

Revisión de libros

Olvídate de ti: Vive desde el centro

Jenny Moix
Ediciones Onfalo(2026)

En una sociedad como la nuestra, en la que prima el culto a la personalidad y el narcisismo, este libro es una invitación a parar y a replantearnos qué hacemos en este mundo y cómo lo hacemos. Para ello, lo primero es observar nuestra psique. Basado en la clásica metáfora oriental que identifica a nuestra mente con un mono, la recomendación es observarla y no creer casi nada de lo que cuenta. Estamos acostumbrados a que los pensamientos y emociones que crea aleatoriamente nuestro cerebro nos secuestren, siendo mínimos los pensamientos que nosotros podemos generar de forma voluntaria.

Analizada la mente, se pasa al meollo del problema, el ego, que en el libro se compara al poder absoluto de un faraón. La psicología actual considera que el Yo es un conjunto de etiquetas que hemos ido desarrollando y con las que nos hemos ido identificando a lo largo de nuestra vida. Esas categorías son como gafas de colores que distorsionan nuestra visión del mundo. Identificados con esas etiquetas, e inconscientes de su peso, interpretamos el mundo en base a dichos parámetros. El mundo que percibimos es una proyección de nuestra mente, pero consideramos que lo que vemos es la realidad objetiva. En esta sección se enfatiza, también, la importancia del perdón, uno de los actos más liberadores para el ser humano. Y se realiza una profunda reflexión sobre la soledad, cuya intensidad es inversamente proporcional a nuestro ego. Pero, todo ello, gestionado desde un profundo afecto hacia nuestro ego, hacia el personaje, ya que él no es el enemigo, sino simplemente la adaptación que hemos tenido que desarrollar para sobrevivir al entorno.

Uno de los remedios para el sufrimiento es sin duda la compasión, tanto hacia los demás como hacia uno mismo. El libro nos lleva hacia esta conclusión mediante un relato incrustado que parece tener vida propia y que nos confronta con aspectos de nuestra visión del mundo. Nos sugiere también una metáfora desafiante: un mundo paralelo donde coexiste un doble de cada uno de los seres humanos. ¿Qué haríamos con ese doble? ¿Cómo nos relacionaríamos con él? Sea lo que sea lo que contestemos, eso ya está ocurriendo ahora y aquí, ya que la forma como nos relacionamos con nosotros mismos es un koan que cada uno tiene que resolver, y en el que la compasión debería ser el arco de bóveda que sostuviese el entramado.

Otro de los remedios que ofrece el libro es la humildad, una cualidad francamente en desuso en los tiempos que corren. La

autora nos conecta con la humildad de forma original, generando un giro de guion inesperado en el libro. Describe uno de los temas de investigación que ocupan su tiempo en este momento: las experiencias extracorpóreas. Aparte de introducirnos en este apasionante tema, lo utiliza como paradigma de la humildad en primera persona. Una investigadora exitosa, cuando abandona el terreno trillado y explora fenómenos para los que la ciencia no tiene una clara explicación, es machacada por revisores de revistas científicas porque se está apartando de la autopista y está entrando en terrenos pantanosos.

Todo esto permite, como colofón, llegar al ónfalo, al centro. Conectando aspectos profundos de la psicología como el inconsciente percibido por autores tan diferentes como Jung o James, y relacionándolo con teorías recientes sobre el origen del universo como el *Big Bounce*, el libro nos lleva a lo que llama “modo ónfalo de la mente”, que nos permitiría conectar el reducido mundo de nuestro yo con la sabiduría universal primigenia.

No puede desvincularse una obra de su autor. Tuve el placer de conocer a Jenny Moix hace más de veinte años, cuando ambos trabajábamos sobre los aspectos psicológicos del dolor. En aquella época éramos investigadores formales y ortodoxos. Dos décadas después, y como es esperable debido a que la impermanencia es la quintaesencia del mundo, ninguno de los dos se parece al que era. Ambos hemos evolucionado de forma parecida: sin abandonar la ortodoxia, hemos ampliado el campo de nuestros intereses incluyendo aspectos fronterizos a la ciencia como la espiritualidad, la meditación o las experiencias extracorpóreas. Hoy se dan las circunstancias para poder investigar sobre esto, hace años era imposible.

Este libro, como los buenos tratados, no pretende dar respuestas, sino plantear preguntas que nosotros podemos intentar contestar en base a la reflexión sobre nuestra vida, de forma que quizá podamos lograr algunas epifanías, algunos “ajá” que nos acompañarán en este complejo, impredecible y hermoso viaje que es la existencia del ser humano.

Javier García Campayo
Universidad de Zaragoza, España
E-mail: jgarcamp@gmail.com