

Revisión de libro

La cueva del mono
Las siete piedras de la sabiduría
Jenny Moix

Barcelona: Plataforma. 2022

Dr. Xavier Montaner Casino¹

¹ Consorcio Sanitario de Vilafranca del Penedés.

Con apenas siete años empecé a leer las fábulas de Esopo. Cada noche, junto a mi abuelo, examinaba con curiosidad y atención tres o cuatro páginas de un enigmático libro de tapa gruesa y de olor marchito que contenía preciosas ilustraciones de animales. Eran historias breves y metafóricas, como la de la cigarra y la hormiga, cuyas moralejas ayudaron a esculpir y a dar forma a mi carácter. Son historias que tocaron mi corazón. Con mi primera lectura de *La cueva del mono* y su preciosa alegoría de la mente, conecté con el sentir de ese niño que leía las fábulas junto a su abuelo. Conecté con la exquisita emoción contenida que se siente en los momentos previos a abrir un regalo que llevas mucho tiempo esperando. Sin pretenderlo, reviví el hermoso placer de visualizar, en palabras simples y directas, verdades extremadamente complejas de describir. Con una descarada y elegante sencillez, y con una indiscutible inteligencia, la autora nos describe la enfermiza relación que la mayoría de los mortales tenemos con nuestra mente reactiva y con nuestras emociones difíciles. Es un libro breve y conciso que nos invita a salir de la mente para entrar en la vida y que nos descubre de un modo sensible y sin intelectualismos lo que significan la aceptación, el desapego de la mente y la compasión hacia uno mismo.

No en vano, en las primeras líneas del libro, encontramos una referencia a una de las alegorías más bonitas de la historia del pensamiento occidental: el mito de la caverna de Platón. Jenny Moix desafía al idealismo platónico y reclama con propiedad volver a confiar en los sentidos y en la experiencia. Para ello, nos anima a dejar de escondernos, de luchar o de huir de lo que nos provoca dolor. Nos invita a entrar en la cueva del mono para conocer de primera mano esas sombras. Nos enseña a cultivar la curiosidad y a observar la mente, para aprender a no dejarnos hechizar por ella.

A través de sus páginas, la autora nos conduce por un argumento cuidadosamente hilvanado que narra la historia de Rahul, un joven cuyo plan vital se ha visto truncado por

la desgracia. Sumido en la desesperación, Rahul conoce a una anciana misteriosa que le propone entrar en la cueva del mono. Tras entrar, Rahul se verá inmerso en una emocionante aventura en la que deberá superar una serie de desafíos que le descubrirán, al estilo de las viejas fábulas, verdades sobrecogedoras que acabaran transformando su relación con su propia mente y con sus emociones difíciles.

A lo largo de los años, en mi práctica clínica, he comprobado los valiosos beneficios del contacto con el momento presente, la aceptación y la conexión con los valores. Por otro lado, también he observado que muchos de mis clientes, al menos al principio, muestran cierta reticencia o resistencias cuando escuchan palabras como Mindfulness o Meditación. Algunos de ellos alegan que no les gusta meditar. Otros, incitados por las redes sociales o por la presión ambiental se han introducido de puntillas en el Mindfulness y han hecho alguna meditación larga y tediosa por sí mismos con la intención de calmar su dolor emocional. La mayoría de las veces, no funciona. Estas personas no encuentran un sentido último a la práctica del Mindfulness y la abandonan. Su mono les atrapa y juzga la meditación como algo inútil y sin una conexión directa con sus problemas reales. Los terapeutas, lejos de racionalizar o intentar convencer a nuestros clientes sobre los beneficios del Mindfulness, tenemos el difícil cometido de que practiquen y que descubran por su propia experiencia los incalculables beneficios que conllevan el contacto con el presente y la aceptación de la experiencia. En mi opinión, *La cueva del mono* viene a superar esta dificultad común con la que nos encontramos los psicoterapeutas. Es una magnífica carta de presentación que sin duda motivará a mis clientes a entrar en el presente con intención, curiosidad y apertura. Lo sé porque, como en las fábulas de Esopo, la autora toca las teclas adecuadas. Toca el corazón.