

"El te amaré para siempre se extinguió"

El psicólogo español Joan Garriga habla de cómo lograr una relación madura.

Por: [IRENE LARRAZ](#) 08 de marzo 2014 , 05:39 p.m.
Para El Tiempo, Bogotá.

Joan Garriga cree que el amor debe ser fácil, debe integrar las diferencias, y tiene que hacer “experimentar el deseo de que el otro sea feliz”. Este psicólogo español, nacido en Lleida en 1957, es el creador del Instituto Gestalt de Barcelona e importó a su país el método de las constelaciones familiares para resolver conflictos. **Ahora presenta en Colombia su libro El buen amor en la pareja.** Cuando uno y uno suman más que dos (Planeta), en el que propone una forma distinta de relacionarse.



¿Existe la pareja ideal?

No. Ideal viene del griego y significa imagen. Jamás la realidad encaja con nuestras imágenes; el amor es ideal, pero las parejas son reales. La vida siempre es una lucha entre mi idea de quién tendrías que ser tú y quién eres tú, y hay que elegir: o amo mi ideal o amo lo real. Demasiadas personas sufren porque aman lo ideal, pero no a la persona que tienen enfrente. Hay que aprender a encontrarle el goce a lo real. La clave de la felicidad es amar la realidad como es.

¿Por qué, entonces, siempre se busca al príncipe azul?

Porque todos tenemos una parte idiota. En todas las personas hay una añoranza de un paraíso perdido, que es el vínculo con los padres. Como esto llena tanto y da tanta seguridad, generamos la fantasía de que hay una tierra prometida en la pareja, y puede que sea cierto, pero esto luego desaparece y la gente sufre mucho. Por ejemplo, en Oriente, la gente se preocupa más por hacer crecer dentro de uno el lugar de pareja que por encontrar a la pareja.

¿La clave es no tener expectativas?

No, la clave es tener expectativas adecuadas. Lo que cabe experimentar en la pareja es vivir la sexualidad, la pertenencia, la creatividad, etc. Lo que no se puede esperar es que la pareja se haga cargo de nuestras heridas y nos inunde de felicidad. Al final, la pareja es una escuela de crecimiento, y las que duran mucho tiempo tienen que enfrentar muchos problemas y actualizar los pactos.

¿Y cómo se logra?

Lo primero que hay que saber es que en verdad no es el encuentro de dos, sino el encuentro de muchos. Detrás está nuestra historia, y vivimos en un mundo de ecos y resonancias de personas que son y han sido muy significativas para nosotros. Hay gente que no logra aterrizar con fuerza en la relación porque se sigue sintiendo un niño de mamá, o porque ha vivido historias de luchas en su familia y lucha con su pareja, o porque sigue atado a un hermano que tuvo un final trágico y por lealtad a este hermano no se da el permiso de tener una vida feliz.

¿Se pueden reafirmar los pactos sin caer en la rutina?

La rutina es una actitud, no una realidad. Para quien está despierto y para quien está vivo, no existe la rutina. Si yo te miro a ti, no eres la misma persona que conocí ayer, ni la misma que voy a ver mañana. Pero si ni siquiera te miro, todo es rutina. Siempre somos diferentes, y muchas personas se relacionan con la persona que se han metido en la cabeza, no con la que tienen enfrente.

Usted se empeña en desmitificar los clichés. ¿Hay que matar el romanticismo?

Se puede disfrutar de la misma manera que disfrutamos de una película, sabiendo que luego regresaremos a nuestra vida cotidiana. Pero la realidad tiene muy poco que ver con esta aspiración romántica.

¿No hay amor desinteresado?

El amor desinteresado es el amor espiritual; el amor humano suele ser interesado.
El amor no asegura el bienestar de nada.

Entonces, ¿el 'te amaré para siempre' se extinguió?

Claro, que dure lo que dure, porque es la realidad. Hoy en día la gente se va a separar. ¿Cuánta gente ha tenido una sola pareja en su vida? Vivimos mucho más, las mujeres son más libres y el amor es fluctuante.

¿Y el compromiso también?

Claro, uno se compromete hasta que deja de estarlo. El amor paterno o materno es incondicional, pero en la pareja es otro negocio. Pueden no elegirnos en cualquier momento, así funciona.

Constelaciones curativas

El método de las constelaciones se aplica en psicología para resolver traumas heredados del núcleo familiar. Una constelación es una escenificación de las relaciones familiares, donde se detectan dinámicas disfuncionales y se reorienta a las personas en dirección a la solución. Garriga cuenta que en un taller de constelaciones se trabaja con problemas reales y concretos, y se pregunta qué hechos son importantes en la historia de la persona para poder comprender el problema.

Estos traumas, dice, suelen estar relacionados con la sexualidad, la creación de la vida y todo lo que tiene que ver con la muerte y todos sus aliados: la enfermedad, adicciones, violencia, comportamientos autodestructivos, etc.

Decálogo del 'buen amor'

Garriga apuesta por renovar los tópicos del amor con las siguientes lecciones:

1. Sin ti no podría vivir. / Sin ti también me iría bien.
2. Te quiero por como eres. / Te quiero a pesar de ti.
3. Hazme feliz. / Siento el deseo de hacerte feliz.
4. Quiero pareja. / Me preparo para ser una buena pareja.
5. Ojalá sea pasional. / Ojalá sea fácil.
6. Lucho por el poder. / Cooperamos.
7. Ante lo difícil, sálvese quien pueda. / Reímos y lloramos juntos.
8. Que sea para siempre. / Que dure lo que dure.
9. Primero los padres e hijos y luego tú. / Primero nosotros.

10. Te conozco. / Cada día te veo y te reconozco.

IRENE LARRAZ

Redacción Domingo