

La Contra

Joan Garriga, psicoterapeuta

Tengo 62 años. Nací en Bellpuig (Lleida) y vivo en Barcelona. Soy psicoterapeuta, y cofundé el Institut Gestalt. Tengo dos hijos, Aram (40) y Tomás (24), de dos exesposas. ¿Política? Todo el poder para el corazón y el amor. ¿Creencias? Dios es más yo que yo mismo, que dijo san Agustín



Ana Jiménez

“Cuando el hijo es el centro de una pareja, ¡qué gran desgracia!”

VÍCTOR-M. AMELA

05/09/2020 00:51 | Actualizado a 05/09/2020 13:44

‘Bailando juntos’

De la conversación con Garriga me quedo con una enseñanza contra la confusión: puedo vivir solo (pero no aislado) y puedo vivir sin pareja (pero no sin amor). Aclarado, doctor. Necesito relaciones significativas y enriquecedoras con otros y con la vida (con o sin pareja). Sobre estos fundamentos, Garriga tira de su experiencia como psicoterapeuta de familia y de pareja para ayudarte desde Bailando juntos (Destino), libro sobre “la cara oculta del amor en la pareja y en la familia”: en sus páginas brinda “claves para un buen amor, más libre y honesto”. Y recurre a esto de san Agustín para brindarme la clave definitiva: “Ama y haz lo que quieras”. Si amas – empezando por lo que tú eres–, todo (todo) estará bien, sí o sí.

Hablo con el doctor Amor?

Con un aprendiz del amor: acompaño a otros, y en el camino aprendo lo que puedo.

¿Qué ha aprendido?

Que el amor en pareja tiene una cara oculta. Un lado que no se ve... y muy condicionante.

¿Cuál es la cara oculta?

Las pautas inconscientes que interiorizaste en tu niñez, de tu relación con tus padres.

¿Y afloran en mis relaciones de pareja?

Afloran y la condicionan... a menos que antes las hayas ventilado contigo mismo, ¡que en eso consiste ser adulto!

¿Algún consejo para emparejarse bien?

Sé adulto. Y establece relación con otro adulto. El buen amor es el baile entre dos adultos.

¿Y cómo sé si ya soy o no un adulto?

No eres adulto si te dirige tu niño tiránico y profético: tiránico por enganchado a escenarios de tu pasado, y profético por tender a reproducir esos escenarios.

Ponga un ejemplo.

Esos roles fijos en pareja: tú débil, yo fuerte; tú responsable, yo despistado; tú abierto, yo cerrada... ¡son muy mala señal! Si asumes eso en pareja es que no te amas a ti mismo.

¿No? Pues eso es muy frecuente...

Te amas como adulto si te permites ser fuerte unas veces y débil otras; y responsable y despistado; y un día alegre y otro triste... Y así, en baile con el otro, tan adulto como tú.

Subraya usted la metáfora del baile.

Porque la mejor pareja es la capaz de bailar todos los pasos, la pareja flexible, dónde tú puedes ser quien eres en cada momento.

¿Por qué me enamoro, y de qué?

Hay instinto biológico, intuición de que el otro te dará lo que necesitas: o sufrir, o sentirte importante, o lo que sea...

¿Tiene fecha de caducidad, el amor?

Es imprevisible. Dependerá de que, en el baile, lo negativo no pese más que lo positivo.

¿Y cómo sabré eso?

Tu cuerpo lo sufre: ¡lo sabes! Si te altera que el otro te grite, y el otro te grita cada día...

A veces te quedas donde sufres...

Si el maltrato actual evoca un maltrato de niñez lo asocias al inmenso amor por tus padres, y te dices, claro: “¡ay, pero le quiero tanto...!”. Y lo aguantas todo por no perder eso.

Y eso es mal amor, ¿no?

Estás siendo niño, no adulto. Y pecas de arrogancia: crees poder cambiar al otro.

Y eso es un desvarío, ¿verdad?

¡Nadie logra cambiar a nadie! Es al revés: sólo si aceptas al otro como es, podría empezar a transformarse.

Quizá le pidamos demasiado al otro.

Mucho, y cuánto más quieres que el otro se acerque, más lo alejas, y entonces más deseas que se acerque, y más se aleja, y... ¡Bucle!

Quizá lo mejor sea estar solo.

No es obligatoria, la pareja. A la mayoría le asusta estar solo y prefiere estar mal acompañado. Lo mejor: ser feliz cada uno consigo mismo y luego compartir dos felicidades.

O que el otro me haga feliz.

Nadie puede hacerte feliz. Ni infeliz. Es tu sola responsabilidad. ¡O no amarás bien!

Deme más claves para amar bien.

Amar mal: “Sin ti no podría vivir”; amar bien: “Sin ti estaría también bien, elijo estarlo contigo”. Amar mal: “Hazme feliz”; bien: “Siento el deseo espontáneo de que seas feliz”...

Me parece que pocos aman bien.

“Quiero una pareja”: mal. “Quiero prepararme para ser buena pareja un día”: ¡bien! Así seguro que llegará. “Que sea para siempre”: mal; “Que dure lo que dure”: ¡bien!

Los hijos... ¿minan el amor de pareja?

Sólo si el hijo se convierte en prioridad.

¿Y acaso no debe ser así?

¡No! La prioridad debe ser una pareja sólida. Lo sano para el hijo es que él note que ha llegado ¡después! de la pareja. Pero hoy el hijo es ya el centro de la familia: ¡qué desgracia!

Hombre... ¿es eso una desgracia?

La pareja se descuida de sí misma, y ese hijo necesitará en su futuro seguir siendo el centro en todas sus relaciones. Y eso desgracia su capacidad de amar bien en pareja.

Bien visto, doctor Amor.

Lo ideal en una pareja es que el hombre se sienta hijo de su padre, y la mujer se sienta hija de su madre. Si ella ha sido hijita de su papá... ¡le costará mucho respetar a un hombre!, porque ninguno valdrá lo que su papá.

Cuántos hilos invisibles, ¿eh?

En el amor hay un lado invisible, oscuro, ya se lo dije. Tu trabajo es tomar todo lo que la vida te ha dado, bueno y regular, incluso traumático, y bendecirlo e integrarlo en ti.

Y luego salir al encuentro de la vida.

Sócrates decía: “Te emparejes o no, te equivocarás”. Y luego aconsejaba: “Emparéjate: si sale bien, serás feliz; si no, serás filósofo”. Su caso: Jantipa, su esposa, le mortificaba. Es verdad, la pareja es un lugar para crecer,

¿Ha crecido usted mucho en sus relaciones de pareja?

He conocido lo inabarcable de mi idiotez. Me contemplaba en exceso a mí mismo y mi máscara narcisista ha resultado bastante abollada. ¡Y qué bien que se te abolle el chasis! Porque es así como irás descubriendo la belleza del invariable motor.