

“EL ANTÍDOTO CONTRA EL SUFRIMIENTO
ES DECIRLE ‘SÍ’ A LA VIDA”

Joan Garriga

CLAVES PARA HACERNOS LA VIDA MÁS AMABLE SEGÚN EL PSICÓLOGO
ESPAÑOL, ESPECIALISTA EN CONSTELACIONES FAMILIARES.

POR SOLEDAD SIMOND Y EUGENIA CASTAGNINO. FOTOS DE SOL SCHILLER.

Encontrarnos con Joan Garriga siempre es un viaje hacia al ser; una vez que una se detuvo en el orden necesario para avanzar, él nos sumerge en una conversación que nos invita a pensarnos más allá de las formas establecidas y a ser verdaderamente libres.

En este contexto de tanta incertidumbre, ansiedad y tristeza, ¿cuál es el camino?

“Decir ‘sí’ a la vida”, es un antídoto al sufrimiento. Fue Nietzsche el apóstol del sí a la vida y el que vino a exhortar acerca de la radicalidad de ponernos a favor de la vida, aunque ya sabemos que la vida es aflictiva y es dolorosa a veces. Y también viene de mi experiencia como terapeuta. Casi todos los problemas, cuando uno rastrea un poco sus raíces, encontramos que hay un lugar en la historia de la persona o del sistema familiar donde algo se quebró, que la persona dijo: “No, esto no debería haber sucedido”, “mi hijo no debería haber enfermado”, “mi marido no debería haberme dejado”, “mi madre debería haber...”, son diferentes maneras de decirle a la realidad que está equivocada. Pero la realidad es como es, no se cuestiona a sí misma, hace lo que le da la gana, a veces nos complace, otras nos despedaza. Así que el secreto siempre es poder integrar, abrazar lo que la vida quiso, aunque fuera distinto de lo que nosotros hubiéramos querido.

Hace unos años nos decías algo hermoso en nuestro último encuentro: “El presente es nuestro maestro”.

Es que, en un sentido estricto, el presente nos sostiene. Sin embargo, lo que hemos vivido no solo está en el pensamiento, sino que está alojado en el cuerpo. Para vivir en el presente, conviene trabajar con los procesos internos para que el cuerpo pueda vivir en el presente. Por ejemplo, yo ahora estoy hablando contigo, te estoy mirando a ti, y en principio debería estar aquí contigo. Pero ahora imagínate que yo hubiera tenido una madre que era terrible, con quien no sabía

nunca a qué atenerme, pues a lo mejor estaría aquí con miedo, pensando que en cualquier momento puedes decir algo que me herirá. Entonces, claro, estoy llevando el pasado al presente. Por eso es tan importante el trabajo personal para deshacer los nudos del pasado y poder estar aquí y ahora con lo que hay, adecuado a la realidad del momento.

¿Cómo uno puede aceptar lo que es?

Lo que te convierte en lo que eres son los vínculos, lo que te ha pasado con tu madre, con tu padre, con tus parejas, con tus hijos, con las enfermedades, con la salud, con los abuelos. Ahí es donde vibramos en una nota que es de vida-muer-

“El secreto siempre es poder integrar, abrazar lo que la vida quiso, aunque fuera distinto de lo que nosotros hubiéramos querido”.

te, que es muy esencial, y ahí nadie dice que sí de inmediato. Por ejemplo, me llaman para decirme que mi hermano ha tenido un accidente y le ha pasado algo grave, entonces uno se enoja, se enfada, se resiste, niega. Pero bueno, pasan unos meses o pasa un año y uno dice: “Así lo tomo, porque así la vida lo ha querido”, porque esta es la clave. Pero no como una idea, sino como un proceso emocional de rendición. De hecho, la mayoría de las religiones lo plantean. La misma palabra “islam” significa “sumisión”, sumisión a la voluntad de Dios. En el cristianismo se dice “hágase tu voluntad”, porque la mía no se hace siempre.

Y así como desde las constelaciones aprendemos a amar tal como nos han amado, ¿también aprendemos a procesar el sufrimiento mirando a nuestros antepasados?

Sí, sobre todo los padres. Si los padres tienen la fortaleza y la solidez para atravesar las inclemencias con una cierta solvencia, el hijo también aprende esto. Por ejemplo, el padre es un agricultor y un año la cosecha se estropea porque





EN ENERO, JOAN ESTARÁ DANDO TALLERES Y PRESENTANDO SU LIBRO DECIR SÍ A LA VIDA EN PUNTA DEL ESTE. EN MARZO REGRESA A BUENOS AIRES PARA DAR TALLERES DE PAREJA.

no hay agua, y el hijo ve que el padre sostiene este infortunio, entonces también aprende a sostener lo que la vida presenta. Respecto al dolor, es muy importante ver cómo los padres atraviesan sus crisis y momentos difíciles por cosas que suceden y que nada se va a pique ni entran en histeria, depresión, desmadre, caos. Entonces, el hijo aprende el lenguaje de ir procesando la contrariedad. Es que en la vida viviremos lo favorable y la contrariedad. Entonces, la gente va a terapia porque es visitada por la contrariedad. “Tengo pensamientos que no quiero tener”, “tengo vivencias corporales que no quiero tener”, “quiero que me quiera mi mujer, pero mi mujer no me quiere”; siempre es lo mismo, pasa algo que no queremos o no pasa algo que sí queremos. Entonces, nos toca integrar esta realidad, rendirse a ella. Por ejemplo, hubiera sido tan bonito poder tener hijos, pero si la vida no te los da, pues o te amargas o lo tomas también como parte de tu camino de la vida y te dispones a abrir otras puertas.

Hay una narrativa actual que nos promete que, tarde o temprano, la felicidad va a acontecer, ¿es así?

No. Sucede que a veces hay ideas muy omnipotentes. Hay toda una cultura de que todo se puede, que si me organizo bien, si hago la constelación correcta, si pienso adecuadamente, entonces atraeré lo que quiero que ocurra. Obviamente ayuda a trabajar con uno mismo, ponerse más congruente, tener la capacidad de arriesgarse en la vida con fuerza hacia la dirección de lo que se quiere. En uno de mis libros digo: “Está la ley de la atracción, pero hay una ley que –en mi opinión– es mayor, que es la ley de la gran voluntad”. En el libro nuevo que voy a sacar este año, como homenaje a Bert Hellinger, escribo que a veces la gente se acerca a las constelaciones como si fueran los Reyes Magos y es antiterapéutico, porque, en lugar de buscar la responsabilidad y la grandeza de la persona, la persona se pone como un niño pequeño esperando que la constelación opere como una magia. A veces uno va al terapeuta imaginando que es un ser omnipotente que va a hacer los rezos para que uno se convierta en un príncipe y deje de ser una rana. No funciona así.

Esa idea de “si lo sueñas, es posible”...

Como estrategia de motivación, quizás está bien, pero como verdad existencial, es una soberana estupidez. Porque cualquiera que ha vivido lo suficiente sabe que nos sucedió lo imprevisible y que vivimos a merced de lo que no sabemos que ocurrirá. Mucho más sabio era Buda, quien dijo de entrada: “Sufriremos”. Se debe aceptar el sufrimiento y, al mismo tiempo, estar bien si uno no está en contra del sufrir.

¿Tomaron una nueva forma las constelaciones para vos?

No, son lo mismo que hace veinticinco años, en el sentido de que es una herramienta de trabajo terapéutico, donde la persona puede acercarse de manera muy rápida a los intrínquilos de su mundo afectivo, relacional y vincular, y a partir de ahí reestructurarlo para tener vivencias corporales y existenciales que estén más en sintonía con su fuerza y con lo que necesita para vivir. Pero es una herramienta terapéutica y, si me apuras, psicoterapéutica. Es una posición personal, esta, es un abordaje sistémico, fenomenológico y humanista, cuya finalidad tiene que ser también que la persona tome responsabilidad de su vida y de sus asuntos. Y el terapeuta acompaña siempre un paso por atrás, no por delante.

“Las constelaciones son una herramienta de trabajo terapéutico, donde la persona puede acercarse muy rápido a los intrínquilos de su mundo afectivo, relacional y vincular”.

¿Cuáles sentís que son las heridas del colectivo hoy?

Bueno, las heridas son la violencia y la pérdida. Creo que la época nos aboca a mucho individualismo; mucha competencia; un espíritu muy poco cooperativo; no favorece la conexión con lo íntimo y con el corazón de las personas. Entonces, esto catapulta a mucha gente a espacios de desazón y de depresión; no hay una conexión profunda con lo natural en uno. A veces hay demasiada soledad. Pero supongo que muchas épocas han vivido la incertidumbre de hacia dónde va el mundo. Por eso, creo que los jóvenes tienen una actitud de no hacer muchos planes. De no forjarse una vida. Es una actitud de provisionalidad. A mí me llama mucho la atención que la batalla que presentan los jóvenes es la batalla identitaria. De cómo definirse en su rol de género o en su rol sexual. No digo que no sea importante, pero yo creo que, por lo menos en muchos lugares de Europa, hay mucha libertad para que todo el mundo haga lo que le dé la gana. Que viva su bisexualidad, su homosexualidad, las formas de amor que quiera. Pero ¿por qué esta batalla ahora? Me resulta muy extraño que focalicen ahí, porque hay asuntos un poquito más sustanciales que deberían enfrentar.

¿Dónde deberían poner los jóvenes su energía, entonces?

Creo que hay un engaño de poner tanto énfasis en determinar su identidad, pero en realidad hay que comprender que, en definitiva, no somos nuestras identidades. Que las identidades y las ideologías, como decía Miguel Esquiavo, un constelador de Argentina, no permiten la empatía. Y me

“LA MEDITACIÓN ES CLAVE PARA CONSTRUIR FORTALEZA INTERNA. ES UNA FORMA DE ACEPTAR TODO LO QUE VIENE EN LA VIDA”.

defina como me defina, nada cambia porque sigo viviendo y siendo de la manera que soy. ¿Qué me importa definirme? El maestro espiritual le dijo a uno de sus discípulos, que estaba muy preocupado porque no le iba bien en las relaciones de pareja: “Es que tú todavía crees que eres un hombre”. Incluso esto es una identidad. Entonces, sería más relevante preguntarse qué hay más allá de las identidades en lugar de luchar por las nuestras.

¿Quiénes somos, entonces, si no somos esas identidades o las banderas que alzamos?

Somos nadie. Ese es el gran descanso, es mejor no esperar a morir para descubrir que ya estamos muertos. Y estar muerto es estar muy vivo. Y luego las identidades son funcionales. Pero no vamos a matar por nuestra identidad. No son nuestra verdad. También cuando nos morimos hay que desprenderse, ya sea que fueras hijo de, rico o pobre. Hay que soltarlo todo. Entonces, no tiene mucho sentido pasarse la vida luchando, ya sé que la vida funciona así, y estamos tan acostumbrados a funcionar así, pero esto no significa que funcione de la mejor manera.

Pero, a su vez, las constelaciones también te paran en una identidad: sos hija, sos madre, sos nieta, sos pareja... También sos cascarones, de alguna manera.

Sí, claro.

¿Ya estás más allá de las constelaciones?

No. Hay identidades que son funcionales, pero en un sentido espiritual, las identidades oscurecen la esencia de lo que somos. Es evidente que yo soy hijo de mis padres, pero podría ser hijo de otros padres. Es evidente que me llamo Joan Garriga, pero podría llamarme Luisa Perales, yo qué sé. Y por otro lado, yo considero que las constelaciones son un abordaje psicoespiritual. En cuanto psicológico, uno tiene que asumir su narrativa y tomar a los padres y asumirse como hijo y funcionar en la vida. Pero desde el punto de vista espiritual, significa comprender que, más allá de todo este juego de las identidades, late una identidad más profunda o mayor. Por eso, Bert Hellinger también, al final de su vida, las llamaba constelaciones del espíritu; en el sentido de tener un respeto profundo a las cosas tal y como han sido. Había un maestro hindú que decía: “Cuando miras hacia adentro y encuentras que no hay nadie, que no eres nada, eso es tu sabiduría, y cuando miras hacia afuera y encuentras que eres todo, entonces esto es amor”.



¿Cuáles son las claves para construir fortaleza interna?

La meditación es clave para construir fortaleza interna. Porque es una forma de estar con uno e ir aceptando todo lo que viene. Y cuanto más vas aceptando que sientes rabia y le haces un lugar, o que sientes pena, deseo, celos, y vas aprendiendo a contener todo lo que vive en ti, vas conteniendo vida. No se gana expulsando. Todo lo que viene, acogerlo. Entonces, aprendes a ser un gran contenedor y es todo lo que te da fuerza. Para ser real también, porque la meditación es sentarse sobre lo que hay. Dando la bienvenida a los pensamientos que vengan, a las sensaciones que vengan, sin rechazar nada, sin apartar nada, incluso sin rechazar mi pensamiento de que quisiera rechazar algo. Todo es bienvenido. Inclusión. Igual que las constelaciones, también es una filosofía de la inclusión. Porque todo es bienvenido y cada cosa en su lugar. ●



SU LIBRO Y SUS TALLERES

Decir sí a la vida está editado por Planeta y podés conseguirlo en formato físico (\$10.600) o e-book (\$2600). El 16 y 17 de marzo, Joan visita Buenos Aires para dar el taller “Bailando juntos”, sobre vínculos de pareja.

Más info: joangarriga.com.