

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>

Ya hace algunos años, recibimos en nuestra revista esta producción escrita consistente en un análisis extenso de todas las funciones mentales relacionadas con la evolución del pensamiento, las reacciones emocionales y la toma de conciencia de lo que nos ocurre en la vida diaria.

Mayoritariamente vivimos en una constante dependencia de nuestros pensamientos y, de hecho, son estos pensamientos los que se van repitiendo de forma insistente durante todo nuestro funcionamiento usual.

Como dice acertadamente Gaspar Hernández, en el brillante prólogo del libro, en el espacio escolar no suele enseñarse a pensar ni, mucho menos, a entender que somos lo que básicamente pensamos.

El reto cognitivo que se nos plantea en el libro es intentar saber darnos cuenta de lo que nos pasa y que lo sepamos diferenciar de lo que pensamos. Y todo esto, que no es poco, está expresado en un tono humilde, nada pretencioso, en muchas franjas del escrito, en primera persona.

La dualidad de la mente y el pensamiento es planteada como la existencia dual entre el yo y el mí-mismo. Y es aquí donde introduce conceptos provenientes de la conciencia plena, el *mindfulness*, y recupera la inmensa riqueza que aportó la conceptualización de las inteligencias múltiples y, en particular, la inteligencia emocional. La dualidad de la que he hablado es contada con un símil sencillo y comprensible: el yo, la parte más consciente y al mismo tiempo más loca del individuo tiene un *mono*, que es la mente que no para de dar vueltas a las ideas y vivencias que se van experimentando, sin ningún tipo de control ni freno, pero siempre presente.

Este mono hace funcionar todos los pensamientos, miedos y estados de ansiedad que la persona sufre en su funcionamiento ordinario. Aquí es donde diferencia los tres cerebros que la neurología ha descrito en la especie humana (el reptiliano, el límbico y el neocórtex, que es lo que ordena e inhibe los impulsos de nuestro mono descontrolado).

En estos puntos del análisis entra, sin decirlo, a citar la existencia de la metacognición. La persona no siempre es la misma a lo largo de los años. El cuerpo varía y se regenera hasta el extremo de que en diez años han cambiado todas nuestras células. Lo mismo ocurre con los pensamientos y los sentimientos, de manera que los gustos y preferencias de una época temprana pueden no tener nada que ver con las de la edad adulta.

En los espacios donde se manifiesta nuestra mente cabe destacar los momentos en los que dormimos. Los sueños son entendidos como una actividad necesaria y productiva de pensamientos, libres de todo el control que mentalmente podemos estar ejerciendo con nuestro pensamiento en estado de vigilia. Por este motivo, la autora Jenny Moix da a entender que los momentos en los que estamos durmiendo, especialmente en la fase REM, donde se experimenta la mayor relajación muscular y se observan unos movimientos acelerados de los globos oculares, podemos construir ordenaciones cognitivas muy lúcidas que tendrán como resultado la reordenación de las ideas y constructos intelectuales que durante el día hemos ido preelaborando. Sería cómo entender los pensamientos cuando el yo puede estar despierto, a pesar de dormir. La autora del libro dedica mucho espacio a estudiar ya tomar en consideración la función neuronal y cognitiva de los sueños. Esta gran riqueza del psiquismo humano está vinculada al factor creativo de la mente y expone con gran amplitud la importancia de la creatividad onírica y la posibilidad de dar credibilidad a la interpretación de sus contenidos. Esta cuestión está argumentada por tradiciones ancestrales en las que muchas civilizaciones daban una significación predictiva o simbólica a los sueños que se acordaban de la noche. En todo caso, nos propone entender los sueños como una forma de conciencia durante la noche.

El desarrollo de los diversos temas tratados en el libro nos lleva a entender el estrés y contraponerlo a la capacidad de meditación que tiene el individuo. La meditación es producto de un aprendizaje, no siempre inmediato ni efectivo. Sin embargo, es un camino que puede armonizar el autoconocimiento y conciencia de qué espacio ocupa el yo en medio de todos los impulsos y vivencias incontrolables. Aquí propone la elaboración de un mantra que ajuste la confianza en sí mismo, sin olvidar que la presencia del humor es siempre una condición destacable para estabilizarse en los propios pensamientos.

Es fácil comprender que la detección del centro de las ideas y pensamientos no es un espacio que permita llegar a unas conclusiones únicas ni precisas. Quizá sea por este hecho que el pensamiento humano es una de las muestras de la libertad de creación y de conciencia. En todos los estudios neurológicos del cerebro humano se han obtenido muchas intuiciones e hipótesis de su funcionamiento, pero todavía no somos conscientes de las infinitas interconexiones de las que desconocemos su función y límites.

El libro de Jenny Moix es muy extenso en pensamientos y nos conecta con varias conclusiones, en algunas de las cuales ya podríamos haber reparado y otras que se nos han abierto con su lectura. El texto demuestra una honrada tendencia al eclecticismo, bebiendo de diversas fuentes de la historia de la psicología, sin mostrar ningún prejuicio, y tiene unos eficaces efectos de divulgación que lo hacen comprensible e incitan a seguir leyendo y formarse en todos los temas tratados.

Jaume Forn i Rambla