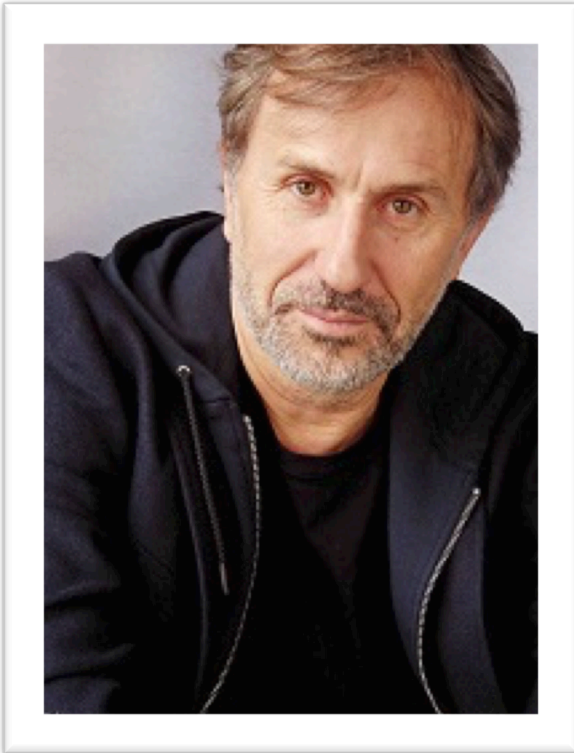


Entrevista para la Revista Plural  
Mallorca (Islas Baleares)  
Marzo 2015



### JOAN GARRIGA

Psicólogo Humanista. Terapeuta Gestalt. Socio Fundador del Institut Gestalt (Barcelona). Formado en PNL, abordaje Ericksoniano y métodos escénicos y corporales. Introdujo a Bert Hellinger –creador de las Constelaciones Familiares- en España. Imparte Formación en Constelaciones Familiares. Discípulo y Colaborador de Claudio Naranjo. Escritor.

Es autor de los libros *"La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo"*, *"Vivir en el alma: amar lo que es,*

*amar lo que somos y amar a los que son"*, *"¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres"* y *"El buen amor en la pareja. Cuando uno y uno suman más que dos."*

### ¿Qué significa Vivir en el Alma?

Lo que vengo a decir en el libro es que vivimos en el alma gregaria, en el alma de nuestros afectos y hablo de la importancia de poner orden y paz en nuestros vínculos, de extender movimientos amorosos a pesar de las heridas.

También hablo de que hay un alma más grande, que no es el alma de las pasiones humanas, sino que es un universo donde no hay evaluación, donde hay pura contemplación.

Es una bendición cuando las personas logran conectarse con estados que están dirigidos por esta gran alma, porque ahí imperan valores que son apreciados por la mayoría de las personas como son el amor, la paz y la alegría de vivir. El mensaje del libro es que el Alma nos conduce en el viaje de ir abriendo el corazón a aquello que teníamos

rechazado, por eso amar lo que es. Ponernos en paz con los que forman nuestro universo de vínculos.

**Este concepto de amar lo que son y aceptar lo que son, ¿puedes definirlo? A veces puede llevar a confusión el tema de la aceptación.**

No se trata de negar el dolor ni pasarlo por alto, sino de aceptar la imperfección de las cosas de este mundo. El problema es que a raíz de las heridas, la mayoría de la gente se construye un personaje que en honor y en defensa de estas. En lugar de hacer el viaje interior de poder integrarlas aunque dolieran. Es decir, la persona hace el proceso de aceptar lo que fue doloroso.

**¿Podemos establecer un cierto paralelismo entre el concepto clásico de inconsciente y la red de fidelidades familiares?**

Hay una cierta conexión, una cierta relación pero el inconsciente tal y como lo formuló, por ejemplo Freud, es más personal. Aunque evidentemente el inconsciente también abarca todo nuestro universo de vínculos.

Pero se parecería más al inconsciente colectivo de Jung o incluso a una especie de sabiduría sistémica que se manifiesta en las constelaciones familiares. Las constelaciones familiares expresan una sabiduría que muchas veces está oculta y velada por las defensas del mundo consciente o de la voluntad, de aquello con lo que nos identificamos, o de la narrativa personal.

**¿Qué prevalece el mundo consciente o el mundo del inconsciente en la vida de las personas?**

Lo que dirige lo esencial de las personas no es la voluntad, si fuera la voluntad o a lo que acceden conscientemente a la mayoría de la gente le iría mucho mejor. Lo que gobierna son cosas que han quedado ocultadas, invisibles, no reconocidas. Veo todos los días en las constelaciones familiares como las atmósferas o las tramas familiares dirigen guiones de vida y la persona no accede ni de lejos a la comprensión consciente. Una constelación revela cosas que a veces meramente estaban un poquito intuidas.

**Háblanos del buen amor entre padres e hijos...**

Hablo de él en mi libro "Donde están las monedas", en él explico la historia de las monedas. Los padres le dan al hijo en sueños unas

monedas y hay hijos que las toman y hay hijos que no. Los que no las toman es porque que dicen “hay alguna de estas monedas que me hieren o son difíciles o son tensas, entonces no las quiero”; los que no toman las monedas construyen su vida alrededor de la falta de un algo y lo buscan en la pareja, lo buscan en los hijos, lo buscan en otros lugares y generalmente no funciona.

Lo que ayuda a veces es girarse hacia atrás y encarar también lo vivido con los padres. Esta es una tarea que todo el mundo hace a lo largo de su vida, que es pensar a los padres y con suerte ponerse en paz y en sintonía con ellos como un movimiento ya adulto.

### **Cuando en una pareja hay deseo pero choca con los sistemas familiares ¿es posible que funcione?**

A veces sí y a veces no, el amor no lo puede todo. Cuantas parejas queriéndose se encuentran confrontadas por los límites de las culturas de las familias de origen. Se pueden querer mucho un hombre colombiano y una mujer marroquí, pero al mismo tiempo cada uno pertenece a una cultura y religión y aunque están envueltos en un movimiento de amor, a veces no es tan sencillo superar las diferencias. Algunos lo logran, no es imposible.

A veces hay expectativas o asuntos no resueltos de las familias de origen y esto actúa como dificultades pero la pareja logra hacerse más fuerte y superarlo. Lo que pasa es que son pruebas o campos de conflicto, cada uno cuando va a la pareja va con su propia cultura, con sus propias creencias, con su manera de entender las cosas. Detrás de cada persona están las parejas anteriores, las pautas afectivas aprendidas de los padres, la conexión y la lealtad con los hermanos, los modelos de parejas y de relaciones de los abuelos y todo esto no es una elección consciente. Está presente como un magma que nos influye y a veces se logra y a veces no se logra.

### **¿Qué opinas de la comunicación en la pareja?**

Cuando se dice que hay que comunicarse lo que hay que hacer es ser y vivir. Y en el hecho de ser y vivir uno ya se va comunicando. Lo que pasa es que a veces uno se camufla, se ficciona. La comunicación no es otra cosa que estar presente compartiendo cada uno su vida y sus vivencias. Si el otro puede escuchar y puede ver y el que es escuchado y visto no se ficciona y no se camufla, entonces la comunicación fluye. Nos estamos comunicando incluso cuando estamos callados viendo la televisión, comunicarse es serse y serse tiene

que caer en un lugar receptivo, donde el otro pueda ver y pueda recibir y escuchar. La pareja es movimiento.

A veces no vemos a la persona que tenemos al lado porque hemos metido en nuestra cabeza una persona histórica que nos dañó el año pasado o de la que tenemos ciertas expectativas y comunicarse es estar atento a lo real, a lo que está presente en este momento, a lo que fluye, a lo que tiene movimiento. La comunicación nunca está acabada, está siempre en movimiento, conviene actualizarse.

### **Hay hijos que sienten una deuda hacia los padres. ¿Para dar en la pareja hay que haber tomado?**

Los hijos toman, por lo menos la vida y mucho más porque nadie sobrevive sin cuidados. Hay un movimiento natural biológico de la vida que es el movimiento de recibir. Como hemos recibido de algún modo experimentamos una cierta deuda con la vida. Generalmente esta deuda la gente la salda a su vez teniendo hijos y sino haciendo cosas buenas por la vida, desarrollándose bien, teniendo una buena vida. El movimiento de honrar a los padres es tener una buena y larga vida sobre la tierra.

Dicho esto, es cierto que hay personas que se quedan con más demanda, dicen... "Yo no recibí suficiente, yo no recibí lo adecuado, tendría que haber sido de otra manera". Interrumpen su movimiento de tomar aquello que la vida les da y, de esta manera, por un lado se empobrecen un poco y por otro justifican que luego ellos no tienen que dar a su vez. Son personas que se quedan infantiles. Cuando una persona no integra el legado del pasado, cuando va a la pareja generalmente se comporta como alguien que exige mucho, que pide mucho o se comporta como alguien que tiene unas tramas emocionales complejas. Es decir, se comporta como un niño.

Pero claro una de las características de la pareja es que nos despedimos de la infancia y que la pareja es una relación idealmente entre adultos, no entre niños o entre un adulto y un niño. Cuanto más se ha llenado uno de los padres más firme o más sólido es y menos complicaciones afectivas tiene.

### **¿Qué hace falta para que se dé la igualdad en la pareja y se pueda constituir como una entidad fuerte?**

Esto es una regla sistémica, entre los sistemas tiene prioridad el último creado. Es decir, si tú formas una pareja, ahora tu pareja actual tiene prioridad respecto a tu pareja anterior y respecto a tu familia de origen.

A veces, hay parejas donde se han casado y están unidos pero el hombre está más atado a su madre o a las lealtades hacia sus hermanos que hacia la pareja, esto crea dificultades.

El último sistema creado es el que debería tener más fuerza y más solidez y prioridad. O parejas en las que uno se siente atado a la pareja anterior de la cual aún no se soltó.

Esta es la regla entre sistemas, en cambio entre personas se tiene prioridad en función del orden de llegada. Por eso en un sistema primero llega la pareja, se forma y luego vienen los hijos.

En una familia donde el hijo es como el todo para el padre o para la madre, el hijo se convierte en un tirano y la pareja pierde su prioridad. Es como si convirtieran al hijo en el centro de la familia y esto es un desorden sistémico que trae malas consecuencias para la pareja y para el hijo. La pareja en cierto modo deja de serlo porque toman como pareja invisible al hijo. Imagínate que carga para el hijo. A veces las parejas arreglan sus dificultades incrementando el nexo o el vínculo con el hijo. Y muchos hijos sufren por esto.

A veces, una mujer se vincula tanto con el hijo por encima del marido que el hijo se convierte en la pareja invisible o en el padre oculto. Claro cuando este hijo entre en una pareja va a tener que lidiar con la super influencia de la madre o aprender como cortar y como soltar a la madre. La tarea del hijo en este caso tendrá que ser hacer un trabajo para sentir el nexo con el padre y apartarse un poco de la atmósfera y de la energía de la madre, porque desde este lugar le va a ser muy difícil darle a su mujer el primer lugar en su corazón o darle la prioridad que merece.

**En las generaciones actuales se está pasando de un tipo de familia más autoritaria a un nuevo modelo de familia donde la comunicación es más fluida entre padres e hijos. ¿Crees que efectivamente estamos llegando a un modelo más avanzado de familia?**

El autoritarismo en la familia es innecesario porque el autoritarismo se funda en el miedo, en entornos de miedo. En las relaciones humanas cuando la relación está impregnada de miedo el vínculo se debilita.

No tiene ninguna justificación ni ningún sentido que dentro de la familia ni dentro de ninguna relación humana impere el miedo. Claudio naranjo lo llama la mente patriarcal, un exceso de identificación con el yo, una falta de cooperación. Muchas veces la figura del padre era una figura atemorizante y uno piensa: pobre si tiene las mismas

necesidades afectivas de cariño y de reconocimiento, pero se vio llevado a ejercer este rol. Cuando el hijo se atemoriza del padre hay una pérdida de algo.

Qué bien que se haya avanzado a relaciones más basadas en la confianza. Más basadas en el respeto y la consideración que en el temor y de la obediencia.

Al mismo tiempo el concepto de límites y de jerarquías es importante que se tenga en cuenta porque sino los hijos sufren mucho también, sufren porque se vuelven tiránicos, porque no pueden respetar a los padres porque se empequeñecen delante de ellos. El hijo no necesita ser tan importante, necesita que se le respete, que se le quiera, que se le cuide y sentirse un poco libre y no mucho más.

### **¿Pasar de hijo a hombre viene de manera natural o requiere un ejercicio?**

Yo creo que hay una dirección natural que impulsa hacia el futuro y hacia el crecimiento. Hay un espíritu de expansión, de crecimiento y de desarrollo que es natural si no es interferido. Y se desarrolla mucho mejor si es auspiciado.

Si no es interferido por las necesidades de la familia de que se sacrifique o de que detenga su desarrollo para quedarse más en la casa, para cuidar a la madre, para mantener ciertos nexos o ciertos vínculos.

Lo que también ayuda al desarrollo es que el hijo aprenda a tener dificultades y los padres estén dispuestos a exponer al hijo a determinadas dificultades, una excesiva protección a veces cumple el efecto contrario de debilitar a la criatura en lugar de fortalecerla.

Una buena educación siempre es una combinación de apoyo y de exposición a dificultades. Un exceso de protección lo debilita y exponerlo a dificultades extremas también lo puede lastimar. Es parte del arte de los padres saber manejar las dos.

### **¿Debería haber una escuela de padres?**

No me gusta el título de escuela de padres porque parece que se los empequeñece pero sí espacios de reflexión, de aprendizaje acerca de los vínculos, a veces incluso ayuda escuchar charlas. No porque lo tengan que creer, pero sí porque son pensamientos que les ayudan a configurar su propia posición dentro de las familias.

Lo que funcionaría mejor es que en la infancia hubiera una mayor educación en lo afectivo, en los vínculos, en las relaciones.

En las constelaciones familiares y talleres que hacemos los terapeutas te aseguro que las personas que asisten aprenden mucho de su rol de hijos, de su rol de padres/madres, de su rol de hermanos, de su rol de pareja y empiezan a poner orden y a configurar bien algunas cosas de su mundo de vínculos.

### **¿Cómo actúan las constelaciones sobre la persona?**

Hay muchas herramientas terapéuticas que sirven al propósito de integrar lo que fue difícil. Las constelaciones familiares crean un campo donde se puede ver de una manera visual y grafica nuestro sistema de vínculos.

Pone a la pareja, a los padres, a los hijos y todo esto que estamos hablando se ve en el terreno, en la acción con lo cual la persona por un lado puede comprender mejor cuáles son las tramas y las implicaciones de su sistema familiar y, por otro, puede comprender mejor la posición que ha tomado. Posición que se ha convertido en su guion de vida o en destino y que, a veces, le crea dificultades en el ámbito de las relaciones, en el trabajo y la salud.

Luego, lógicamente la propia constelación inicia movimientos de solución. Por ejemplo, el hijo va más hacia el padre que hacia la madre, o el hijo reconoce a una ex pareja que no estaba reconocida. Entonces se hacen rituales, movimientos dentro de la constelación que tiene un valor emocional y la persona lo integra también. Y el efecto es que empiezan a haber cambios.

No quiere decir con esto que la constelación sea mágica ni suficiente, mucha veces hay que combinarla con un proceso terapéutico pero ayuda mucho a poner orden en nuestros afectos y vínculos, a tener más claridad sobre el lugar de cada quien. Luego esto guía y dirige también nuestros pasos en la realidad de nuestra familia.

Yo he visto tantas soluciones y tantos buenos efectos, alivios, comprensiones en personas que lo hicieron, que creo que es muy valioso. Pero cuidado, no hay que convertirlo en la panacea y a veces se acerca gente a las constelaciones diciendo “que la constelación me arregle la vida”, esto es demasiado gratuito.

### **¿Este fenómeno de exclusión que se da en las familias a qué se debe?**

Se excluye porque duele y en lugar de saber manejar el dolor de una manera amorosa se maneja de una manera rabiosa o conceptual. Si por ejemplo a la madre le duele el padre porque se fue, si en lugar de

abrirse al dolor y seguir reconociendo al padre como mejor padre para el hijo, dice que es un tarado es muy probable obligue también al hijo a excluirlo de su corazón.

Se excluyen muchas cosas, sucesos, vergüenzas, secretos y entonces el alma que anhela estar completa queda parcelada. Esto tiene consecuencias porque lo que vemos en las constelaciones es que los excluidos luego son representados o son considerados por otros posteriores sin darse cuenta. Es común que alguien posterior no sienta la fuerza para vivir o incluso sienta el deseo de morir y en la constelación descubrimos que está conectado con alguien anterior. Es como un árbol genealógico de muchas ramas y importa que todas las ramas estén integradas, que formen parte y estén a la luz. Y encima no se puede hablar de que hay una rama cortada, porque entonces el árbol empieza a sufrir.

### **¿Es el ego el que excluye?**

Sí, sin duda. Es la mente la que excluye, que es la herramienta principal del Yo. El corazón en un sentido puro no es excluyente es incluyente.

Se excluye porque duele y porque en lugar de amar la realidad la evaluamos. Pero luego hay un corazón más grande que no entiende el lenguaje de la exclusión, es totalmente inclusiva. Y vivimos gobernados en cierto modo por esta alma más grande y sufrimos porque no nos alineamos con ella.

Digamos que por un lado estaría el ego o la personalidad y por otro estaría el alma. El trabajo para muchas personas es ir lentamente alineando la personalidad con la sabiduría del alma.