



una charla de café

Paloma Rosado con Joan Garriga

Su voz pausada y sosegada contrasta con sus, a menudo, provocativas lecturas de la realidad. Psicólogo y co-creador del Institut Gestalt de Barcelona es el mayor especialista en 'constelaciones familiares' de nuestro país y el primero en invitar a su creador, Bert Hellinger, a dar a conocer su trabajo dentro de nuestras fronteras. Ha publicado tres libros y el próximo marzo verá la luz el cuarto "La llave de la buena vida" (Ed. Destino)

Pero voy a confesar algo: Joan Garriga es alguien a quien admiro y que, además, es amigo desde hace años. Su capacidad para la lectura poliédrica de los hechos, su mirada compasiva y su lógica diferente encierran sabiduría. Así que tal vez el afecto y ese aire que tienen las conversaciones relajadas, entre amigos, se deje sentir en algún momento de nuestra conversación. Aún así, sus palabras no tienen desperdicio.

¿Por qué un nuevo libro? ¿Qué querías contar?

- Llevaba tiempo queriendo hablar de la llave que abre las puertas del ganar y el perder. Tenemos que ir equipados con ella y enseñar a nuestros hijos a manejarla porque las ganancias y las pérdidas nos visitan invariablemente en la vida. Así que inventé una llave con tres dientes para simbolizar los tres recursos que nos asisten y que nos evitan tres grandes pecados en los que podemos incurrir.

¿Cuáles son esos recursos?

- El primero es el coraje, la valentía, para darle a la Vida lo que tenemos que darle. A menudo se trata de dones o regalos que hemos recibido y no hemos elegido. Por ejemplo, el que tiene talento para la música o para la cocina debe entregarlo y quien tiene talento para la maternidad debe hacer lo mismo para hallar el bienestar.

Desarrollando su talento hay quien se hace rico...

- Pero para saber ganar y saber administrar las ganancias hay que tener una cierta grandeza en el corazón. Hay que entender que muchas veces lo que nos llega como don no es para nuestro engrandecimiento sino para ponerlo al servicio de la Vida.

Pero hay quien no desarrolla sus dones...

- A veces las personas prefieren no tomar sus dones por cobardía porque eso les pone en el riesgo de fracasar, de no ser reconocidos o de poder ser avergonzados. Esas personas encogen su espacio existencial y en lugar de asumir la grandeza de lo que tienen y entregarlo, no lo hacen. Y esto es un pecado porque la Vida es una invitación continua a entregar lo que tenemos.

Bien. Imaginemos que alguien entrega sus dones. ¿Qué viene después?

- Espera, porque hay que tener cuidado con no intentar dar a la Vida lo que no tenemos. La impostación, la falsedad y el artificio están ahí e incurrimos en ello cuando en lugar de escucharnos profundamente en nuestro interior nos identificamos

con un personaje ideal, y pretendemos ser quien no somos.

¿Hablamos de roles, por ejemplo?

- Sí, de cuando nos identificamos con el futbolista, el abogado o el monje. Ahí nos impostamos porque creemos que con el personaje nos va a ir mejor que estando en contacto con la realidad de quien somos. Pero esa experiencia no puede traer bienestar.

¿Y si además somos un futbolista, un cantante o un escritor de éxito...?

- Ganar es muy dulce y que la vida nos sonría produce un cierto tipo de felicidad que es muy agradable. Pero dicho esto también hay que decir que como las ganancias son agradables, la tendencia del yo personal es querer multiplicarlas y corremos el peligro de acabar identificándonos con los logros y los éxitos. Si nos va demasiado bien corremos el riesgo de alejarnos de nuestro ser, de nuestra naturaleza, de nuestra humildad... para quedar identificados con un personaje que en realidad no somos.

¿Qué habría que hacer entonces?

- Poner verdad, veracidad, transparencia para generar amor por uno mismo. Confiar en que siendo quien uno es nos irá bien. Ese es el segundo recurso que se necesita para una buena vida.

¿Y el tercero?

- Es el más básico, la madre de todas las perversiones y los talentos humanos: el recurso de la consciencia.

¿Pero...?

- Pero frente a la capacidad de estar en uno mismo y escucharse profundamente existe el pecado de la inconsciencia y la ignorancia (en este sentido es una perversión), el no hacer el trabajo de distinguir lo que sí tenemos de lo que no tenemos. Esto vale para la vida en sus aspectos concretos, pero si lo trasladamos a un contexto espiritual es identificarnos más con el ego que con nuestra verdadera naturaleza que es esencialmente vacía.

¡Apareció el ego!

- Debemos descubrir qué es lo que nos mueve y nos toca internamente y expandirnos por ahí con humildad y sin añorar lo que no poseemos. Saber que ser como uno es, es la mejor opción posible. Encarnar dignamente el ego que nos toca y llevarlo con humildad, o paradójicamente con menos ego.

Pero a veces la Vida nos pone delante ciertas variables...

- Es cierto. A veces nos azota con pérdidas dolorosas. Perdemos parte de nuestra salud o a un ser querido o un trabajo y esto nos somete a tormento, a dolor, a un proceso emocional arduo donde aparecen la negación, el enojo, la culpa, la vergüenza, la indignidad, el dolor... Pero tal vez haya que comprender que la contrariedad y la pérdida cumplen la función de liberarnos de algunos puntos de vista, pilares de vida o apegos; en cierto modo nos liberan.

¿Hay riqueza en la pérdida?

- La pérdida nos desnuda y con suerte nos desestructura. Decía Rumi que cuando la casa se ha destruido y ya no quedan paredes ni decorados encontramos que en el subsuelo está el mayor de los tesoros, el latido común o la sustancia plural que es la

sangre de la Vida y que es compartida por todos.

Pero si mi casa se destruye me veo caer una depresión, por ejemplo.

- La depresión como sintomatología psiquiátrica es una oposición a la pérdida. En lugar de hacer el viaje heroico -que a veces conlleva momentos de mucho dolor pero culmina en la alegría reencontrada-, la persona deprimida clama y permanece en "esto no debería haber ocurrido", sin asentir y sin integrar.

¿Entonces?

- Los seres humanos poseemos tal fragilidad y delicadeza que cualquier operación emocional requiere de un laboratorio muy depurado. Ojalá tuviésemos una educación y una cultura en la que nos enseñasen a ser buenos químicos de nuestras emociones; a saber que cuando una emoción es vivida, pasa y cede su espacio. Así se repite en una cadena sanadora. La Vida es flujo, es proceso, no es detención. Por eso hay enfermedades que surgen por la detención del flujo emocional espontáneo.

¿Conoces a personas que fluyan espontáneamente con la Vida?

- Muchas. Por la calle cada día nos cruzamos con personas que llevan los dolores de su biografía, de su familia, de su historia con dignidad, como hechos que fueron procesados, incorporados y amados. Pero es cierto que también hay personas que están gravemente afectadas por posiciones anti-vida como el victimismo, la queja o la hiperdependencia, etcétera. En ellas se ha detenido la integración emocional de hechos que fueron difíciles.

Parece un trabajo arduo.

- Lo sé, pero nuestro bienestar pasa por ahí. ¡Cuántas personas se han casado con quien no querían, por ejemplo! Parecía lo correcto, pero el otro no le hacía vibrar su cuerpo ni su corazón. Y no se dieron ni el espacio ni el tiempo para descubrir su propio movimiento profundo. ¡Es tan necesario escuchar el cuerpo!

¿Cómo?

- La verdad la reconocemos en las sensaciones corporales no sólo en nuestros pensamientos. Si sentimos algo en el pecho o en el estómago ante una determinada persona o situación no hay que ignorarlo. Es una señal de que ese es el camino o de que no lo es.

Antes has hablado de pareja ¿crees que la pareja de hoy tiene mejor salud que la de ayer?

- Creo que lo más realista que te puedo decir es que cada uno hace lo que puede (se ríe). En serio, lo que sí sé es que no cesa el deseo de amor, tanto de recibirlo como de darlo. Somos mamíferos y necesitamos gestionar el espacio afectivo, el deseo de vivir el contacto, el vínculo y la pertenencia.

¿Percibo que ahora viene un "pero"?

- (Se ríe) Dicho esto diré que son tiempos complejos porque son tiempos novedosos, de mucha libertad, donde cada quien inventa su propio modelo. Y esta libertad tiene un precio. Actualmente la gente no se siente sostenida en pareja por entornos significativos. Lo que antes era la vieja tribu o las normas sociales que sostenían y calmaban hoy en día no existe.

¿Entonces?

- Es una bendición porque podemos hacer lo que queremos con gran libertad, pero eso nos exige estar bien orientados. Y eso no es fácil. Cuando se juntan dos personas se unen las historias individuales y las familiares de cada uno, con sus heridas... Y hay quien llega a la pareja cegado por su necesidad y sus expectativas, sin enriquecerlas después con la información adecuada de lo que ocurre en la realidad del campo que están creando en común.

¿Y?

- Dejan de percibir que la realidad del campo es tensa por el exceso de expectativas. Hay un legítimo anhelo de estar acompañado que se vehicula muchas veces con la pareja, a menudo esperando demasiado y, por consiguiente, generando frustración. Yo lo que veo es que hoy o se aprende a soportar una cierta soledad o se gestiona a través de la pareja ya que las familias amplias ya no existen.

¿Y eso de comieron perdices?

- Bueno es cierto que también existen parejas a las que les toca la dicha de saber encajar y generar un campo fértil, nutritivo y de respeto. ¡Ojalá hubiera más respeto genuino en la pareja!

¿Percibes falta de respeto?

- Mira, de lo que yo más hablo últimamente es de que la gente pone demasiado énfasis en “quiero tener pareja” y en este planteamiento hay algo profundamente equivocado. Sería mucho más fructífero plantearse “quiero ser una pareja” para ver cómo se logra generar dentro de mí un espacio que hace que me ponga al lado de otra persona para un camino común.

¿Qué falla en “quiero tener una pareja”?

- Muchas veces detrás de ese “quiero” hay un niño y la pareja no es el lugar de la infancia sino donde nos despedimos de ella. Y para eso hay que haber integrado a los padres, poniéndose en paz con ellos, poniendo luz sobre los asuntos difíciles de la familia de origen... integrando toda la atmósfera que nos precedió. Porque así se gana espacio interior para ser pareja y uno puede tener un movimiento real de expansión hacia el otro.

Nada que ver con las películas de Hollywood...

- La pareja es una bendición cuando cada uno siente el deseo espontáneo de que al otro le vaya bien, de que el otro esté feliz, aunque su felicidad no encaje con lo que a nosotros nos gustaría. Pero siento decirte que hay mucho infantilismo en la pareja, mucha fuga de energía, desencuentro... Por eso mi trabajo con ellas pasa por intentar que se ponga un poco más de luz y valentía. Valentía para soltar algo cuando ya no cumple su cometido y para respetarse a uno mismo y respetar al otro.

(*) En esta entrevista aparece escrito ‘vida’ en alusión a un proceso biológico o cronológico y ‘Vida’ en referencia a una existencia más profunda y trascendente.

Publicado en El Hedonista [<http://elhedonista.es/>]