

Mi mente sin mí

Lo único que falta en tu vida eres tú

Jenny Moix

Barcelona: Aguilar, 2018.

DOI: <https://doi.org/10.32093/ambits.vi59504942>

Ja fa alguns anys, varem rebre a la nostra revista aquesta producció escrita consistent en una anàlisi extensa de totes les funcions mentals relacionades amb l'evolució del pensament, les reaccions emocionals i la presa de consciència del que ens passa en la vida diària.

Majoritàriament vivim en una constant dependència dels nostres pensaments i, de fet, son aquests pensaments els que es van repetint d'una manera insistent durant tot el nostre funcionament usual.

Com diu encertadament Gaspar Hernández, en el brillant pròleg del llibre, a l'espai escolar no se sol ensenyar a pensar ni, molt menys, a entendre que som el que bàsicament pensem.

El reptè cognitiu que se'ns planteja al llibre és intentar saber adonar-nos del que ens passa i que ho sabem diferenciar del que pensem. I tot això, que no és poc, està expressat en un to humil, gens pretensions, en moltes franges de l'escrit, en primera persona.

La dualitat de la ment i el pensament és plantejada com l'existència dual entre el jo i el mi-mateix. I és aquí on introdueix conceptes provinents de la consciència plena, el *mindfulness*, i recupera la immensa riquesa que va aportar la conceptualització de les intel·ligències múltiples i, en particular, la intel·ligència emocional. La dualitat de la què he parlat és explicada amb un símil senzill i entenedor: el jo, la part més conscient i alhora més boja de l'individu te un *mico*, que és la ment que no para de donar voltes a les idees i vivències que es van vivint, sense cap mena de control ni aturador, però sempre present.

Aquest mico fa funcionar tots els pensaments, les pors i els estats d'ansietat que la persona pateix en el seu funcionament ordinari. Aquí és on diferencia els tres cervells que la neurologia ha descrit en l'espècie humana (el reptilià, el límbic i el neocòrtex, que és el que ordena i inhibeix els impulsos del nostre mico descontrolat).

En aquests punts de l'anàlisi entra, sense dir-ho, a esmentar l'existència de la metacognició. La persona no és sempre la mateixa al llarg dels anys. El cos varia i es regenera fins a l'extrem que en deu anys han canviat totes les nostres cèl·lules. El mateix passa amb els pensaments i els sentiments, de tal manera que els gustos i preferències d'una època primerenca poden no tenir res a veure amb les de l'edat adulta.

En els espais on es manifesta la nostra ment hi cal destacar els moments en què dormim. Els somnis son entesos com una activitat necessària i productiva de pensaments, lliures de tot el control que mentalment podem estar exercint amb el nostre

pensament en estat de vigília. Per aquest motiu, l'autora Jenny Moix dona a entendre que els moments en què estem dormint, especialment en la fase REM, on s'experimenta la major relaxació muscular i s'hi observen uns moviments accelerats dels globus oculars, podem construir ordenacions cognitives molt lúcides que tindran com a resultat la reordenació de les idees i els constructes intel·lectuals que durant el dia hem anat pre-construint. Seria com entendre els pensaments quan el jo pot estar despert, tot i dormir. L'autora del llibre hi dedica molt espai a estudiar i a prendre en consideració la funció neuronal i cognitiva dels somnis. Aquesta gran riquesa del psiquisme humà està vinculada al factor creatiu de la ment i exposa amb molta amplitud la importància de la creativitat onírica i la possibilitat de donar credibilitat a la interpretació dels seus continguts. Aquesta qüestió està argumentada per tradicions ancestrals en que moltes civilitzacions donaven una significació predictiva o simbòlica als somnis que es recordaven de la nit. En tot cas, ens proposa entendre els somnis com una manera de consciència durant la nit.

El desenvolupament dels diversos temes tractats en el llibre ens porten a entendre l'estrès i contraposar-lo a la capacitat de meditació que té l'individu. La meditació és producte d'un aprenentatge, no sempre immediat ni efectiu. Tanmateix, és un camí que pot harmonitzar l'autoconeixement i la consciència de quin espai ocupa el jo enmig de tots els impulsos i vivències incontrolables. Aquí proposa l'elaboració d'un mantra que ajusti la confiança en un mateix, sense oblidar que la presència de l'humor és sempre una condició destacable per a estabilitzar-se en els propis pensaments.

És fàcil comprendre que la detecció del centre de les idees i els pensaments no és un espai que permeti arribar a unes conclusions úniques ni precises. Potser és per aquest fet que el pensament humà és una de les mostres de la llibertat de creació i de consciència. En tots els estudis neurològics del cervell humà s'han obtingut moltes intuïcions i hipòtesis del seu funcionament, però encara no som conscients de les infinites interconnexions de les què desconexem la seva funció i els seus límits.

El llibre de Jenny Moix és molt extens en pensaments i ens connecta amb diverses conclusions, algunes de les quals ja hi podríem haver reparat i d'altres que se'ns han obert amb la seva lectura. El text demostra una honrada tendència a l'eclecticisme, bevent de diverses fonts de la història de la psicologia, sense mostrar-ne cap prejudici, i té uns eficaços efectes de divulgació que el fan comprensible i inciten a seguir llegint i formar-se en tots els temes tractats.

Jaume Forn i Rambla