

«TENEMOS LA IDEA LOCA DE QUE LA VIDA NO DEBE DOLER»

Cada vez más gente busca en las constelaciones familiares una forma de conocerse a sí misma

PUBLICADO EN LA VOZ DE GALICIA - 07/02/2019

por Rosa Estevez



Fotografía: Martin Miser

En el camino. Así ha elegido vivir Joan Garriga, psicólogo humanista, terapeuta y socio fundador del Institut Gestalt de Barcelona. Su recorrido lo ha traído de nuevo hasta Vilagarcía de mano de Oralice Silva. Y aquí, durante dos días, ha estado «acompañando a personas y ayudándoles a buscar soluciones» a ese crisol de problemas vitales que derivan de los «universales afectivos». «Estos son los grandes temas de la vida. La familia, que está hecha de grandes bendiciones y también de grandes dolores. El de dónde venimos. La muerte... Los problemas no son más que variaciones de estos temas», asegura el terapeuta.

Él ha vuelto a Vilagarcía para ofrecer una herramienta con la que lleva tiempo trabajando: las constelaciones familiares. Esta forma de abordaje de los problemas se sustenta sobre una de esas verdades incómodas que tanto trabajo nos cuesta admitir: «El amor no es suficiente, no lo puede todo, no lo soporta todo». Tan importante como él es el orden: que cada persona ocupe, en el sistema familiar, el lugar que le corresponde. «Que los padres sean padres; los hijos, hijos; la pareja, dos adultos que están a la par, en un camino común». Esa «geografía ordenada de los vínculos humanos» es, según Garriga, fundamental para poder avanzar, dejando resueltos y bien resueltos los problemas que van quedando a nuestras espaldas.

Hay más. Además de ocupar el lugar adecuado en nuestro entorno más próximo, cada uno de nosotros debe también ser capaz de incluir en su vida a los excluidos. «Un niño que se muere. Un padre maltratador... Pueden acabar siendo apartados de la familia, olvidados. Pero deben ser incluidos, es importante. Porque, de lo contrario, la tendencia es que lo que no se ha resuelto vuelva una y otra vez; lo que no se resuelve nos persigue, por mucho que intentemos escapar».

Hace unos años, explorar propuestas como las de Garriga resultaba estrafalario. Una cosa de gente rara. Con el tiempo, el recurso a la psicología y a las terapias más o menos alternativas se ha normalizado. «Hay mucha gente buscando, sin saberlo, algo espiritual. Hay como una sed de retorno, de volver a encontrarnos con nosotros mismos». Y es que es desde ahí, desde nuestro propio yo, desde donde podremos «no ser pusilánimes y mirar a la vida de frente, tal como viene. Ser fuertes y saber que nuestro corazón se romperá, pero que podremos con ello».

La imagen del corazón roto se nos queda en la retina. Porque vivimos en un mundo en el que la tristeza parece estar proscrita. Las redes sociales han acentuado la tiranía de la felicidad. «Tenemos la idea loca de que la vida no debe doler», dice Garriga. Y por eso, cuando duele, nos descoloca y nuestro sufrimiento se acrecienta. Porque la realidad es terca, y por mucho que pintemos el futuro de rosa y escribamos en él frases llenas de optimismo, la realidad es más potente que todo ello. «Y en algún momento, a la gente se le tuerce la vida. Una ruptura de pareja, la vida profesional que no va como esperábamos, el camino que escogimos que no es el que queríamos, la muerte de alguien querido...». Y no siempre sabemos gestionar ese dolor, ese desconcierto.

Da la sensación de que hoy estamos menos preparados para afrontar esas situaciones de pérdida. Y de que esa falta de preparación emocional se irá agudizando con el tiempo. «La verdad es que hoy en día llevamos muy mal la relación con el dolor, y eso nos hace inmensamente frágiles». «Quizá la gente, hace cien o doscientos años, estaba más indefensa ante muchas adversidades. La relación con el dolor y la muerte era más diáfana, y había una mayor o mejor disposición a aceptar lo que la vida nos impone. Y eso no es resignación, es un proceso heroico de reconocer que hay fuerzas por encima de nuestros deseos».

Afrontar la vida con entereza, asumir lo que nos ofrece y aprender a darle lo que tenemos para ella -que puede ser tristeza o enojo- son algunas de las claves del discurso de Joan Garriga, un hombre que recorre el mundo intentando hacernos entender que no hay emociones malas. Ni siquiera la ira, o el rencor. «Solo son malas si se cronifican».