

Blog Metamorfosis la Vanguardia

Entrevista Joan Garriga

Joan Garriga: “¿Todavía sigues cargando (emocionalmente) con papá y mamá?”

El círculo de la vida nunca se detiene. Cuando nacemos, nuestros padres se convierten en el centro de nuestro mundo. Y la relación que establecemos con ellos marca nuestra forma de interactuar con otras personas a lo largo de nuestra existencia. No en vano, a lo largo de los años nos transmiten sus valores y su afecto, pero también sus miedos, sus carencias y su sistema de creencias. Más tarde, cuando nos convertimos en padres, el círculo se perpetúa. De este modo, la misma ‘cultura familiar’ pasa de generación en generación, creando dinámicas que, a menudo, son una fuente de conflictos. Y esta ‘herencia emocional’ limita y condiciona nuestro desarrollo como seres humanos.

“Sanar nuestras relaciones familiares es indispensable para poder avanzar emocionalmente y crear relaciones más constructivas con nuestro entorno actual”, afirma el psicólogo Joan Garriga, director del Institut Gestalt de Barcelona y autor de ‘¿Dónde están las monedas?’ y ‘Vivir en el alma’ (ambos publicados en Rigden). Discípulo directo del terapeuta alemán, Bert Hellinger, Garriga es pionero en la introducción de las ‘constelaciones familiares’ en España.

¿Por qué la mayoría de los seres humanos tenemos conflictos con nuestros padres?

Cualquier relación de intimidad profunda en la que exista una cierta necesidad del otro genera conflicto en algún momento. Y uno de los vínculos que mejor responde a esta definición es el de padres e hijos. Generalmente, el conflicto aparece cuando deseamos que nuestros padres (y nuestros hijos) se adapten a nuestras expectativas. Esperamos que reaccionen de una manera determinada ante lo que decimos o hacemos, y cuando no lo hacen, nos frustramos. Es entonces cuando nos invade la impotencia y el dolor, lo que suele derivar en conflicto. El único modo de cambiar esta dinámica tan nociva es aceptar a nuestros padres (y a nuestros hijos) tal como son, y renunciar a la imagen de lo que creemos que deberían ser.

¿Hasta qué punto nuestros padres condicionan nuestra identidad y nuestra forma de entender y vivir la vida?

Probablemente más de lo que pensamos. Desde que nacemos, nuestro ámbito de pertenencia es la familia, y asumimos como válido el marco que nos indican nuestros padres. Lo que está bien y lo que está mal, cómo interactuar con el mundo, cómo comunicarnos con los demás, cómo gestionar nuestras emociones... Este marco nos ayuda a transitar por la vida, pero también puede crearnos limitaciones. El secreto está en ir más allá en nuestro condicionamiento, de todo aquello que hemos aprendido y asimilado como ‘verdadero’. Para lograrlo, tenemos que cuestionarnos si tomamos decisiones o desarrollamos formas de pensar y actuar por tradición y costumbre, o porque son las más coherentes con nosotros mismos. Se trata de ir encontrando nuestra propia manera de ver y entender el mundo. En eso consiste ser honesto y auténtico.

¿De qué manera el legado emocional de nuestros padres nos condiciona en la edad adulta?

De un millón de formas distintas. Muchas personas viven instaladas en posiciones existenciales destructivas, como el victimismo o el resentimiento, a causa de la relación con sus padres. Y de un modo u otro, todas aquellas rencillas y conflictos no resueltos con nuestros padres se manifiestan de nuevo en nuestra vida a través de nuestra pareja, nuestros hijos o nuestros amigos, y ello conlleva problemas afectivos y emocionales. De ahí la importancia de revisar cómo fueron y cómo son nuestras relaciones familiares.

¿Qué son y para qué sirven las constelaciones familiares?

Las constelaciones familiares son una metodología terapéutica cuyo objetivo es ayudar a comprender, aceptar y trascender el legado emocional traspasado por nuestros padres. La hipótesis que subyace en las constelaciones es sistémica, es decir, que supone que el lugar que tenemos en nuestra familia determina en parte nuestro lugar en la vida y nuestra manera de vivir. Las constelaciones sirven para definir nuestro lugar y hacer conscientes las dinámicas nocivas que arrastramos a nivel familiar para poder dirigir las hacia la solución.

¿Cómo funcionan las constelaciones familiares?

Una constelación familiar es como una imagen de nuestro sistema familiar. Cuando se realiza una constelación, la persona que decide constelar escoge de entre público presente a una serie de individuos que ‘representan’ a sus padres, hermanos y demás miembros de su familia. Los ubica en el espacio como si se tratase de una plasmación en imágenes de sus vínculos familiares. En ese momento comienzan a surgir emociones y comportamientos muy determinados entre los ‘representantes’, que no son más que un reflejo de las dinámicas propias de esa familia. Ahí es donde interviene el terapeuta, que es capaz de comprender esas particulares formas de funcionar y sacarlas a relucir, compartiendo esa información con el interesado.

¿Cómo explicas la ‘magia’ de esta herramienta?

Lo más misterioso es que muchas veces los sentimientos experimentados por los ‘representantes’ son muy potentes. Es como si todos los presentes durante una constelación estuviesen unidos por el inconsciente colectivo, por una "mente común", una inteligencia mayor que hace que los miembros individuales del grupo se muevan de un lado a otro. A través de las constelaciones, tomamos todavía más consciencia de que estamos todos conectados de una manera que supera nuestro entendimiento. De ahí que solamos decir a los participantes que no se crean nada de lo que hayan leído o oído sobre esta herramienta, pues sólo puede comprenderse por medio de la propia experiencia personal.

¿Qué impacto tiene la práctica de las constelaciones familiares en la resolución de conflictos familiares?

Las constelaciones nos permiten acceder a niveles de comprensión muy profundos, ocultos en nuestro subconsciente. Personalmente he visto cambios espectaculares. Personas que hacen verdaderos ‘clicks’ internos y son capaces de liberarse del sufrimiento que han alimentado durante años. Para la mayoría, supone una liberación.

Mediante la información y la experiencia visual comprenden, aceptan y perdonan a sus padres, incluso tras una vida en conflicto con ellos. Lo que las personas necesitamos verdaderamente es armonizar nuestras relaciones, estar en paz con aquellos que nos rodean. Y las constelaciones familiares contribuyen a alcanzar esa paz mediante la reconciliación, con nosotros mismos y con los miembros de nuestra familia. De ahí que resulte una experiencia muy beneficiosa, pues la gente está más alegre cuando sus vínculos significativos están en paz.