómo relacionarse con la mente y cómo identificar las distintas formas que pueden adoptar los pensamientos, desde fantasías hasta intuiciones, obsesiones, ilusiones, idea luminosas y prejuicios. La psicóloga llenó el Auditorio Municipal do Areal en su tercera intervención en Vigo, donde ayer presentó su nuevo libro, “Mi mente sin mí” (Aguilar), un libro que pretende servir de antídoto frente a la presión social, los roles asignados y las relaciones dependientes. “Este libro pretende mostrar cómo podemos relacionarlos con nosotros mismos”, afirmó la ponente.

Moix explicó que cada persona es en realidad dos: lo que denomina la ‘mente de mono’, que son esos pensamientos que se cuelan en la mente sin permiso, y un ‘yo observador’, que es la parte que observa al mono. La psicóloga catalana aseguró que entender cómo funciona la mente del mono.

Moix aseguró que entender nuestra mente es uno de los ejercicios fundamentales para alcanzar un estado emocional tranquilo. “Muchas veces nos preocupamos por mejorar las relaciones con los demás: con la pareja, con los compañeros de trabajo, con la familia. Sin embargo, la relación que tendríamos que mejorar es la de nuestro ‘mono’ con nuestro ‘yo observador’ porque si esta relación está bien, todas las demás tendrán la tendencia a estarlo también”, explicó la ponente, doctora en Psicología y profesora titular en la Universidad Autónoma de Barcelona.

La conferenciante explicó que a la mente le encanta preocuparse, juzgarnos y distraernos con pensamientos que en realidad son siempre los mismos, y que se repiten uno y otro día. La mente, además, salta de un pensamiento a otro, de una preocupación a otra provocando distintas emociones, que en la mayoría de las ocasiones pasan inadvertidas, pero que dejan su huella en nuestro estado de ánimo.

“La mente está constantemente saltando para adelante y para atrás, hacia el pasado y hacia el futuro, y al revés, y cuando está ocupada en pensamientos del pasado provoca depresión, mientras que cuando piensa en el futuro provoca ansiedad”, explicó. Solo cuando la mente se centra en el presente, en el aquí y el ahora, que es el menor tiempo, es cuando el individuo se encuentra bien. “La emoción basal



Jenny Moix (izquierda) e Isabel Goberna, minutos antes de comenzar la conferencia. // José Lores



Público que llenó ayer el Auditorio Municipal do Areal, donde se celebró el Club FARO. // José Lores

tendría que ser el estar tranquilos y no estresados o ansiosos. Sin embargo, esta vida loca que llevamos no nos lo permite”, aseguró.

Moix también explicó que la mente da vueltas al mismo círculo, por lo que en realidad hay pocos pensamientos nuevos. “Lo interesante es que cuando estamos dando vueltas a un tema sobre el que no sabemos qué hacer, lo que nos da realmente miedo no es el resultado de la decisión, sino cómo va a reaccionar nuestra

mente porque el mono es como un juez, que tiene un libro donde pone cómo tiene que ser la realidad y las emociones, y cuando no se cumplen las expectativas, nos juzga”, explicó.

Moix añadió a esta faceta de juez la de hipnotizador, es decir, consigue que el “yo” le crea, por lo que termina d o m i n a n d o nuestras vidas. “Lo primero que hay que tener en cuenta y diferenciar es que un pensamiento es solo un pensamiento y que las cosas no tienen importan-

cia, sino que es nuestra mente la que se las da”, advirtió la psicóloga, que fue presentada por la terapeuta y directora del espacio Gimnasia Emocional, Isabel Goberna, que calificó “Mi mente sin mí” de “libro necesario e imprescindible” para hacer frente a las exigencias del ritmo de vida que impone la sociedad.

La psicóloga catalana también advirtió de que detrás de la sonrisa de los demás se esconden los mismos miedos e inseguridades, por lo que invitó a desterrar la percepción falsa de que a los otros tienen una vida más fácil. También aseguró que intentar eliminar los pensamientos es un error porque esto su-

pondría luchar contra uno mismo, sino de marcar distancias, esto es, no prestarles atención. “El mono nos está continuamente hablando, desde que nos levantamos, recriminándonos, juzgándonos... Tenemos que aprender a distanciarnos de esos pensamientos”, dijo.

También habló de lo que en psicología se denominan “pensamientos automáticos”, esas ideas que aparecen y desaparecen tan vertiginosamente que apenas permiten ser captadas, pero que también dejan su poso en forma de emociones. “Si queremos intentar cazar a estos pensamientos tenemos que pararnos en la emoción que nos ha dejado”, dijo.

“Obsérvame mucho; créeme poco”

Jenny Moix se dejó acompañar por un mono de peluche, que representó a la mente durante su conferencia, e invitó al público a realizar tres ejercicios para conectar con la mente. La profesora de la Universidad Autónoma de Barcelona detalló que se trata de ejercicios que realiza también con sus alumnos de Psicología y que sirven para aprender a “desconectar”. Se trata, en definitiva, de experimentar la dualidad, de percibir la existencia de la mente y el “yo”. “La esencia del libro es: obsérvame mucho; créeme poco”, sentenció.

La psicóloga invitó también al público a descubrir su “sabio interior”. “Además del mono, todos tenemos una parte sabia, que aparece cuando estamos tranquilos. Lo que ocurre es que el mono habla tanto que no sabemos dónde está”, dijo.

Sin embargo, hay formas para fortalecer ese “sabio interior” y una de ellas es tener presentes lo que Moix calificó de “seis verdades esenciales”: nada es tan importante; es imposible gustar a todo el mundo; si me equivoco, me perdono; si perdono al otro me regalo paz; valoro las pequeñas cosas de cada día, y cuido la conexión con mis ilusiones.

Como técnicas para distanciarnos de los pensamientos, la especialista propuso poner etiquetas a los pensamientos que asaltan la mente mientras se realiza un ejercicio tan sencillo como concentrarse en la respiración porque esto ayuda a identificarlos después en el día a día; la meditación, y lo que hoy está más en boga, el mindfulness, que consiste en estar presente con los cinco sentidos. “Lo que ocurre muchas veces es que estamos en un sitio pero nuestra mente está en otro”, afirmó. Y precisamente esta idea es la que sirve de subtítulo al libro: “Mi mente sin mí. Lo único que falta en tu vida eres tú”.