

Joan Garriga

“En la «buena vida» el dolor también tiene su espacio”



¿Cómo es tu vida? ¿Y cómo te gustaría que fuera? Si a la primera pregunta has respondido “desgraciada”, “desafortunada”, “triste” o algo similar, y en la segunda tu respuesta ha sido un rotundo “feliz”, debes saber que para eso no solo hay que saber ganar, sino también, y sobre todo, perder

Por Marta Bellmont

“La vida es más grande que nuestros deseos y necesidades”, dice Garriga.

+ INFO



LA LLAVE DE LA BUENA VIDA

Joan Garriga.

Editorial: Destino.

Páginas: 176.

Precio: 16,50 €.

www.institutgels-tat.com

En el camino de la vida, que todos estamos obligados a recorrer, inevitablemente aparecen puertas que hay que saber franquear para poder avanzar. Unas son oportunidades para crecer, pero otras dan paso a difíciles encrucijadas que ponen a prueba todo nuestro potencial. Porque, como afirma Joan Garriga en *La llave de la buena vida* (Destino), no hay hechos buenos ni malos. Lo que nos pasa simplemente es, y la forma como interpretamos eso que nos ocurre es lo que le confiere su carácter positivo o negativo.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: Muchos creen que el secreto de la “buena vida” es disfrutar lo bueno de ella a tope. Pero en su libro, *La llave de la buena vida*, este concepto tiene otro sentido, ¿es así?

JOAN GARRIGA: No me parece mal enfoque el de tratar de disfrutar de la vida y aprovechar el momento. ¡Bienvenido el famoso *carpe diem* de Horacio! Conviene que en la vida prevalezca la actitud de gozo

sobre la de pesar. Sin embargo, el “buen vivir” de mi libro escala a otro nivel de goce, bienestar o vitalidad: cuando nos desapegamos del exceso de adicción a lo fácilmente placentero y hacemos espacio en nuestro corazón a todas las dimensiones de la vida, incluyendo las lágrimas y la tristeza cuando nos visitan. Se podría incluso pensar el disfrute como sinónimo de entrega, de plena confianza, que supondría paladear el misterio de lo penoso cuando nos entregamos a ello porque la vida nos lo impone (por ejemplo en duelos, separaciones, enfermedades, etc). Sin evitar el dolor.

O sea que, según comenta, lo que tiene poco que ver con ese buen vivir es el goce inmediato...

En efecto, el goce efímero, sin perspectiva ni hondura, es también desesperado, porque nunca llega a calmar nuestra sed de conocernos a nosotros mismos y dar un digno sentido al viaje de nuestra vida.

¿En qué sentido equivale su “buena vida” a felicidad, a plenitud?

La buena vida nos conduce a la felicidad y nos permite sentir el pasado como sostén y apoyo de un presente intenso y de un futuro al que nos dirigimos con energía y esperanza. Debemos estar atentos para curar las heridas y los sinsabores de lo que nos tocó vivir en el pasado, para no quedar atados a ellos. Es triste cuando las personas dejan de orientar su energía hacia la vida y el futuro porque quedan detenidas en duelos, traiciones, culpas o pérdidas del pasado. Es como si, de lo desdichadas que fueron, se dedujera más desdicha. La buena vida se reconoce también porque en ella nos sentimos plenos y colmados. Por un lado, estamos en sintonía con lo que nos mueve más hondamente, y por otro, tomamos conciencia de que la vida es más grande que nuestra voluntad y deseos personales.

¿Y quiénes pueden optar a ella?

Todos, sin duda. Siguiendo a Maslow y su pirámide de necesidades, lo primero es tener satisfechas las necesidades básicas de alimento, techo y sustento. Esto no da la felicidad, pero quita tensión y permite que se abran otras puertas y preguntas de mayor alcance existencial. Incluso las personas más humildes, si mantienen un lugar de dignidad personal y social, pueden anclarse en una buena vida a



Joan Garriga

Es licenciado en Psicología y trabaja como terapeuta y formador en constelaciones familiares, coaching sistémico, terapia Gestalt y PNL. Ha publicado numerosos artículos sobre psicoterapia en revistas especializadas, y es autor de *¿Dónde están las monedas?*, *Vivir en el alma* y *El buen amor en la pareja*.

www.joangarriga.com

través de una actitud de apertura a cada momento presente y al cuidado de sus vínculos amorosos y sus relaciones.

El título del libro se explica a través de un cuento. En él se habla de puertas, que nos vamos encontrando a lo largo de nuestro camino vital, y de una llave maestra capaz de abrirlas todas. ¿Cuál es la particularidad de esa llave?

El libro es un mensaje para mi hijo, Tomás, que, al salir publicado, cumplía dieciocho años. El cuento explica que los padres entregan al hijo que cumple 18 años a su propia vida con todas las consecuencias, pero previamente le hacen el regalo para el resto de su vida: una llave de oro, con tres dientes, que abre todas las puertas que pueda encontrarse en su camino. Ya sean puertas del ganar como del perder. La llave simboliza el ejemplo de los padres acerca de cómo han sabido encarar sus logros y ganancias y éxitos sin extraviar el destello de su humanidad y su alma; o bien de cómo han transitado sus pérdidas, tristezas, frustraciones, inclemencias, etcétera, también sin perderse en estos lodos, sino fortaleciéndose.

Dice que la verdad, la valentía y la conciencia son tres requisitos para avanzar y estar satisfecho con uno mismo. ¿Por qué estos tres?

En realidad son el corolario de enseñanzas de las grandes tradiciones de sabiduría. Por ejemplo en el budismo se habla de tres grandes venenos: la ignorancia, que requiere el antidoto de la conciencia y la atención justa; el rechazo o miedo, que se llega a superar con valentía y coraje, y el apego o fijación a nuestras ideas y ensoñaciones de las cosas, en lugar de asentarnos en

la verdad de nuestro cuerpo y nuestro corazón.

¿En qué puede perjudicarnos la falsedad?, la cobardía y la inconsciencia?

Se falsea quien vive identificado con un personaje, con un tener o representar, más que en la verdad de su ser. Eso lleva al malestar del cuerpo y a la sequedad del alma. Quienes se impostan para ser lo que no son se empeñan en darle a la vida lo que no tienen, con la vana esperanza de que serán más querido o aceptados. Pero solemos ser más apreciados por honestos y veraces que por vendecuentos, que sufren más y enferman de tanto traicionar sus impulsos genuinos.

¿Y la cobardía y la inconsciencia?

La cobardía es peligrosa también cuando, en lugar de darle a la vida lo que tenemos, nos estrechamos y disminuimos por miedo a la crítica, al rechazo, a la enemistad. Demasiadas personas se empequeñecen, en lugar de reconocer su genuina grandeza y aportar sus dones al torrente de la vida, sirviéndola de este modo. Y la inconsciencia es la madre de todos los males; supone no enterarse o no querer enterarse o estar adormecido. Uno no sabe quién es, qué le pasa, qué sentimientos y sensaciones tiene a cada momento. Se desconoce, y por tanto, tiene miedo, y en consecuencia, prefiere crear una caricatura de sí mismo. Cobardía, inconsciencia y falsedad son los tres vértices del triángulo de las pasiones humanas que describe el eneagrama o mapa de los caracteres humanos de larga tradición y perspicacia, perfeccionado y divulgado en el mundo psicológico por Claudio Naranjo.

“Las ganancias y las pérdidas no dejan de ser un inevitable juego de la mente y no una estricta realidad del universo”, afirma en su libro. ¿Quiere decir que ganar o perder es una interpretación que hacemos de lo que nos sucede en la vida y que, por tanto, podemos cambiar esa interpretación?

La realidad es neutra; los hechos ocurren y están ahí, y con nuestra mente racional conceptualizamos la realidad como buena o mala, como ganancia o pérdida. Hay otra mente de naturaleza espiritual, que experimentamos como vacío o como silencio, que se alinea con la realidad tal como es a cada momento. Por ejemplo, seguro que si te digo que busques en tu memoria, recordarías hechos que te parecieron terribles en su momento y que, con el tiempo, los viviste como regalos providenciales.

Una de las mayores pérdidas es la de la pareja, según explica, junto con la de la salud y la de un ser querido. ¿El tiempo lo cura todo?

La idea de que el tiempo lo cura todo es un grave error. Por sí mismo, el tiempo no cura nada. Lo que es cierto es que con él se aminora la intensidad de las emociones: dolor, rabia, pena, temor... Pero, para curar, se necesita un proceso emocional, activo e intenso, que se prolongará un cierto tiempo, capaz de abrir la puerta a todos los sentimientos que surjan, y que desembocará en nueva alegría y en una vuelta plena al carril de la vida. Se requiere un movimiento profundo del alma, de soltar lo que ya fue, con gratitud por lo que fue posible, abriéndose a lo que está por venir.

Interpretar en positivo las situaciones adversas que nos pasan...



“Trato de no usar las heridas como argumentos para cerrar el corazón”

Un día me robaron la moto. Al darme cuenta de que había desaparecido, pensé que no era fácil saber si era para bien o para mal. Quién sabe lo que me esperaba si no me la hubieran robado. Nunca sabré si el ladrón me evitó un accidente mayor. Este es un mero ejemplo del dicho catalán “ponerle buena cara al mal tiempo”. No significa ser un estúpido ni un necio, sino tratar de sacarle aprendizaje a la contrariedad, que es una actitud que generalmente se aprende con el modelo paterno.

Entonces, si sufrimos, ¿es porque no sabemos soltar las cosas que la vida nos quita?

Sí. Trabajo cada día con muchas personas que atraviesan dificultades en su vida y, en la mayoría de esos casos, hay un trasfondo de pérdidas que ocurrieron en sus vidas o en las de su familia. Nuestro reto es integrar lo que la vida nos impone, o impone a nuestros seres queridos, aunque sea distinto de lo que

quisiéramos. Mucho sufrimiento viene de oponerse a soltar lo que ya se fue y a enfilar un nuevo rumbo. Como dice Shakespeare: “Voluntad y destino discurren por opuestas sendas. Trazar planes está en nuestras manos, su realización a veces nos es vedada”.

¿Y cómo se hace? Me refiero a soltar...

Hay que estar de acuerdo con el dolor que sentimos. Y vivirlo, no oponernos en exceso a él. El dolor tiene mala prensa porque duele, pero es curativo e impide que nos instalemos en el sufrimiento, el victimismo, el resentimiento, la depresión, la venganza, el perfeccionismo... ¿Quién es capaz de pretender que una vida valiosa debe excluir el dolor? Forma parte y nos visitará inevitablemente. El dolor nos quema y nos devasta, y de este modo, a veces, nos vacía y nos hace renacer.

¿Debemos resignarnos ante lo que no

se puede cambiar?

¡Jamás! La resignación también es un posición de sufrimiento. La vida es un viaje heroico y nos invita a algo mayor que la resignación: el asentimiento activo, que es sintonizar con los propósitos de la vida reconociendo en los hechos ya ocurridos su potencial para guiarnos hacia un mayor amor y una más amplia apertura del corazón, que no se logran sin sentir los límites y la humildad.

Retomemos el concepto de “buena vida”. ¿Para alcanzarla, hay que desarrollar la intuición, dejarnos llevar por ella para saber elegir en cada momento lo que nos conviene y lo que no?

La intuición es algo maravilloso, solo que no sabemos exactamente qué es. Si accedemos a nuestra inteligencia instintiva, a la emocional, a la racional, a la mente relacional o sistémica, y todo ello lo aderezamos con un fondo de inteligencia espiritual y lo mezclamos, se podría llamar intuición, que se expresa como certeza de algo, claridad, norte o fuerza genuina. Así somos congruentes y seguros, y elegimos lo que nos conviene y lo que calza con nuestro ser más profundo.

Usted no cree en la idea de que podemos construir nuestro destino a través del pensamiento ni alcanzar nuestros objetivos visualizándolos como si los hubiéramos ya conseguido y disfrutando de ello. ¿Por qué?

¿Acaso los que mueren en un accidente aéreo lo habían planificado? ¿Acaso una criatura que pierde a su madre lo ha estado atrayendo? Es infantil y consolador creer que podemos dirigirlo todo. Y falso. La ley de la atracción convive con



“La humildad verdadera nos convierte en personas ligeras, vivas y alegres”

la ley de la gran voluntad. Participamos en una gran danza, ejecutamos nuestros pasos y debemos hacerlo con excelencia, arte y dignidad, sabiendo que alguna vez el vendaval de la vida nos moverá a su antojo. Hay que saber que esta es soberana y unas veces nos complace y otras nos despedaza.

Respecto a la educación, pone en valor el respeto de los padres a la libertad de los hijos y a sus decisiones, aunque no sean las que ellos tomarían, o a pesar de que les estén ocasionando perjuicios. ¿Es correcta esta actitud de mantenerse al margen? ¿Es bueno dejar que los hijos se equivoquen una y otra vez y no hacer nada hasta que sean ellos mismos los que se den cuenta de sus fallos?

Los padres entregan a los hijos a sus propias vidas con todas las consecuencias, pero, como padres, los hijos siempre pueden contar con ellos. Muchas veces los padres se dan cuenta de los errores del hijo y esperan y confían. Forma parte de la vida equivocarse y caer y, con suerte, uno aprende. Se aprende errando, y hay que permitirlo. Y también trabajar a fondo para evitar que, nosotros como padres o los hijos como hijos, tomemos posiciones de destrucción, lo cual no es equivocarse y generar aprendizajes útiles, sino errar la dirección. Cuando esto sucede, hay que actuar.

Sí, pero siempre hay quienes no se perdonan sus fallos ni los de los demás. ¿Qué les diría?

El exceso de perfeccionismo y exigencia es muy molesto. Para quien lo padece y para los demás. Mejor no caer muy cerca de los que intentan perfeccionarte

o aleccionarte. Es mejor ser real que perfecto, porque la perfección no existe más que como idea o, como decía Eduardo Galeano, “es el aburrido privilegio de los Dioses”. Si alguien no logra aceptarse en sus errores o persigue a los demás por los suyos, le conviene concederse menos importancia personal. De vez en cuando ayuda el sentimiento de desapego de uno mismo, descubrir que no somos el centro del universo. En la buena vida, conviene no envanecerse en exceso por los logros, ni denigrarse vilmente por los fallos.

¿Por qué no debemos tenerle miedo a la muerte?

No conozco a nadie que no tenga miedo a la muerte. El tema no es tener miedo, sino saber tener miedo sin mucho miedo. Imagino que ayuda prepararse muriendo un poco en vida (a viejas identidades o trajes que quedaron caducos), además de poner orden en nuestros afectos y en los asuntos pendientes (como hace la terapia Gestalt). Y para quien tenga cierta apertura a lo trascendente, sabiendo reconocer el ser que late con independencia de nuestro nombre y de nuestra historia personal y que algunos lo viven como “el eterno”.

Su libro es una alabanza a la humildad...

Seguramente hay mucha grandeza y sabiduría en la humildad. Un gesto interior de inclinación hacia algo mayor que uno mismo nos vuelve ligeros, vivos y alegres.

También al amor. ¿Qué significado tiene para usted el amor en la vida de las personas?

Lo que construye la trama de la vida son los movimientos de amor: los de expansión y los de retracción. Vivimos en los vínculos, y se necesita expandir más y más el corazón, incluso hacia lo que resulta ajeno, extraño o enemigo. Al menos si queremos lograr un poco de genuina paz y libertad interior, de buen vivir. Ya lo decía San Agustín: “Ama y haz lo que quieras”.

¿Cómo llevar al día a día la atención plena hacia nosotros mismos, hacia nuestras emociones, hacia lo que somos en verdad?

Con la práctica meditativa cotidiana o de la atención que propugna y enseña al cuerpo, a la respiración, a las sensaciones, a la observación de nuestros pensamientos. Perseverando, si es necesario, en lo incómodo o incongruente de nuestras vivencias, para asimilarlo. Sobre todo, estando atento al cuerpo y sus sensaciones, ya que miente menos que la mente racional o volitiva.

¿Usted tiene buena vida?

En general, estoy de acuerdo con la vida que vivo. La encuentro un viaje con sentido, y trato de concentrarme en entregar lo bueno que tengo y en no usar las heridas y los sinsabores que me ha tocado vivir como argumentos para cerrar el corazón.

¿Qué hace en concreto para mantenerla?

Medito, estoy atento, disfruto de mi trabajo, agradezco, tengo un tejido relacional y familiar rico, cuidado de mi cuerpo, y trato de querer más y más cada día. Y huelo un poco el aroma de lo trascendente.