

17/12/2008 LA ENTREVISTA CON JOAN GARRIGA, TERAPEUTA GESTALT

## Joan Garriga: "Quejarse baja la vitalidad de las personas"

Insiste en que las personas perdemos demasiada energía con el rechazo y eso disminuye nuestra vitalidad. El secreto es aprender a decir sí a la vida



Foto: FERRAN NADEU

GASPAR HERNÁNDEZ

### --¿Todos los problemas vienen del rechazo?

--Sin duda alguna. La realidad es imperativa, se impone y tiene su magisterio. Pero hay personas que logran integrar la realidad y convertirla en aliada, aunque les haya traído cosas difíciles o dolorosas.

### --También hay personas que niegan la realidad.

--Están las que piensan que sus padres deberían haber sido de otro modo y también las que consideran que no deberían tener unos sentimientos o una enfermedad determinados. Estas personas gastan mucha energía para oponerse a la realidad, y es una energía perdida, porque nada podemos decir o hacer ante lo que ya fue o ante lo que ya es. Alguien que ha perdido a un ser querido y se pasa toda la vida

lamentándose utiliza mucha energía para la queja, para el lamento, para la amargura. En cambio, hay otras personas que aceptan el dolor, lo integran, y a partir de ahí tratan de llevar una vida con mucho sentido.

### --¿Y si me roban la moto?

--Lógicamente, no aplaudirás. Al principio te enojarás, pero al cabo de un rato asumirás que no es el fin del mundo y que en cuanto puedas te comprarás otra. Quejarse, irritarse, es lógico, pero no tiene que convertirse en una constante, en una actitud, porque entonces la vitalidad de las personas disminuye.

### --¿Qué quiere decir?

--La energía es una, y la podemos orientar en una dirección o en otra. Solo hay dos direcciones hacia donde orientar nuestra energía: hacia la vida o hacia lo que es menos vida. Y todo lo que es menos vida es muerte. Hacia la vida es creatividad, bienestar, fertilidad.

### --Aceptar no es resignarse.

--Nada que ver. Aceptar incluye una tarea muy activa: enfrentar la realidad para lograr integrarla. Y la aceptación, la mayoría de las veces, no es inmediata. A veces, ante lo que parece difícil o negativo, se abre un espacio de luz. Por ejemplo, un amigo que tenía un puesto muy importante en una gran empresa perdió el trabajo. Podría haberse amargado para el resto de su vida.

### --¿Y qué hizo su amigo?

--Lo aceptó. Al cabo del tiempo me contó que en realidad ya no le gustaba ir a trabajar allí y que hacía mucho tiempo que no le interesaba ese trabajo. "Ahora tengo caminos nuevos, y experimento una ligereza y una libertad que no tenía antes", me dijo. La vida a veces nos da un zurriagazo para enderezarnos.

### --¿En qué consisten las constelaciones familiares?

--Es un método para comprender y solucionar dinámicas familiares. Sirve para deshacer cargas familiares y para hallar el origen de enfermedades que tienen conexión con enredos sistémicos. La constelación permite comprender las dinámicas familiares que determinan y mantienen un problema y permite orientarlas para

que pueda hallarse una solución.

### --¿Existe una mente colectiva?

--Además de la mente personal, estamos recorridos por una conciencia colectiva que engloba a todas las personas que se encuentran vinculadas por lazos sanguíneos, de amor o por destinos compartidos. Funciona como un ente común, con leyes que determinan el comportamiento de las personas. Una de las leyes es que, en un sistema, aunque lo pretendamos con nuestra mente pequeña, no se admiten los excluidos: no se admite el desamor, los rechazos.

### --Un ejemplo, por favor.

--Un hombre se separó de su primera mujer despreciándola profundamente, injustamente, y ella se quedó muy enojada. De este episodio hace muchísimo tiempo, pero ahora la hija de ambos tiene unos sentimientos muy duros contra el padre. Esta hija, de manera invisible, representa a esta primera mujer del padre.

### --Una idea un poco extraña.

--Sé que son ideas un poco extrañas, pero también nos enfrentamos con muchos problemas que parecen inexplicables. Hay momentos en que uno tiene que decidir si las ideas tienen que ser o no extrañas, o si tienen que ser o no útiles. Yo he visto personas que encuentran mucho alivio cuando descubren que estaban conectadas de forma invisible con un hermano que murió o con las cargas y las culpas del abuelo en la guerra civil.

### --¿Y dónde queda el margen de libertad individual?

--Todas las personas lo tienen. Pero la ley que actúa sobre los sistemas familiares dicta que todo lo que es tiene derecho a ser y a ser reconocido. De ahí viene la importancia de reconocer lo que somos, y lo que son, y amarlo.

### --¿Qué es para usted el alma?

--La mayoría de la gente se imagina el alma como una sombra o un espíritu que está dentro del cuerpo, pero no es así. El alma, para mí, significa lo que nos conecta, lo que nos pone en sintonía con los demás, lo que hace sinapsis con otra persona o con el grupo. El alma es la conciencia del colectivo.


#### PARTICIPACIÓN


- Compartir



- ¿Qué son estos servicios?

#### HERRAMIENTAS

 Sé el primero en conocer esta noticia con la aplicación **ÚLTIMA HORA**

 Recibe El PERIODICO en tu correo con el Boletín de titulares.

 Recibe las **alertas por sms** en tu móvil.