

«Hay que asumir que la vida duele a veces, que no hay nada perfecto»

PUBLICADA EN LA VOZ DE GALICIA:

ROSA ESTÉVEZ

VILAGARCÍA / LA VOZ 24/01/2017 05:00

El concepto «constelaciones familiares» suena un poco extraño. «A estrellas, a universo, a ese tipo de cosas», dice Joan Garriga. Él, que es un experto en la materia, explica que todo viene de una mala traducción. «Yo habría elegido otra palabra. En vez de constelaciones, hablaría de configuraciones familiares», dice. Sea como fuere, Garriga está en Vilagarcía para impartir un seminario al que acuden tanto profesionales que quieren conocer más sobre una terapia «que forma parte de una tradición muy seria», como personas que buscan «revisar sus asuntos».

¿Qué son las constelaciones familiares? ¿Las tensiones más o menos invisibles que hay alrededor de una mesa durante la comida familiar del domingo?

-Esa escena de comida de domingo sería la superficie de las cosas. Las constelaciones familiares van a la hondura para comprender la dinámica de cosas que a veces no son visibles. Una constelación es una representación de aquellos miembros de la familia o de aquellos vínculos que guardan una relación con un problema que uno tiene y con la solución que necesita. Desde esta perspectiva, lo más importante es qué hechos ha habido en el sistema familiar que no han sido aceptados, integrados, reconocidos, solucionados. Constelaciones es una herramienta que saca a la luz asuntos claves y permite abordarlos, comprenderlos, encararlos y solucionarlos, de manera que algunas dinámicas no tengan que repetirse. Trabaja mucho con los órdenes del amor.

-¿Los órdenes del amor?

-El amor se da, pero no siempre basta. Se necesita que vaya en la dirección del buen amor. Que en la familia no haya personas excluidas, un abuelo que se fue, alguien que mató a otra persona, un aborto... Hechos dolorosos que hacen que

se excluya a una persona. Pero la realidad no puede ser burlada. Y los miembros que han sido excluidos, misteriosamente, vuelven, y su papel es representado por otras personas. Además de no excluir a nadie, en la familia es necesario que cada uno esté en el lugar que le corresponde. Que el hijo sea el hijo y el padre sea el padre. Que en la pareja estén el uno al lado del otro.

-¿Ante una situación traumática, qué hay que hacer?

-Hay que reconocer lo que ha pasado, llorar, hacer el proceso emocional necesario para al final poder aceptarla e integrarla. La clave de toda cura y de todo bienestar es la aceptación. Y la clave de todo malestar es el rechazo. Si aceptamos, estamos más libres. Si no, estamos atados y va a tener consecuencias: como una vez me ocurrió algo malo, voy a vivir siempre una vida de mierda. Hay demasiada gente atrapada en eso. El buen amor conduce a la vida, el mal amor mira al pasado y pivota sobre el pasado. Demasiados conflictos no resueltos con los padres se llevan a la pareja, a los hijos.

-¿Una cosa pequeña enterrada sin haberla asumido bien puede acarrear problemas?

-Las cosas dependen de la actitud con la que se vivan. Una vez tuve una paciente que decía que cuando tenía 13 años le había pasado algo terrible. Al final era que había pasado un año en un internado. Tengo la sensación de que estaba promoviéndose como víctima, y que si no fuese el internado hubiese sido otra cosa. Hay heridas y heridas. He visto gente con heridas graves que salen bien y se desarrollan bien. Las cosas pequeñas... Creo que hay que retirar de los hijos la idea de que todo debería ser perfecto. Hay que asumir que la vida duele a veces, que nada es perfecto. A fin de cuentas, si dependiera de los padres, todos los hijos estaríamos muy bien.

-Pero a lo mejor no estamos dando a los niños los modelos que necesitan.

-Yo introduciría en el modelo educativo una educación para los afectos, para los sentimientos, para los vínculos. Sería algo más que educación emocional. Podemos decir que un niño tiene derecho a tener rabia, que es una emoción legítima. Y es verdad. Pero a lo mejor ese niño siente rabia porque sus padres

no se sujetan bien en la vida. Y es más importante hacer que los padres se sujeten bien en la vida porque la rabia, si se cronifica, acaba siendo disfuncional. Sí que hay que permitir las emociones, pero hay que entender a dónde se dirigen. Y si se repiten mucho, hay que estar atentos, buscar cuál es su origen, cuál es su función, cuál es su sentido.

-Ahora está de moda el concepto «gente tóxica», pero más que la gente, lo tóxico serían algunas relaciones...

-Si nos ponemos a hablar en este lenguaje, que levante la mano quien no tenga toxicidad. Dicho esto, a mi no me gusta pensar en personas buenas y malas. Sí es cierto que hay personas más beneficiosas y otras más problemáticas. Evitar a las personas tóxicas es un buen consejo, pero habría que preguntarse qué es lo que hace que a uno le atraigan este tipo de personas. Yendo más allá, las personas que tienen a generar relaciones turbulentas, seguramente son corazones heridos. No me parece interesante ir condenando a la gente. En un mundo que perpetúa la idea de buenos y malos, la sola idea ya es violencia. Yo no veo claro eso de decir este al cielo, este al infierno. Eso que lo haga Donald Trump, que lo hace muy bien. Este hombre vive con la idea de que hay enemigos, y si eso es así es porque la agresión está dentro de él. Habría que hacer un buen análisis psicológico de los políticos. Habría unos cuantos que saldrían muy bien parados, por su vocación de servicio, pero la política está sembrada de narcisistas y psicópatas.