

EL **GPS** SECRETO DE NUESTRA MENTE

Ramon Andreu Anglada

Prólogo de Rosa Vergés



EL GPS SECRETO DE NUESTRA MENTE

Nueva edición revisada y ampliada

Ramon Andreu Anglada

Prólogo de Rosa Vergés



Colección Caleidoscopio

Créditos

Colección Caleidoscopio

Título original:

El GPS secreto de nuestra mente

1ª edición, Octaedro, 2013

2ª edición revisada y ampliada

© Ramon Andreu Anglada, 2024

© del Prólogo, Rosa Vergés

© De esta edición: Pensódromo SL, 2024

Esta obra se publica bajo el sello de Xoroi Edicions

Diseño de cubierta:

Lalo Quintana

Editor:

e-mail:

ISBN print: 978-84-128042-7-0

Depósito legal: B 11561-2024

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo a la nueva edición revisada y ampliada	7
A manera de prólogo	
<i>por Rosa Vergés</i>	11
Presentación y explicación del texto	21
<i>¿Qué preguntas son estas?</i>	21
<i>¿Qué es un GPS?</i>	22
<i>El GPS de la mente humana.....</i>	23
Capítulo 1	
El norte – Nuestra relación con nosotros mismos.....	27
<i>Introducción.....</i>	27
<i>Casos clínicos.....</i>	46
<i>La autoestima.....</i>	63
<i>Notas explicativas al capítulo 1.....</i>	74
Capítulo 2	
El sur – Nuestra relación con los demás.....	89
<i>El grupo original: la constelación de satélites que alimentan nuestro GPS interno</i>	102
<i>Las reglas del juego en el grupo original</i>	107
<i>Familia disfuncional y patrones de conducta</i>	113
<i>El efecto droga del sufrimiento Señal D</i>	122
<i>Casos clínicos.....</i>	126
<i>La oveja blanca.....</i>	166
<i>La oveja negra</i>	167
<i>La oveja invisible.....</i>	168
<i>Notas explicativas</i>	169
<i>Nuevos modelos familiares.....</i>	172

Capítulo 3

El este – Nuestra relación con el dinero 185

Dinero y autoestima.....188

Casos clínicos.....197

Notas explicativas233

Capítulo 4

El oeste – Nuestra relación con el tiempo 239

*Cómo determina el Efecto Droga del Sufrimiento
o Señal D nuestra relación con el tiempo250*

El Efecto Hipnosis o Señal H y nuestra relación con el tiempo262

Casos clínicos.....264

Nota explicativa288

Epílogo

Once años después 293

A modo de despedida..... 339

Filmografía citada en el texto..... 341

Agradecimientos 343

Acerca del autor..... 345

Prólogo a la nueva edición revisada y ampliada

Las historias que se narran en este texto están construidas con retazos de personajes reales cuyos datos biográficos y personales han sido expresamente desfigurados para que ninguno de ellos pudiera ser reconocido en la realidad.

Al transcribir las historias personales, cada una de ellas empieza por el seudónimo elegido por el interesado y la cabecera «El caso de...». Se trata de un modesto homenaje a Erle Stanley Gardner, creador del famoso personaje Perry Mason, mítico en el género de novela policíaca, popularizado en la década de 1960 en la serie televisiva que lleva su nombre y en el cine, con diversas películas en la década 1980-1990. Cada novela, episodio o película tenían la misma cabecera: «El caso de...». De los diversos actores que encarnaron el personaje el más conocido y popular fue sin duda Raymond Burr, que también protagonizó otra serie famosa, *Ironside*.

Al terminar de escribir este libro tras tres años de trabajo (2010-2012) y ver publicada su primera edición en enero 2013, yo no sospechaba que sería el primero de una trilogía sobre el «sufrimiento adictivo» o «el sufrimiento como adicción».

El trabajo clínico cotidiano me hizo sentir la necesidad de insistir sobre el tema y escribir algo así como una continuación, que se tituló *Las cartas que los padres nunca recibieron*, y que vio la luz en junio de 2014.

Pero yo seguía sin enterarme de que estaba escribiendo una trilogía.

Mi atención estaba ocupada entonces, en la confección del libro *Acerca de la psicoterapia psicoanalítica grupal*, homenaje póstumo al último de mis maestros, el Dr. Ramón Meseguer Albiac, que vio la luz en junio de 2016¹.

1. Meseguer Albiac, R., Andreu Anglada, R. y Llop, M. (coord.), *Acerca de la psicoterapia*

Como el tema seguía siendo recurrente, sentí la necesidad de continuarlo y escribí *El monstruo de hielo*, publicado en octubre de 2019 y que en el año 2021 se publicó la traducción al catalán.

Entonces fue cuando me enteré de que había escrito una trilogía sobre el tema citado y de que probablemente no volvería a escribir sobre él.

Pero no fue así.

La tarea cotidiana en la consulta me llevó a escribir un libro orientativo e informativo, para poner en conocimiento del común de la gente cuando se debe ir al psiquiatra, cuando no se debe ir, cuando al psicólogo, cuando al psicoanalista, las dos versiones clínicas del psicoanálisis, y que clases o tipos de psiquiatras y de psicólogos hay y cuando está indicado acudir a uno o a otro. También para informar sobre la aparición, en los últimos treinta años, de un nuevo profesional de la salud mental, el morfoanalista. Con el título *¿Ir al Psiquiatra? ¿Para qué?* apareció en la festividad de San Jordi, en abril de 2022. No pude resistir la tentación de incluir un recordatorio sobre el tema en la tercera y última parte del libro, ilustrada como siempre, con historias clínicas y humanas de personas que colaboraron voluntariamente.

Por último, he de añadir que en esta nueva edición de *El GPS secreto de nuestra mente* he incluido cuatro nuevas cosas.

La primera, en la parte de explicación de la teoría y, sobre todo, de la terapéutica. Me lo sugirió uno de mis colaboradores en *El monstruo de hielo*. El que figura con el seudónimo «Henry Gondorf. El caballero de la brillante armadura». Él me hizo notar una diferencia importante entre el primer libro y el tercero. Me dijo:

Usted dice en *El monstruo de hielo* algo que no dice en *El GPS secreto de nuestra mente*. Que esta adicción y el sufrimiento que depara, se cura con Amor.

Y es verdad. En esta nueva edición trato de explicar cómo.

La segunda, es que al final, en el Epílogo, doy cuenta del estado actual de las personas cuyos casos figuran en el libro tras haber contactado de nuevo con ellos y recabar su autorización. Es interesante y aleccionador saber cómo se encuentran en la actualidad, diez años después de publicada la primera edición, o sea quince o veinte años después de finalizadas sus respectivas terapias.

La tercera es un apartado sobre los nuevos modelos de familia surgidos en los últimos años.

psicoanalítica grupal, Barcelona, Asociación Europea de Historia del Psicoanálisis, 2016.

La cuarta —tal como hice en *¿Ir al Psiquiatra? ¿Para qué?*— es incluir la descripción de la técnica conocida como el morfoanálisis. ¿Por qué esta inclusión? Porque José Luis («El hombre intranquilo»), uno de los coprotagonistas de estas páginas, que cedió generosamente su historia clínica para la confección de este libro, nos cuenta en el nuevo epílogo de esta edición que, ante determinadas adversidades sobrevenidas años después de terminada su terapia, recurrió a este método del que yo le había hablado al finalizarla, para acabar de liquidar unos flecos de ansiedad residual que no acababan de desaparecer del todo.

Esto es todo, amable lector. Gracias de nuevo, por estar ahí.

Ramon Andreu Anglada

A manera de prólogo por Rosa Vergés

El doctor Ramon Andreu es un gran humanista. En su nueva faceta como escritor vuelca todo su saber y su ingenio, con el incondicional apoyo de su inteligente esposa, Rosa Dolcet, y sus hijos.

En su dilatada trayectoria como psiquiatra, ha incorporado su pasión por las artes. El cine es una de las nostalgias de su vida, le hubiera gustado ser director. Seguramente las primeras películas que vio eran en blanco y negro, del Oeste, protagonizadas por John Wayne pero la primera que le impresionó fue *El ultimo sello*, de Ingmar Bergman. Ha logrado en su *ancianidad* cumplir de alguna manera su sueño. Filma a sus nietos año tras año, narrando su crecimiento con la cámara, edita y añade una banda sonora y créditos a sus películas familiares. Le divierte.

Otro de sus sueños era ser periodista y escribir en *La Vanguardia*. Ha podido realizarlo también. Publica asiduamente artículos en la página web, relativos a la sociedad y de actualidad.

Es la razón por la que le propuse el prólogo para la reedición del libro *El GPS secreto de la mente*, en formato de entrevista, como uno de los personajes destacados del mundo de la cultura, la ciencia o la sociedad que aparecen en las míticas contraportadas de *La Vanguardia*.

¿Qué fue «La voz del vecindario»?

Un periódico que fundé de adolescente con un grupo de mi edad, tres chicos y dos chicas, en plena posguerra, en los años cuarenta y cincuenta. El logotipo imitaba la tipografía de *La Vanguardia*. No teníamos ni ciclostil ni fotocopidora, escribíamos a mano dos folios por las dos caras. Como éramos diez familias de vecinos en el edificio, resultaba

cuarenta caras y una semana escribiendo. Los vecinos colaboraban, nos pagaban en calderilla, la moneda de la época, que invertíamos para comprar los folios.

Yo hubiera querido ser periodista pero el imperativo familiar se impuso, tanto por la demanda de mi padre, como por la falta de salud del grupo original familiar.

¿Ha escrito una carta a sus padres, como sugiere a sus pacientes?

No, no la he escrito nunca pero en la dedicatoria a ellos, en mi libro *Las cartas que los padres nunca recibieron*, hago constar que a mí nadie me enseñó a escribir esas cartas y me hubiera ido muy bien. En la carta que les escribiría habría párrafos de las cartas de las personas que me cedieron su historia para la confección del libro.

He pensado muchas veces en escribirla pero tengo gran resistencia interna. Son cartas tristes, se llora al escribirlas como saben mis pacientes. Debo pensar en hacerlo porque es una pieza fundamental para el equilibrio interior.

A mi padre le explicaría en la carta que al exigirme, no solamente que fuera médico sino una eminencia, me formulaba una demanda imposible. Las eminencias existen pero son las excepciones que confirman la regla. Todos somos normalitos y aún gracias.

¿Qué significa exigirle a alguien que sea una eminencia?

Exigirle a alguien que sea una eminencia es en primer lugar una crueldad tremenda. Lo que ocurre es que la persona que lo exige no es consciente de qué significa. Es una demanda desorbitada, genera sufrimiento en la persona que la recibe pero también quien la formula se siente decepcionado.

Mi propio padre era víctima de un ideal inalcanzable. En la familia hubo una verdadera eminencia, el médico y profesor Juan Andreu Urra, catedrático a los 23 años en la Facultad de Medicina de Sevilla. Era hijo de un hermano de mi padre. Fue un gran investigador, reconocido fuera de España, pero que pasó desapercibido aquí, como solía ocurrir en aquella época. Murió prematuramente de un infarto y entonces el afán de mi padre era que yo fuera también una eminencia, que fuera su sucesor y eso ha pesado mucho en mi biografía, en mi historia y en mi vida.

Eso neurotiza porque es una demanda imposible de cumplir y te hace sentir culpable por decepcionar a quien te lo exige, nada menos

que a tu padre. ¡Menudo conflicto! Defraudar al padre es muy traumático y a la vez él se siente defraudado al soñar quimeras que nunca podrá ver realizadas.

Le escribiría a mi padre: «¡Papá cuánto sufriste y lo más triste, ¡qué inútilmente sufriste para nada!»

¿Qué es la vocación?

La vocación es el resultado de lo que se ha vivido durante la primera infancia y la adolescencia. Tiene siempre raíces biográficas en la historia de uno. Si ha predominado un sentimiento de injusticia, haber sido tratado injustamente o que toda la familia lo ha sido, eso puede germinar la vocación de hacer justicia. Entonces uno se puede sentir inclinado por el mundo del derecho. Pero no es lo mismo la vocación de penalista que matrimonialista, laboralista u otra especialidad del derecho.

Si ha predominado la sensación de incompreensión y la necesidad de hacerse comprender, uno puede sentirse vocacionalmente inclinado al mundo de la enseñanza, lo didáctico, la docencia.

El desvalimiento, el desamparo puede generar la vocación por profesiones asistenciales, como el trabajo social, la medicina, la enfermería, la psicología, la logopedia y así sucesivamente iríamos perfilando...

Cuando uno ha crecido con la sensación de enfermedad, de estar metido en un núcleo humano muy enfermo, uno tiene la necesidad de curar, ¿no? Esto puede dar lugar a una vocación médica o psiquiátrica y, psicológica, si se añade la función de enseñar y hacer entender. Este fue mi caso y el de tantos otros terapeutas.

¿La venganza es autodestructiva?

Sí, lo es claramente porque se alimenta del odio y el odio intoxica a la persona, la mina, la destruye lentamente por dentro.

En la primera versión de *El GPS secreto de la mente*, describo un caso trágico, «Ramón y Yolanda, el caso del crimen de un viajante». La pareja tenía una relación sadomasoquista que fue imposible manejar terapéuticamente, estaban demasiado intoxicados ya. Hicieron un par de entrevistas y después interrumpieron el contacto. Ella, en una de sus provocaciones, consiguió que él la matara. La cosa era aparentemente inocente. Él le tenía que devolver su pistola. ¿Y, por qué ella debía tener una pistola? Y encima, cargada. ¿Y por qué se la tenía que dejar a él? ¿Y, por qué él tenía que guardarla? ¿Y por qué tenía que devolverla? Es

un despropósito. Un día se encontraron, y no se sabe cómo, porque él no recuerda nada, ella cayó muerta al suelo. Él, presa del pánico huyó a Alemania, pero con remordimientos volvió a España y se entregó.

¿No está contando una película?

No, no, es real. La primera noticia que tuve del caso fue a través de su abogada que me llamó para ver si podía ir a la cárcel a verle y elaborar un informe que sirviera para la defensa. Tuvimos varias sesiones terapéuticas y pude colaborar con el psiquiatra de la antigua cárcel Modelo. Elaboramos un informe conjunto y conseguimos que de la pena de treinta años que pedía el fiscal se rebajara a dieciocho y salió con reducción de pena por trabajo en doce años. Al salir me mandó una postal con una sola palabra: gracias.

¿Qué es una víctima y qué es un verdugo?

Los verdugos suelen ser víctimas de otras víctimas. El maltratador suele ser una persona maltratada en su infancia y adolescencia.

¿Qué es la droga del sufrimiento?

Lo describo en mis libros. Es el sufrimiento de tres demasiados: demasiado pronto, demasiado fuerte y demasiado tiempo seguido. Esto tiene un efecto droga, es adictivo. Crea en la persona la necesidad de seguir sufriendo, aunque las causas iniciales hayan desaparecido, el escenario haya cambiado y el entorno humano también. Todo en la vida de la persona ha cambiado menos esto, la necesidad de seguir sufriendo. Es tóxico porque es autodestructivo. Si no se corrige terapéuticamente puede arruinar la vida moralmente y, a veces, también físicamente.

¿Qué es un monstruo de hielo?

Es la parte de nosotros mismos que se ha helado como ocurre en el campo cuando hiela, se pierde la cosecha.

Si se acumulan frustraciones, sufrimientos indebidos, rencor, resentimiento, odio, rabia y sobre todo los tres demasiados, este conglomerado forma el hielo. Una parte nuestra se hiela, infiltrada por la droga del sufrimiento, lleva el piloto automático y, aunque pongamos el rumbo *tal* nos conducirá rumbo a *cuál*. La gran culpabilidad que todo eso genera muchas veces la persona no lo nota.

Por ejemplo, la mujer maltratada, ella no lo sabe pero busca un maltratador aunque de forma consciente busque un hombre normal que la quiera y ser feliz, pero esa parte helada lleva el mando, el piloto automático y aunque busque una persona sana encuentra un maltratador y a veces con resultados trágicos.

¿Con cuántos «monstruos de hielo» se ha enfrentado?

Bastantes. No los he contado. A veces la persona está tan intoxicada que como no soporta la cura de deshabitación, interrumpe la terapia. A los que consiguen hacer la terapia y llegan a desintoxicarse, realmente les cambia la vida. Bueno, ellos la cambian.

El GPS secreto de nuestra mente, ¿es un libro de autoayuda?

No, no lo situaría en esa categoría. Es un ensayo divulgativo, didáctico. Aborda una cuestión de actualidad porque desgraciadamente estamos asistiendo a una involución de la sociedad en la que se pierden los valores morales tradicionales. La familia como institución está participando de la crisis.

¿Las nuevas familias generarán nuevas terapias?

Si, pero las terapias tendrán resultados parciales. No son familias enteramente funcionales. Son familias con déficits, con carencias. Es una de las cosas que explico en esta nueva versión de *El GPS secreto de nuestra mente*.

¿Cree que es confusa la nueva definición de géneros respecto al GPS de la mente?

Es confusa y confusional. Tenemos un problema muy grave en la sanidad pública con los cambios de género. Por ejemplo, que un adolescente de dieciséis años pueda decidir sin autorización facultativa ni familiar, que quiere cambiar de sexo cuando en realidad el cambio de sexo a veces es un recurso defensivo; cree que va a solucionar ciertos problemas que tiene y no los va a solucionar. Quizá podría con una terapia analítica o de otro tipo pero no con el cambio de sexo. Y cuando vea que no puede solucionarlo puede incurrir en un desespero que le lleve al suicidio. No es ninguna broma.

No hay que penalizar el cambio de género que puede estar indicado

en algunos casos, pero puede estar contraindicado en otros. La familia debería estar dispuesta a aceptar el cambio para su salud, bienestar y felicidad, pero hay que estar seguros del todo y para ello la persona debería analizarse a fondo, no solamente realizar análisis de laboratorio y equilibrio hormonal, o sea aspectos biológicos, sino también un análisis psicológico empezando por un test de personalidad de tipo proyectivo, el test de Rochard, Phillipson etc. Y también un análisis terapéutico psicológico, una terapia psicoanalítica. Si todo ello confirma que esa persona para poder vivir bien y ser feliz ha de cambiar de género, la familia debe asegurarle su apoyo, su afecto y su amor incondicional, sea cual sea su elección de género. Eso es lo que deberían transmitirle, pero no escandalizarse ni incurrir en actitudes prohibitivas o culpabilizantes.

¿Qué papel juegan las nuevas tecnologías en una terapia?

Juega un papel importante. La pandemia nos ha descubierto que puede servir para desarrollar todo un proceso terapéutico de principio a fin o bien continuar un proceso terapéutico que se había visto interrumpido por la imposibilidad de seguir contactando personalmente con el paciente. Esto ha sido una gran ventaja. Yo ahora trato personas que están en Nueva York, en Francia, en Islandia, en Finlandia y dentro de España, en Logroño, en Cádiz, en Sevilla, en Madrid... Lo idóneo sería la terapia presencial pero cuando no hay más remedio, una terapia *online* puede funcionar. En el penúltimo libro que publiqué, *Ir al psiquiatra, ¿para qué?*, describo un caso de una terapia de principio a fin realizada *online*.

Pero no hay que abusar de la tecnología. Sobre todo, del WhatsApp, es una comunicación impersonal y anónima, todo lo contrario de lo que debe ser una orientación analítica.

GPS, Wifi, Bluetooth... Sabe que fue una estrella de Hollywood, la actriz Hedy Lamarr, quien, entre rodaje y rodaje, inventó un sistema secreto de comunicaciones que usaba frecuencias siempre cambiantes para evitar interferencias. Es el sistema antecesor del GPS. Ya ve doctor, sigue conectado con el cine.

Se ríe con cierta picardía.

¿De dónde sale la metáfora tan acertada de esa brújula modernizada que es el GPS de la mente?

De un cumpleaños. La familia me regaló un GPS para el coche. Pero el GPS y yo no nos entendimos. Discutíamos continuamente y entonces yo no podía seguir a tiempo las indicaciones que daba hasta que me enfadé y le regalé el GPS a mi hijo mayor.

Ya tenía en mente el libro que se iba a titular en un principio *Las cuatro patas de nuestra mesa*, entendiéndolo por mesa nuestro equilibrio interior: la relación con nosotros mismos, con los demás, con el tiempo y con el dinero.

En un cónclave familiar, celebrado para hablar del posible título del libro, me lo rechazaron de plano.

Como la finalidad del libro era enseñar a la gente a conducirse en la vida, eso nos llevó al GPS y adoptamos por unanimidad el título. El GPS secreto de nuestra mente es el inconsciente. Si recibe señales adecuadas de los satélites familiares trazará una hoja de ruta hasta el bienestar, pero como emita señales inadecuadas...

¿Por qué el norte es la autoestima y el sur la relación con los demás?

Proviene del lenguaje coloquial popular, un giro idiomático elaborado por el inconsciente colectivo: «Este ha perdido el norte». De ahí saqué la relación consigo mismo y deduje que el sur sería la relación con los demás. El este, la relación con el dinero, por la costa este de Estados Unidos donde están las grandes fortunas y, el oeste, la relación con el tiempo, por el crepúsculo, donde se pone el sol.

¿Por qué es secreto el GPS de nuestra mente?

Secreto porque es inconsciente. La persona no sabe lo que tiene en su interior. Si el GPS da señales erróneas de la constelación de satélites familiares no sabe que su GPS está intoxicado, le está guiando hacia la ruina. Por eso le llamo secreto, porque lo es para la propia persona que lo ignora y, como no haga una terapia psicoanalítica, lo ignorará siempre.

¿El psicoanálisis funciona como un escáner?

Yo diría que sí, es un escaneo implacable de todo el mundo interior de la persona. Exige una capacidad de autocrítica, pero, si no se tiene esa

capacidad, es imposible realizarlo. La autocrítica a veces es dolorosa y a veces, sangrante.

En la nueva edición de su libro da voz a aquellos 21 pacientes que protagonizaron con sus casos, la primera edición. ¿Cuál es su balance sobre la corrección de su GPS mediante terapia?

Es muy positivo. Todos los pacientes que pude contactar, excepto uno, cuentan que la vida les ha ido bien, han podido ir realizando sus sueños, han ido desarrollando sus profesiones, sintiéndose progresivamente felices y han alcanzado un bienestar razonable. Todos ellos menos uno, un caso trágico que acabó mal porque el paciente tuvo una crisis por lo visto, de la que no se recuperó y se suicidó. Me enteré, no por la familia, sino por un grupo de amigos del trabajo. Era una mujer, ella les había confiado que su historia salía en la primera edición de mi libro. Lo leyeron y vinieron a verme para que les ayudara a elaborar el duelo. Tuvimos varias entrevistas, el grupo y yo para ayudarnos mutuamente porque también para mí fue un duelo penoso, una pérdida humanamente muy dolorosa. Pero este caso fue la excepción que confirma la regla, los demás evolucionaron satisfactoriamente.

¿Se ha visto reflejado en la valoración de sus pacientes sobre la terapia que recibieron?

Si, me pude sentir útil. El gran consuelo del terapeuta: a estos no les he defraudado, como a mi padre. Sentirse útil es fundamental porque sino, no vales.

¿Se cura con amor?

Si, solamente se cura con amor. No se puede curar de otra manera. Por eso si durante la terapia no se establece una relación afectiva positiva entre terapeuta y paciente, no funcionará.

¿Por qué confía los prólogos de sus libros a una cineasta que vive en la ficción más que en la realidad?

(Se ríe) Porque encarna la realización de una ilusión.

¿Que diferencia hay entre tener ilusión y hacerse ilusiones?

Hay una diferencia básica fundamental. La ILUSIÓN, con mayúscula y singular es algo realizable, es algo razonable. Las ilusiones con minúscula y en plural son irrealizables por definición, son quimeras, son despropósitos. Son imposibles.

Rosa Vergés

Rosa Vergés Coma, es directora y realizadora cinematográfica. Licenciada en Historia del Arte por las Universidades de la Sorbona (París) y Barcelona. Su primera película, —*Boom Boom*— obtuvo el Premio Goya a la mejor Opera Prima 1991, Premio San Jordi, y Fotogramas de Plata. Es Profesora Asociada de las universidades Ramon Llull, Menéndez Pelayo y Pompeu Fabra. Delegada de la Fundació de la Escola de Cinema i Audiovisuales de Catalunya; exvicepresidenta de la Academia de las Ciencias y las Artes Cinematográficas de España (1994-1998). Fue miembro del Consell Nacional de la Cultura i de las Arts de la Generalitat de Catalunya.

Presentación y explicación del texto

Si alguien me preguntara qué clase de libro es este o de qué trata este libro, le diría: es un ensayo sobre el funcionamiento de la mente humana, sobre cómo se va formando el carácter que se hace a lo largo del crecimiento y sobre cómo se desarrolla, o quizá se malogra, la personalidad con la que se nace. Es un ensayo escrito para informar y para hacer pensar. Para dar respuesta a ciertas preguntas que en un momento de nuestra vida se nos pueden presentar sin respuesta. Por eso, al nombre de ensayo le añadiría un apellido: divulgativo.

¿Qué preguntas son estas?

Haré una propuesta, como si de una suelta de globos se tratara voy a lanzar al aire una serie de afirmaciones y preguntas, y usted, amigo lector, trate de ver cuál o cuáles de ellas han cruzado o cruzan por su mente, como globos escurridizos que no se dejan prender.

Ahí van.

Me parece que he perdido el norte.

Me siento insatisfecho conmigo mismo, me falta algo, pero ¿qué?

Tengo complejo de fracaso, pero ¿por qué fracaso donde los demás salen adelante?

Sé muy bien lo que busco, pero no lo encuentro, y lo que encuentro, no lo entiendo, porque además es siempre lo mismo que se repite una y otra vez. ¿Qué es lo que pasa?

¿Por qué fracaso repetidamente en mis relaciones de pareja?

¿Por qué veo siempre la botella medio vacía en lugar de medio llena?

¿Por qué tengo miedo? ¿A qué? ¿A la vida? ¿Al fracaso? ¿A la soledad?

No puedo negar que actualmente tengo éxito, y, sin embargo, me siento fracasado. ¿Por qué?

Todos me dicen que lo tengo todo, que no debo quejarme, pero yo siento que me falta algo: ¿qué es?

¿Qué me pasa con el dinero? ¿Por qué me es tan difícil cobrar mis honorarios como autónomo? ¿Por qué me es tan penoso tener que pagar por algo? ¿Por qué nunca tengo lo suficiente, incluso en épocas que he ganado más? ¿Por qué vivo obsesionado por el dinero? ¿Por qué lo desprecio? ¿Por qué me cuesta tanto intentar cambiar de trabajo para ganar más?

¿Por qué me falta siempre tiempo? ¿Por qué llego siempre tarde? ¿Por qué nunca tengo tiempo para nada? ¿Por qué nunca tengo tiempo para mí? ¿Por qué me sobra siempre tiempo y me aburro?

Si uno o más de estos «globitos» cruzan o han cruzado por el cielo de su mente, espero que la lectura de las páginas de este libro le ayude a «pincharlo». Si no es así, es usted persona afortunada. Le felicito. Pero quizás conozca a alguien que sí tenga uno o más de estos «globos». Si lee lo que sigue, podrá entenderle mejor.

Este ensayo divulgativo va a consistir pues en un viaje a través de la mente humana. ¿Y qué mejor que un buen GPS para guiarnos a través del viaje? Primero describiremos someramente lo que es un GPS y después describiremos el GPS de la mente humana.

¿Qué es un GPS?

GPS son las iniciales de la denominación inglesa Global Positioning System, que significa Sistema de Posicionamiento Global. Podemos definirlo como un sistema de navegación (es decir, de desplazamiento, ya sea a pie o en vehículo) por satélite, que permite fijar a escala mundial la posición de un objeto, una persona, un vehículo, o una nave: además, informa al poseedor de aparato del trayecto que debe seguir para desplazarse de la posición que ocupe en un momento dado a otro lugar que el usuario haya escogido.

El GPS es una de las muchas innovaciones técnicas surgidas en la era espacial, que empieza en 1957 cuando la Unión Soviética (la antigua URSS) consigue poner en órbita espacial el primer satélite artificial, al que denominaron «Sputnik I». Fue entonces cuando se pensó que de la misma manera que la estación terrestre determinaba la trayectoria del satélite y su posición en un punto determinado del espacio en cada momento mediante las señales que se le enviaban desde la tierra, así también, determinadas señales que el satélite emitiera a un receptor en

la tierra, permitirían señalar la posición de este en cada momento en un punto determinado del globo terrestre, e incluso seguir su trayectoria, y hasta trazarla sobre un mapa cambiante a lo largo del trayecto.

Esta teoría fue llevada a la práctica por primera vez en 1964 por la Armada de los Estados Unidos, y perfeccionada su aplicación en 1973, al combinar los programas de investigación de la Armada y de la Fuerza Aérea. En 1978 y 1985 se pusieron en órbita once satélites destinados a este sistema de navegación y desplazamiento, que se ampliaron hasta veinticuatro constituyendo la red actual que es operativa desde abril de 1995.

El Sistema Global de Navegación por Satélite lo constituyen:

1. La red de satélites citada, circulando cuatro satélites en cada una de las seis órbitas diseñadas para ello.
2. Estaciones terrestres de seguimiento, control, y mantenimiento, de los satélites.
3. Aparato receptor terminal, conocido como «unidad GPS», que es lo que compramos en la tienda.

El funcionamiento es el siguiente: cuando deseamos determinar nuestra posición, el receptor-terminal (nuestra unidad GPS) localiza automáticamente tres satélites de la red que le envían unas señales que le indican su distancia respecto a él y su posición exacta con sus coordenadas en referencia a él. Con estas tres mediciones, la unidad GPS realiza un cálculo por un sistema llamado «triangulación» que le permite fijar su posición exacta respecto a los tres satélites, con las coordenadas reales del lugar en que se encuentra en aquel momento.

Si desde este lugar queremos trasladarnos a otro, introducimos el nombre de este o su identificación en nuestra unidad GPS, y por el mismo sistema el punto de destino es localizado. A partir de ahí, la interacción unidad GPS-satélites nos hace recibir continuas señales que nos van indicando el itinerario a seguir.

Las aplicaciones prácticas son innumerables y valiosísimas. Destaquemos aquí la localización para salvamento y rescate, la guía para la navegación-desplazamiento terrestre, marítimo y aéreo de vehículos y personas, confección de mapas cartográficos, entre otras muchas.

El GPS de la mente humana

El GPS de la mente humana es el inconsciente. Para que este no sea un magma amorfo, que daría lugar a un individuo caótico y sin rumbo,

una buena crianza, será aquella que lo convierta en un verdadero armazón, con cuerpo y base. Este cuerpo y esta base se describen detalladamente más adelante. Aquí explicaremos, primero brevemente, cómo actúa el GPS humano.

Igual que la unidad GPS adquirida en la tienda, nuestro inconsciente recibe señales de una constelación de satélites: la constelación familiar (que aquí denominaremos «grupo original»). Igual que aquella, establece con aquellos una comunicación descrita como «triangulación»: es la relación padres-hijo, o bien, padres-hermano(s)-hijo.

Si la crianza ha permitido dotar al inconsciente de un buen armazón y emitir desde los «satélites» las señales adecuadas, ello hará posible que el GPS humano trace una buena hoja de ruta que nos permita desplazarnos adecuadamente a lo largo de los cuatro puntos cardinales: norte (relación con nosotros mismos, autoestima), sur (relación con los demás: pareja, amigos, familia), este (relación con el dinero) y oeste (relación con el tiempo).

Pero si las señales emitidas no son las adecuadas, el GPS humano no puede trazar una buena hoja de ruta, y los cuatro puntos cardinales resultan mal configurados, por lo que nuestra ruta no podrá discurrir hacia el bienestar y una felicidad razonable sino hacia la infelicidad y el sufrimiento.

Esto es lo que ocurre cuando el grupo original es disfuncional, es decir, cuando no goza del grado de salud psicológica necesario. Entonces se emiten señales tóxicas que intoxican el GPS que confeccionará una mala hoja de ruta. Dos de estas señales tóxicas revisten especial importancia para el futuro del individuo: las que yo he denominado Señal D y Señal H. En el capítulo 2 se explica esto ampliamente.

Cada capítulo describe un punto cardinal y contiene una explicación teórica que define y describe cada una de estas relaciones. En sí mismas, cada una de ellas constituye un modo de funcionamiento mental. El conjunto de las cuatro constituye lo que llamamos «equilibrio o salud mental».

Para mejor comprensión de todo ello, en cada capítulo, tras la explicación teórica, y a veces intercalada en ella, se exponen casos clínicos que ilustran a modo de ejemplo lo antedicho. Sus protagonistas me honraron con su confianza, no solo confiándome su tratamiento sino, además, autorizándome a utilizar aquí el fragmento de la historia de sus vidas que me concedieron el privilegio de compartir. Para respetar su deseado anonimato y privacidad, algunos datos personales y familiares han sido intencionadamente alterados para que no puedan ser reconocidos. Todos ellos terminaron su tratamiento hace ya bastantes

años, aunque no por eso han desaparecido de mi vida. Como en su día tuve ocasión de decirles, forman parte de ella, para siempre.

En cada capítulo se narra el fragmento de su historia que ilustra a modo de ejemplo el tema que estamos tratando. Cuando el personaje vuelva a salir en otro capítulo, se resume brevemente lo narrado de él en el capítulo anterior. Al final del libro, y a modo de epílogo, se explica cómo terminó la historia de cada uno de ellos.

EL GPS SECRETO DE NUESTRA MENTE

Ramon Andreu Anglada

El GPS secreto de nuestra mente es el inconsciente. Si recibe señales adecuadas de los satélites familiares trazará una hoja de ruta hasta el bienestar.

Si alguien me preguntara qué clase de libro es este o de qué trata, diría: es un ensayo sobre el funcionamiento de la mente humana, sobre cómo se va formando el carácter a lo largo del crecimiento y sobre cómo se desarrolla, o quizá se malogra, la personalidad con la que se nace. Es un ensayo escrito para informar y para hacer pensar. Para dar respuesta a ciertas preguntas que en un momento de nuestra vida se nos pueden presentar sin respuesta.

Un ensayo divulgativo que consiste en un viaje a través de la mente humana. ¿Y qué mejor que un buen GPS para guiarnos a través del viaje?

El doctor Ramon Andreu es un gran humanista. En su faceta como escritor vuelca todo su saber y su ingenio.

Rosa Vergés