

Mi mente sin mí

Entrevista a Jenny Moix

«Todo es relativo. Por lo tanto, intenta afirmar lo menos posible.»

POR FRANCESC MIRALLES

TRANSCRIPCIÓN DE ADRIANA HERNÁNDEZ PLANILLAS

Viendo tu biografía sorprende leer que de pequeña creías tener un superpoder para solucionarlo todo. ¿De dónde venía esta visión?

Quizá sería más adecuado reconocer que el adjetivo superpoder lo he puesto ahora de mayor para definir lo que sentía. Recuerdo que veraneábamos en Premià y al escuchar los problemas de mis padres, les pedía que me lo explicasen bien porque yo lo solucionaría. Estaba convencida de eso.

¿Cómo pensabas hacerlo? En tu biografía cuentas que a los nueve años empezaste a lanzar botellas al mar con un mensaje que ponía: "Si tiene problemas, llame a Jenny Moix" y añadías tu teléfono.

Sí, era muy optimista y pensaba que todo se podía solucionar y que yo podría hacerlo. Lo de las botellas ocurrió cuando estaba en Premià. Lo hice dos o tres veces con mis amigas.

Me acuerdo de que enrollaba el papel, lo metía en la botella e incluso ponía cera en tapón. Después lo lanzaba y dejaba que las olas se lo llevasen.

¿Y no era más fácil poner un cartel? ¿O preferías que le llegase a un naufrago?

No lo sé... Mis padres encontraron un día en la playa una botella con un mensaje. Estaba escrito en inglés. Era de una pareja que estaba de viaje de novios a bordo de un crucero y pedían que si alguien la encontraba contactase con ellos. Quizá fue eso lo que me inspiró.



PROLOGO DE GASPAR HERNÁNDEZ

Jenny Moix Mi mente sin mí

Lo único que falta en tu vida eres tú

AGUILAR

Haciendo un salto en el tiempo, me gustaría hablar sobre tu carrera de Psicología en la UAB. En especial, sobre la influencia de Ramón Bayés como mentor y profesor.

De Ramón Bayés, una de las primeras cosas que me llamaron la atención fue cuando comenzó a hablar del efecto placebo y del poder de la mente sobre el cuerpo. Aquel tema me apasionó y me sigue apasionando, por eso me dedico a la Psicología de la Salud. También logró que me animase a participar en clase, pero lo que más me transmitió Ramón fue la pasión por la Psicología. Además, me animaba a conseguir los artículos y estudios que me interesaban, ya que en aquella época había que pedirlos por correo postal. Muchas veces le decía que no creía que el autor me lo enviase. Al final terminaba escribiendo, pues él me decía que habitualmente cuanto más alto se encuentra alguien, más humilde es.

Eso es cierto, contrariamente a lo que hace mucha gente que sólo tiene un pequeño poder.

Totalmente. Además, él es la persona más humilde que conozco. Aún sigo



yendo a las presentaciones de sus libros. Continúa muy activo y a sus 87 años tiene una lucidez asombrosa. También aprendí de él a no afirmar nada, pues ni la ciencia es exacta.

En los libros de autoayuda es muy difícil no utilizar la afirmación como método.

Sí, aunque lo evito o, al menos, lo intento. Cuánto más conoces algo, más perdido puedes encontrarte. Todo es relativo, por lo tanto, intenta afirmar lo menos posible. Es una buena lección.

¿El Mindfulness se considera una terapia?

Sí, aunque la palabra se puede utilizar también para la técnica o capacidad. *Mi mente sin mí* se basa en un concepto básico de las prácticas de la tercera generación donde hablo de conceptos como la flexibilidad cognitiva.

Ahora me siento más identificada en esta tercera ola, pero en la realidad práctica todo se desdibuja mucho. Puedes utilizar ideas psicoanalíticas, conductistas... todo lo que te resulte útil para tratar con el caso que tienes en tus manos.

PERFIL

Jenny Moix nació en Sabadell. Se graduó y doctoró en Psicología en la Universidad Autónoma de Barcelona, donde también ha ejercido de profesora.

Tres momentos clave la condujeron a esta carrera. El primero fue de pequeña, cuando creía que tenía capacidades mágicas para resolver todos los problemas. Más adelante, cuando ojeando un diccionario descubrió la palabra

"psicología" y decidió que quería estudiar la mente. Finalmente, al entrar en la carrera, la influencia de Ramón Bayés y la importancia de la mente sobre el cuerpo la condujeron a dedicarse a la Psicología de la Salud, sin dejar de lado las otras ramas que igualmente le interesan y que tiene en cuenta en sus estudios, libros y conferencias.

Quedamos con ella a propósito de su último libro «Mi mente sin mí», donde va más allá de la mente y del pensamiento en sí, haciéndonos reflexionar sobre nosotros mismos y nuestras creencias.



EL DOLOR ES INEVITABLE PERO EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL".

¿Qué opinas de escuelas como la humanista de Carl Rogers?

Lo poco que sé de la terapia humanista me encanta porque se basa mucho en escuchar, que para mí es una filosofía que debe impregnar cualquier terapia. La psicología es parecida a la religión, donde cada místico la ve desde su óptica. No podemos decir que ninguna sea, en sí, mejor que otra.

También está la Gestalt. ¿Qué opinas de su trabajo?

No lo domino demasiado, pero conozco algunas de sus técnicas, por ejemplo, la de la silla vacía. Cada uno utiliza sus herramientas. Al final, te encuentras con una persona frente a ti y tienes que lograr que te entienda, sea cual sea la técnica que utilices.

Eso es una impresión que siempre he tenido. Más allá de la técnica y la escuela, la tarea de curación depende de cada terapeuta. Habrá gente muy formada que carece de las habilidades intuitivas necesarias, ¿no crees?

Justamente acabo de escribir sobre eso un artículo que se llama *Los siete secretos mágicos de la efectividad terapeu-*

peutica. Lo publicará *Papeles*, que es la revista que reciben todos los colegiados de Psicología de España. Es sobre todo una reflexión. La APA, *American Psychological Association*, siempre se ha preguntado qué terapia es más efectiva ya que hay 4.500 distintas. Se han hecho muchos estudios. Para comprobar la efectividad de una terapia, se ha de comparar un grupo experimental al que se le hace la terapia y a otro que no. Al examinar los resultados, siempre se llega a la conclusión que todas las terapias psicológicas son efectivas porque el grupo experimental siempre mejora más que el grupo control, independientemente de la escuela.

Sobre el artículo, realmente lo que me pregunto es, si la terapia no importa, ¿qué importa? En Psicología se habla de los factores comunes entre los psicólogos. Hablo, por ejemplo, de la importancia de saber escuchar, ya que a veces hay que hacer poco más.

¿Cuáles son esas siete cualidades de las que hablas en el artículo?

En primer lugar, hablo de la presencia y la escucha. También del efecto placebo, que quiere decir que hay te-

rapias que funcionan sobre todo porque crees en ellas.

David Barba siempre dice que cuando un terapeuta está en un nivel muy alto, el paciente se cura nada más verle, por la fe que le tiene.

Sí, aunque también tiene que ver la creatividad en la manera de trabajar. Los recién graduados tienen en mente el protocolo, pero con el paciente siempre hay que improvisar porque todos son diferentes. Por eso en el artículo también hablo de "latidos", sobre el hecho de que el terapeuta y el paciente son una misma cosa, algo muy afín a la terapia humanista. Una amiga psicóloga, Victoria Carmona, siempre dice que son los pacientes quienes le enseñan a ella. Hay una parte de misterio en todo esto, cosas que nunca sabremos por qué han sido efectivas.

El primer libro que publicaste fue «Cara a cara con tu dolor» y el segundo «Manual del dolor. Hablabas de dolor físico» ¿verdad?

Sí, por ejemplo, hablo de pacientes con fibromialgia. El primer libro es muy

cognitivo-conductual. Hay psicólogos que lo utilizan para tratar a personas con ansiedad, ya que hablo sobre la organización del tiempo, los valores de la vida o la relajación. Algo aplicable a cualquier caso, aunque los ejemplos son sobre personas con dolor.

Hablando del dolor, como decía Buda "El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional". Cuándo el dolor es físico ¿el sufrimiento es opcional? ¿Qué opinas sobre esto?

Victoria Carmona y yo utilizamos mucho esta máxima. Sí, es opcional. Aunque el dolor sea físico. Es fácil de observar. Hay muchas personas con los mismos dolores, unas están hundidas en la miseria y otras lo llevan muy bien. Todo depende de las vueltas que uno le da al tema.

El dolor se siente de forma subjetiva, entonces...

Esa es la clave. No hay nadie que pueda medirlo. La primera frase de mi libro me la dijo un paciente: "Ojalá existiese un termómetro del dolor". Es lo más subjetivo que existe. Cuando intento explicar esto siempre muestro la foto de un faquir.

Depende, pues, del control de la mente. Si la percepción del dolor se puede entrenar, eso sería muy útil para alguien con fibromialgia.

Exactamente. Quien padece el dolor se siente triste, nervioso, etc. Y todas estas emociones generan un desencadenamiento de hormonas que biológicamente aumentan el dolor. Es un círculo vicioso. El dolor provoca emociones negativas y estas hacen que aumente el dolor.

Esto es lo que Xavier Guix denomina metaemociones.

Es exactamente eso. Si lo abordas adecuadamente desde un punto psicológico, el dolor disminuye.

Las personas que experimentan dolor físico o psicológico resultan muy difíciles de tratar a largo término porque se victimizan mucho. Hablan constantemente acerca de su dolor.

Sí, aunque depende de la persona. Pasa lo mismo cuando la gente se queda en paro o tiene que afrontar el éxito, las reacciones son todas diferentes. Muchos caen en el "¡Pobre de mí!". En el fondo, ¿hasta qué punto padecen porque quieren padecer?

¿Te refieres a que obtienen alguna clase de gratificación? Por ejemplo, la atención de los demás.

Por ejemplo. A veces, cuando tienes confianza con el paciente, puedes preguntarle directamente qué le aporta el dolor. Siempre hay un beneficio, aunque sea muy rebuscado. Es una excusa para no vivir la vida, aunque parezca contradictorio. La vida es finita y pensar sobre si la hemos vivido como queríamos es inevitable. El dolor es la excusa perfecta.

Hablemos ahora sobre tu libro «Felicidad flexible». ¿Por qué flexible?

Justamente haciendo terapia en el hospital me di cuenta de que actuando igual con los pacientes unos mejoraban y otros no. Entonces medité sobre la diferencia. Llegué a la conclusión que dependía de la flexibilidad

del paciente. Los más rígidos siempre defienden su mirada, se puede observar en las obsesiones y las depresiones.

En este manual hablas sobre la rigidez mental. ¿Es fácil de combatir?

Sí. En estas patologías la gente tiene muy interiorizadas ciertas ideas. Es difícil hacerlas desaparecer. Entre los psicólogos hay una expresión sobre la posibilidad de combatir el problema. Decimos: "Esta persona tiene por dónde entrar".

¿Y hay personas que son como un muro?

Sí, con algunas resulta muy difícil. Parece que quieren cambiar pero, en realidad, no están dispuestas a hacerlo. Interviene mucho el ego. Ahora se habla de felicidad cognitiva en la tercera generación, pero cuando yo escribí *Felicidad flexible* no, algo que me hace sorprenderme.

Resumiendo, unes felicidad y flexibilidad, por una parte, y rigidez, trastorno y padecer, por otro.

Exactamente.

EL PERRO NEGRO

«El perro negro es otra metáfora para describir la mente. En concreto, la mente depresiva. Pasó a la posteridad cuando Winston Churchill la utilizó para describir su depresión. La Organización Mundial de la Salud editó un vídeo sobre la depresión titulado *Yo tenía un perro negro*. Un corto en el que todos, aunque no padezcamos depresión, nos podemos sentir más o menos identificados porque el perro que nos acompaña siempre hay algún día que se pone negro (...)

El perro negro posee muchas habilidades. Una de ellas, su ímpetu para arrastrarnos. Es tan grande, tiene tanta fuerza, que tira y tira y no podemos contrarrestarlo. Sujetamos la correa, pero es él quien nos lleva (...)

En ocasiones creemos que detrás de la sonrisa de los demás hay una vida más fácil que la nuestra, sin perros negros. Esos canes están en el cerebro de todos. La única diferencia es que algunas personas saben mejor que otras cómo tratarlos.»

«Mi mente sin mí», Jenny Moix



Este libro afirmas que rompe muchos esquemas respecto a la felicidad. ¿A qué te refieres?

Trato mucho el tema de las creencias y explico lo relativas e invisibles que son. Para romper con ellas tienes que saber de dónde vienen. Muchas son invisibles porque todos las compartimos.

De eso habla el libro «Sápiens», que llega a la conclusión que toda la ventaja evolutiva no es otra que las creencias compartidas. La unión hace la fuerza en la creencia.

Claro. Es que son muy peligrosas porque, al tenerlas, todos las vemos como normales.

Algunas de ellas serían la obligación de estar siempre contentos o la belleza.

Sí. Esa es muy importante: aceptar la tristeza. Otra es que en la sociedad ac-

tual tener «el peso perfecto» también es muy importante. Esa es una creencia muy compartida y alimentada.

¿Qué otros esquemas rompe el libro?

Por ejemplo, que la gente vive rápido y se piensa que la vida es conseguir cosas. Expongo que los esquemas mentales son relativos, rígidos, para que cada cual identifique los suyos y los pueda romper.

Al leer la contraportada de «Mi mente sin mí», uno se pregunta: si uno no es sus pensamientos, ¿qué es?

Esta cuestión se resuelve en el epílogo. A pesar de que durante todo el libro hablo de la mente, llega un momento en el que cuento dónde está la trampa y eso supone precisamente abordar quién observa la mente. En ese epílogo abordo la cuestión del yo observador. Comienzo hablando de la

conciencia y de la posibilidad de que sea compartida, como si fuese una especie de «Dropbox universal».

Esto me recuerda al inconsciente colectivo de Jung. ¿Qué es el Dropbox universal para ti?

Aunque la información teóricamente está en el cerebro, no deja de ser curioso que ha habido personas que, al quitarles un hemisferio, han seguido funcionando y recordaban perfectamente. Esto se podría enlazar con otro tema interesante: el fenómeno de las experiencias extracorporales, que también se están investigando. ¿Cómo puede alguien salir del cuerpo y verse desde arriba sin ojos? Aunque pueda haber reticencia frente a esto, todos estos fenómenos dan que pensar.

En el libro afirmas que lo ideal sería no pensar. ¿Te refieres a los pensamientos recurrentes?

Agradezco tu pregunta, pues es algo que me gustaría matizar. La mente es una herramienta útil, como el móvil. El problema llega si se convierte en una adicción.

Según tu libro, la mente a menudo es disfuncional, pero ¿no está diseñada para funcionar bien?

¿Por qué va, entonces, en contra nuestro?

Hay un ensayo de Steve Taylor que habla sobre ello: *La caída*. En todo caso, la cuestión es que los humanos cuestionan sus emociones a través de la mente, algo que no hacen los animales. Por eso, aunque el pensamiento debería ser una ventaja, muchas veces juega en nuestra contra.

