

Entrevista a Joan Garriga, Noviembre 2011, Santiago de Chile

A: Tu primer libro “ ¿ Donde están las monedas” es un cuento , un estilo narrativo que es una vía directa a las emociones. ¿Qué deseaste expresar a través de este libro ?

J: Es una historia que se fue construyendo a medida que la contaba en talleres terapéuticos y de constelaciones familiares. Trata de explicar los Órdenes del Amor, las claves del amor logrado, pero a modo de historia y metáfora, que alcanza fácilmente el corazón de las personas. Se centra en el tema fundamental de la relación con los padres. Ponerse en paz, y restaurar el amor con los padres es crucial para nuestra vida ya que esto determina de manera significativa nuestra posición existencial de fuerza y vitalidad, nuestro nivel de bienestar y goce, nuestro nivel de aportación y crecimiento en la vida. Y también lo contrario. Cuando no tomamos a los padres o no nos ponemos en paz con ellos, nos mantenemos en el sufrimiento o buscamos aquello que nos sigue faltando de ellos en otros lugares que no corresponden. A veces buscamos aquello que pertenece a los padres en la pareja, en los hijos, en el banco, en la importancia personal, en la notoriedad, en la justicia, en el poder, y un largo etcétera.

En realidad fue una historia que se fue construyendo sola, no la organicé con una pretensión, más allá de transmitir la importancia de tomar a los padres de corazón y vivir una vida con sentido.

A: ¿Entonces planteas que el sufrimiento estaría asociado al rechazo, al rechazo del origen, por ejemplo?

J: Yo creo que todo sufrimiento se fundamenta en el rechazo a algo que la vida impuso o trajo o quiso. La vida es soberana a pesar de nuestros deseos de que sea de una cierta manera. Así lo explico en mi otro libro “Vivir en el Alma”. Oponerse a la vida es sufrimiento, asentir a la vida es bienestar. Y así lo formulan también muchas

tradiciones espirituales y de sabiduría. A veces el proceso de asentir no es fácil, lleva tiempo y un arduo esfuerzo emocional.

Los padres, para el hijo representan y simbolizan la vida. En esta dialéctica entre los padres y el hijo, el rechazo a los padres, aunque hubiera habido heridas o dificultades o monedas muy difíciles, conlleva sufrimiento y hace sufrir a los demás porque a menudo pretende compensaciones por lo que ocurrió mucho tiempo después y con personas que no tienen nada que ver. Por ejemplo la persona que se pone de víctima pretende que alguien lo compense, la persona que se pone de vengativa pretende hacer daño a alguien, la persona que se pone de resentida mira mal a los demás. Con lo cual se organizan esquemas de relación interpersonal que se basan en el sufrimiento. Esto se hace muy presente en nuestras relaciones posteriores: en la pareja, con los hijos, o con los socios o con los amigos o con las personas de la vida en general. Y las personas que hacen el proceso de ponerse en paz con los padres y tomar a los padres tal como fueron, en general se asientan en un principio de realidad que les da mucha fuerza para la vida. Y no sólo fuerza sino una mayor sensación estable de felicidad. Y no pretenden lo que no es. Entonces pues, pueden mirar a la pareja por ejemplo como una pareja sin más, sin pretender que la pareja sea aquello que los padres no fueron o que no sea lo que los padres si fueron.

A: ¿Y cómo se llega a esa aceptación cuando las circunstancias han sido particularmente difíciles?

J: ¿Con los padres?

A: ¿O con la vida en general?

J: Mediante un proceso emocional y sabiendo sufrir y transitar el dolor y otros sentimientos difíciles. A la mayoría de la gente no nos queda otro remedio que inclinar el espinazo en algunas ocasiones, y entregarnos a vivir el dolor. No elegimos a los padres, por ejemplo; nos vienen dados por el juego cósmico de la sexualidad. Y los padres, nuestros padres, al igual que el resto del mundo, son como son y tienes su propia historia y sus propias monedas y talentos y heridas,

etc. A veces hay heridas complejas con los padres. Como el dolor es tan duro de sentir y aceptar, lo rodeamos de otras emociones que parece que nos protegen del dolor, pero nos acaban envolviendo también en una especie de cárcel. Entonces hay personas enojadas, personas culposas, personas obsesivas, personas histriónicas, etcétera. Son personas que difícilmente permiten o aceptan que el dolor se haga presente en sus vidas y hacerle espacio tal como les visita. Si cosas y escenas con los padres dolieron, pues que duelan. Y cuando podemos estar en el dolor, el dolor es un pariente muy cercano del amor. Entonces yo creo que el procedimiento consiste en hacer un trabajo emocional, un trabajo terapéutico, un trabajo de desarrollo personal, donde en lugar de defendernos y protegernos, podemos también decir: sí esto me dolió y así lo tomo, con el dolor que me supone y no me defiendiéndome más. Porque lo que nos genera verdaderos problemas es todo aquello que hacemos para defendernos del dolor y toda la ideología que creamos y todos los argumentos que ponemos en consideración. Pero esto nos aleja de nosotros mismos en nuestra interioridad y de estar anclados en un lugar personal más profundo y más verdadero. No es fácil, a veces hay graves heridas, incluso asuntos crueles. Se trata de convertirlos en aprendizajes a través del dolor, a través del sinsabor también; en lugar de convertirlos en defensa convertirlos en aprendizajes. Y hay personas que sufrieron gravemente con los padres, abusos por ejemplo, y luego en su vida aprovechan esto que vivieron para hacer algo bueno. Otros al revés, se sienten legitimados y con derechos y empiezan a abusar de los demás en muchos sentidos también. El sufrimiento, las posiciones manipulativas en las que estamos instalados es una forma de abusar de los demás también, de hacerlos sufrir. Sin quitar que merece compasión cualquier tipo de heridas lo importante es aquello que hacemos con las heridas, no las heridas en sí mismas. He conocido a mucha gente que les fue muy bien, que se desarrollaron muy bien a pesar de las heridas. Y gente con una herida pequeña, que sobre esta herida pequeña vivió una vida amarga, de enojo y resentimiento. Entonces es una cuestión de recogimiento, de trabajo personal, de afrontar la vida con sus sinsabores también. Y rechazar

todas las ofertas que cada día se nos presentan para cerrar el corazón. Motivos para cerrar el corazón, todos tendríamos en abundancia. Pero cerrar el corazón es un no-vivir y hay demasiada gente que no vive. No vive porque no ama o no ama lo suficiente, al vivir parapetados en su seguridad.

A: Y en un estado de cosas que dañan ¿qué lugar tiene el “no” que permite diferenciarnos de eso y propiciar el cambio?

J: Hay que diferenciar el no del corazón, del no de la acción. Los límites son necesarios para gestionar adecuadamente el bienestar en nuestra vida. Entonces por ejemplo, uno puede separarse de una mujer o de un marido y decir: no te sigo eligiendo, no me hace bien la relación. Te digo no, no me conviene. Este es mi límite. No quiero más de esto. Y decir no, es una forma de cuidado de uno mismo y de cuidado de la relación también, porque si uno sufre crónicamente en una relación, algo necesita ser cambiado. Y la vida está llena de noes. Tenemos que decir no, esto no quiero ser. No quiero ser abogado, quiero ser jardinero. No me conviene esto, me conviene lo otro. Estos “no” son funcionales y necesarios. También con los padres uno pone límites y gestiona la relación de la manera conveniente y en ocasiones y en casos extremos conviene apartarse temporalmente o poner límites estrictos, y siempre dar prioridad a la propia vida o a la familia propia. Necesitamos poner límites. Pero otra cosa son los límites del corazón y el corazón es ilimitado. Entonces los mejores “noes”, son los noes con amor también. O sea poner límites con amor. A una ex pareja, conviene seguir teniéndole un buen lugar en el corazón por la simple razón de que nos sentimos mejor (es frecuente que sea un proceso y que se necesita un cierto tiempo). Aunque uno no la elija y diga: este no lo quiero más y pongo límites severos. O también con los padres. Hay gente que hace un proceso interior de amar a los padres, de ponerse en paz con ellos, pero en la realidad no le conviene relacionarse muy a menudo con los padres. Entonces uno tiene que decir: no lo hago. Entonces decir sí a los padres, sí a la vida es un sí de corazón, pero luego la vida la gestionamos con síes y

con noes. Sí, me caso contigo. No, no me caso contigo. Sí, me asocio contigo. No, no me asocio contigo. Sí, elijo tomar este camino y no el otro. Obvio. Pero esto no significa que los caminos que no tomamos tengamos que despreciarlos ni mucho menos.

A veces la gente fracasa por esto, por tratar de construir sobre escombros. Y una regla de la vida nos dice que el futuro se construye sobre un pasado del que aprendemos y al que respetamos, aunque deba ser cambiado. Hace años una conocida que trabajaba en una empresa de recursos humanos me dijo: ha llegado mi momento, ahora voy a montar mi propia empresa y voy a darles una lección a la empresa en la que trabajaba. No me pareció una buena energía fundacional. Y añadió: y me voy a llevar a todos los clientes que pueda. Yo pensaba: esta mujer no sabe lo que se hace, no le va a ir bien. No estaba tratando de seguir su propio y legítimo camino para desarrollarse más y ser más autónoma sino que trataba de dar una lección a su empresa en lugar de reconocerla y honrarla por todo lo vivido, recibido y aprendido en ella. Y le fue fatal, lógicamente, porque esto no tenía cimientos consistentes. Es como emprender una empresa propia en contra de mi empresa anterior. Me parece una locura. Si a uno no le conviene la empresa en la que está, se va y hace su propio camino. Bien, esta es la idea. Necesitamos “noes” lógicamente, noes en la acción, en la vida cotidiana, elecciones; pero los noes más rotundos, en realidad, son los que vienen de una posición amorosa. No te digo no, porque me pareces un idiota sino que te digo no porque no me conviene. Y porque te respeto te digo que no y porque no creo ni tengo fe en lo que vamos a vivir juntos. Entonces digo que no. O porque no me hace bien. En realidad el corazón, el amor no hace juicios, es la mente la que los hace. Entonces, en algún momento hay que decidir si uno prefiere vivir en la mente o en el corazón.

A: ¿Y qué aportan las constelaciones familiares para la reparación del sufrimiento?

J: Las constelaciones familiares es uno de los métodos más rápidos, más eficaces y más rentables que conozco, para mostrar en poco tiempo las dinámicas cruciales que nos mantienen en el sufrimiento y en nuestros problemas, y también en poco tiempo generar movimientos, comprensiones, perspectivas, y sembrar semillas y acciones para re-orientarse hacia un lugar de más vida, de más libertad, de más energía, de más vitalidad, un lugar, en suma, de solución. Como metodología es capaz de mostrar con claridad lo que pasa en nuestros vínculos y desvelar implicaciones y atmósferas muy hondas y sutiles, para que la persona gane conciencia de ello y lo pueda manejar, y llegue a estructurar sus relaciones y vínculos de manera que favorezcan su vida y la rieguen de bienestar. Nuestras relaciones ya sean afectivas, familiares o profesionales tienen la potencialidad de darnos alas o bien de cortarnos las alas, de hacernos crecer, o decrecer; son terrenos fértiles con suerte o desgraciadamente baldíos. Las relaciones sanan o enferman, suman o restan. Así que considero a las Constelaciones como una especie de sabiduría sobre las relaciones humanas que nos regala inmensa luz y orientación. La capacidad de mostrar con tan poco tiempo y de manera tan evidente las dinámicas que nos mantienen atados al sufrimiento y poder re-orientarlas en otra dirección, es muy impresionante. Y conste que no soy militante de nada y que en mi Institut Gestalt, en Barcelona, somos eclécticos y plurales y tenemos equipos de trabajo en muchas áreas: terapia Gestalt, PNL, Enfoques breves y estratégicos, Abordaje corporales y expresivos, distintos tipos de coaching, abordajes sistémicos, etc... Y todos son válidos en un área específica del trabajo de cambio en las personas y los sistemas, en función del momento y del contexto.

A: ¿te parece un contrasentido que las constelaciones familiares que evidencian que somos seres sistémicos, que a veces parecen sugerir que estamos más cerca de un nosotros que de un yo, emerjan de contextos socioculturales donde existe un individualismo exacerbado?

J: Biológicamente somos mamíferos y por tanto seres relacionales dependientes y apegados. Sin un “tu”, sin un “nosotros” no hay vida para un mamífero. Somos co-dependientes, en el buen sentido. Nos necesitamos los unos a los otros. La vida crece en el intercambio entre dar y recibir. Vivimos en los vínculos y nadamos siempre en la corriente de los vínculos. Sin embargo parece que nunca como ahora en la historia el ser humano se había sentido tan Yo y tan dueño de sí mismo, presionado como estaba por las más grandes necesidades del grupo y sus intereses. Nunca como ahora el Yo había sido tan importante y la individualidad tan epicéntrica. Seguramente un regalo evolutivo: la libertad se ha desarrollado tanto que el Yo prevalece frente al nosotros. Sin embargo esta prevalencia del Yo tiene consecuencias, algunas de ellas fatales como por ejemplo el descuido de lo común y de la Naturaleza y el planeta, en beneficio del lucro y ventajismo de algunos. El “yo” se construye a base de pensamientos también y traza líneas divisorias entre lo propio y lo ajeno, entre los que quiero y los que no quiero. Deja de ver a los demás como hermanos e iguales y a la naturaleza como un templo a cuidar. El “yo” tiende a ser competitivo y no cooperativo; egoísta. Vemos por tanto que hay una instancia en nosotros que vive en el “nosotros” y que es cooperativa y que se siente cómoda en los vínculos y en los relacionamientos; y otra instancia que probablemente es un producto cultural, que por un lado nos permite a cada uno ser más importantes, pero por otro lado nos divide y nos aleja de los demás poniéndonos muy competitivos. Claudio Naranjo, por ejemplo, en su último libro “La mente Patriarcal”, lanza un diagnóstico sobre los males del mundo y señala al Ego que se levanta por encima de la vida y sus ciclos, y se separa de lo natural y cooperativo, como el trasfondo del problema. Steve Taylor, en su libro “La Caída”, hace una reflexión histórica y antropológica, indicando que el mítico “paraíso terrenal” existía en una amplia zona de Africa y Asia, reseñada como Saharasia, que era hace más de 6000 años un enorme vergel, tierra de profusión y abundancia. En ella la gente vivían sin mucho esfuerzo y sin sentido de la propiedad privada, sin una idea de “lo mío personal”, sin necesidad de luchar

los unos con los otros, en armonía con el grupo y con la naturaleza. Defiende que no hay vestigios antropológicos de luchas y matanzas, así que la idea de que los antiguos se mataban los unos a los otros para sobrevivir quizá tiene algo de bizarro y tópico. Es muy probable que se encarnara un ideal paradisíaco de buena convivencia, sin propiedad privada ni estructuras jerárquicas, ni abusos de poder. ¿Por qué no hay propiedad privada? Porque no hay un “yo” que cree que algo le pertenece sino que todo forma parte de todos y especialmente de una madre más grande que es la tierra y la Naturaleza. Se cuenta que hubo una gran desertización, que esa desertización empezó a aminorar los recursos y la gente tuvo que emigrar y empezaron a ponerse violentos y a crear la idea de un “yo” separado de un “tu”, de un “yo” que tiene que luchar contra un “tu” para poder sobrevivir o para poder avanzar, grupos luchando con otros grupos, familias contra otras familias. Entonces hubo grandes hordas que emigraron y avanzaron por Europa y arrasaron. Se instauro la violencia y la ley del más fuerte, que hoy en día está en las células del cuerpo social.

De todos modos, si lo miramos desde la perspectiva de las constelaciones, la idea de un “yo” único, voluntarista y separado de los demás es un mito. Y lo mismo me parece acerca de los pueblos o países que se cierran y aíslan -cosa extraña hoy en día-. En el fondo alguien que grita al universo “vivo mi propia vida sin depender de nadie”, en realidad está siendo movido también por un movimiento que tiene que ver con su defensa contra los vínculos o con su posición en su sistema familiar dado. Es decir, si miramos su red de vínculos y nexos familiares, encontraremos la idea loca e imposible de “que mejor sólo que acompañado”.

A: Entonces es más como pertenecer a la vida , a que la vida te pertenezca.

J: Está es la idea que en general se entiende a partir de cierta edad. Cuando uno es joven se cree el centro del universo pero es difícil mantener esta idea de más mayor, porque uno ya aprendió que la vida tienes sus propósitos propios y nos obliga a ser verdaderos y

sintonizarnos con nuestras energías profundas y veraces y no únicamente con nuestra voluntad y nuestros deseos. Si esto no se aprendió, en la ancianidad llega a ser patético o estúpido. Es triste ver personas ancianas luchando aún por imponer su voluntad a la vida, en lugar de dejarse mecer por sus brazos amorosos y sabios.

A: El título de tu último libro, “Vivir en el Alma”, es muy sugerente ¿Qué deseas evocar con ello? ¿Qué se entiende por Alma en esta propuesta?

J: No me refiero al alma como algo personal sino que me refiero al alma como un campo, un campo de vínculos, un campo de relaciones. Entonces en el libro explico cuál es la manera de poder vivir con felicidad en nuestros vínculos y en nuestras relaciones y lo que tenemos que saber para gestionar con bienestar y dicha nuestros vínculos. Aglutina conocimiento entresacados de la Terapia Gestalt, las Constelaciones Familiares, y ciertas tradiciones. Y luego hablo de la Gran Alma. Y la Gran Alma sería más bien el espíritu o la puerta espiritual que mitiga y suaviza el brío de las pasiones humanas. Esta Gran Alma nos perfuma de un modo distinto, porque es independiente de nuestras pasiones humanas. Nos conecta con el Ser genuino y sin forma. En la Gran Alma sopla el aire de la alegría por nada, no importa si eres querido o si no eres querido, si tienes pareja o no, si te va bien o no te va bien. Hay un refugio, un lugar espiritual que es silencioso, que es alegre, que es vital en sí mismo. Galeano dice en “Derecho al delirio”: “Estará prohibido el delito de estupidez que cometen quienes viven por tener o por ganar en vez de vivir por vivir no más, como canta el pájaro sin saber que canta, como juega el niño sin saber que juega”. Para un bienestar más grande, para estar claramente en casa, se necesita una cierta conexión con un lugar espiritual, el reconocimiento del Ser más allá del Yo. Tanta gente tenemos una sed que no se sacia con nada de este mundo. Y el título completo del libro es “Vivir en el Alma. Amar lo que es, lo que somos y a los que son”, de manera que también pongo el acento en la necesidad del amor para el buen vivir, y el amor es algo espontáneo en el ser, en la conexión con el espíritu.

A: ¿Y qué conduce a este lugar?

J: Es frecuente que lo encontremos porque no hay más remedio, cuando la vida parece que se nos derrumba, cuando encaramos pérdidas o grandes reveses. Cuando la vida nos devasta y todo parece perdido entonces refulge el tesoro escondido en el interior, el corazón. Otras veces se trata de la práctica meditativa o devocional. Otras veces la simple sencillez de la vida si no nos hemos perdido a nosotros mismos. Hay gente que se suicida porque está demasiado identificada con lo que tenía y al perderlo no encuentra su verdadera identidad. Otros hallan liberación y ligereza. A veces lo que ayuda también, es el silencio, la meditación, el buscar otro lugar que es independiente de si me va bien o me va mal, si tengo esto o lo otro. Hay gente que lo desarrolla y hay gente que menos o solo un poquito. Todo esto antes era canalizado más bien por las religiones, pero estas se convirtieron desde hace mucho en lugares dogmáticos u burocráticos, en territorios ideológicos y organizados desconectados de la fase carismática original, que se aprovechan del temor y la falsedad de las personas. Pero la verdadera espiritualidad no tiene que ver necesariamente con las religiones. Hay religión con espiritualidad y hay religión que es doctrina, que es adoctrinamiento y sectarismo que conlleva y aboca a un mayor adormecimiento del Ser.

A: Muchas gracias .

J: De nada.



Joan Garriga es uno de los más prestigiosos consteladores a nivel internacional. Psicólogo, director del Institut Gestalt de Barcelona , fundador y ex presidente de la Asociación Española de Constelaciones Familiares, Bert Hellinger (AEBH). Imparte talleres terapéuticos y formativos en múltiples países, siendo colaborador del Círculo de Constelaciones Familiares de Chile. Es autor de los libros "*Vivir en el alma: amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*" y "*¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres* ” .