

Entrevista a Joan Garriga en ocasión de la publicación de su libro "Vivir en el Alma".

"Para mí, el crecimiento personal significa menos yo y más tú, es decir encontrarse a uno mismo en lo que parece ajeno o distinto".

Joan Garriga, psicólogo, co-creador y co-director del Institut Gestalt de Barcelona especialista en Terapia Gestalt y Constelaciones Familiares, ha publicado recientemente el libro *Vivir en el alma*, del cual nos habla en esta entrevista donde, entre otros aspectos, también analiza la evolución de las Constelaciones Familiares en los últimos diez años.

Vivir en el alma, nos explica su autor, es esencialmente un libro sobre la ayuda de orientación psicoespiritual. Una ayuda, por tanto, no exclusivamente centrada en desarrollar un Yo eficiente en el mundo sino personas felices y de horizontes existenciales amplios. Muchas tradiciones espirituales y de sabiduría, así como muchas religiones, como el Tao, el Budismo o el Islam, se basan en lo mismo. *Vivir en el alma* es vivir como antes de la caída del paraíso, donde no había bien ni mal y donde se podía vivir en sintonía con los movimientos de un espíritu grande que se expande y nos mantiene en contacto con el gozo del vivir.

¿Cuál ha sido el origen del libro *Vivir en el alma*?

Me pidieron una ponencia para el Congreso Internacional de Pedagogía Sistémica que se celebró en México en el 2005, y le puse por título "Dar la bienvenida a aquello que es, a lo que somos y a los que son". Tenía la finalidad de invitar a desarrollar más amor a uno mismo que es lo que hace la Terapia Gestalt, más amor hacia las personas con las que estamos vinculados, nos guste o no, como padres, hijos, parejas y exparejas, etc. que es lo que hacen las Constelaciones Familiares, y más amor a la realidad, a lo que es, que es el mensaje esencial de las tradiciones de sabiduría.

Amar a quienes son es una manera de dar un buen lugar a todos, más allá de las fobias y las filias, y de las ideas personales de lo que es correcto e incorrecto. De hecho, el amor a la realidad y a los hechos, tal como son, ya era, según Nietzsche, aquello que nos catapultaba a la vida. Nietzsche hablaba del amor fati (al destino, a los hechos) y del Si incondicional a la vida. Básicamente, ésta es la cualidad del alma que está iluminada y tocada por su grandeza y por

el silencio que la invade más allá de los ruidos y las formas, porque el alma grande está mucho más allá de las pasiones humanas.

¿El libro *Vivir en el alma* es una continuación de tu primera obra, ¿Dónde están las monedas...??

Sí, en cierta medida. De hecho, ya al final del libro *¿Dónde están las monedas?* explico que hablaré de los requerimientos de vivir en el alma como, igual que ahora, al final del libro *Vivir en el alma*, explico que prepararé un libro sobre la felicidad, sobre la llave de la buena vida para personas reales. En el primer libro hablo de la necesidad de aceptar y amar a los padres tal como son, porque ellos, en primera instancia, son los representantes de la vida para el hijo, y cuando el hijo hace el proceso de tomarlos con todas las consecuencias, toma también la vida, y la puede honrar y aprovechar. Para ello se necesita un amor desarrollado que renuncia a una idea loca de nuestra cultura: la de que un mal trae un bien. Cuando de hecho el mejor regalo que podemos hacer a los que queremos no es nuestro sufrimiento sino nuestra felicidad.

Bert Hellinger, creador de las Constelaciones Familiares, tiene mucho mérito, porque ha entendido lo que significa la verdadera espiritualidad y ha realizado el tránsito de la religión a la espiritualidad. Él dice que, en la cultura católica, la expiación y el sacrificio están tan arraigados en la cultura, que inconscientemente todo el mundo cree que éstos nos llevarán hacia algo positivo y que nos darán acceso a un premio, una idea loca que nos enferma.

Es lo que yo llamo *amor ciego*, en el cual una persona se sacrifica para salvar a otros, como por ejemplo cuando un hijo quiere satisfacer el corazón de una madre infeliz o librarla de una enfermedad, etc. El mensaje de liberación de todo esto se reduce a la sílaba *sí*: el asentimiento e integración de los hechos de la vida, incluyendo los difíciles. Porque el sufrimiento no siempre es útil. Lo es, por ejemplo, cuando ocurre una pérdida y se hace un duelo; pero hay un sufrimiento inútil cuando se lucha contra aquello que nos ha pasado y que nos posiciona como víctimas o como vengadores.

Desde el primer momento en que empezaste en el mundo de la psicología, ¿te enamoraste de la Gestalt?

No, comencé con la psicología humanista, que básicamente trataba de ser una alternativa al imperio del conductismo y del psicoanálisis, y que se nutría de las teorías de personas como Carl Rogers o Abraham Maslow, utilizando herramientas como el psicodrama, el trabajo corporal, la expresión emocional... De hecho, desde aquí me adentré en la Gestalt y me especialicé como gestaltista, lugar en el que aún estoy y que me parece que va más allá de una técnica para ser más una actitud. También he impartido formación en PNL y,

precisamente de mi interés por Milton Erickson, uno de los mejores terapeutas que han existido junto con Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt, hemos llevado al Institut Gestalt la Terapia Estratégica de orientación breve, capaz de resolver problemas muy estables de una forma rápida. Durante muchos años, también he aprendido y he aplicado numerosas técnicas de trabajo corporal. En el año 1999 descubrí a Bert Hellinger y las Constelaciones Familiares y lo invité a presentar su trabajo en España.

El Eneagrama que conocí y estudié con Claudio Naranjo me condujo a la comprensión de mí mismo y del carácter y Bert Hellinger me ha llevado a la comprensión del alma y de los sistemas familiares y sus dinámicas y como orientarlas hacia el bienestar. Desde que vino a hacernos un taller al Institut Gestalt en 1999, sentí que las constelaciones encajaban perfectamente en mí y me fascinó su sutileza y cómo ponen de manifiesto que estamos gobernados por vínculos.

También se han descubierto muchas aplicaciones útiles de las constelaciones...

Sí, las constelaciones tienen una gran aplicación en el ámbito educativo por ejemplo, en los problemas de niños y adolescentes, y padres y educadores

Se han de desarrollar aún más en el terreno de la salud, donde hay que decir que no siempre funcionan en el sentido de curar enfermedades aunque casi siempre ayudan a suavizarlas o tener una comprensión mayor; pero, a veces, funcionan de manera espectacular y he visto curaciones que parecen extraordinarias, y otras, representan para la persona una gran ayuda. Por tanto, constituyen una herramienta muy valiosa a tener en cuenta. Al parece si ordenamos nuestras relaciones el cuerpo se libera y tiende a su vitalidad.

También son muy eficaces en las organizaciones y para favorecer el desarrollo profesional.

Así como lo son en el ámbito de la pareja, que es aquel terreno, podríamos decir, en el que me he especializado desde que hice el primer taller de constelaciones para resolver temas de pareja en Buenos Aires en el año 2000, con la terapeuta Tiiu Bolzman. A pesar mío, que nunca me siento sabiendo lo suficiente, se corrió la voz de que sabía de los asuntos de pareja y no he parado de recibir invitaciones de muchos países para enseñar y desarrollar talleres de trabajo.

He visto que estáis organizando talleres de Constelaciones Familiares en el ámbito de la inmigración...

Ahora tenemos la voluntad de desarrollarlas en el ámbito de la inmigración, porque hay mucho sufrimiento, generación tras generación, en las familias que han abandonado su lugar de origen, porque viven una lealtad extraña hacia su tierra de origen y, al mismo tiempo, no pueden volver. De hecho, viven a menudo en tierra de nadie y no se sienten verdaderamente de ningún lugar. No logran integrar su lugar de origen y su lugar de acogida.

También pienso que dentro del ámbito del trabajo social, habrían de introducirse más, porque algunos profesionales del ámbito social han de tomar decisiones muy complejas y comprometidas, a menudo en muy poco tiempo, por ejemplo si retiran a un menor de su familia original y lo dan en adopción y otras situaciones muy delicadas. Las constelaciones les podrían iluminar a la hora de tomar decisiones tan importantes, siendo más conscientes de aquello que necesita el sistema y no causando más perjuicios cuando su decisión resulta poco acertada.

Las constelaciones también se podrían aplicar más a menudo en el ámbito jurídico como herramienta de mediación. Algunos jueces se han interesado y sería muy importante que los abogados matrimonialistas y mediadores en general conociesen más este recurso.

¿Vivimos en una sociedad más enferma que en otras épocas?

En cada época, la sociedad ha generado lo que ha necesitado. Las constelaciones son un correctivo que llega en el momento en que, después que los tiempos de la individualidad hayan sido buenos y hayan dado sus frutos, ahora es la hora en la cual el *yo* es transcendido por un *nosotros*. De la misma manera, el movimiento social ha de ir hacia un espíritu más comunitario y cooperativo. El amor y la cooperación ha mostrado más ventajas evolutivas para la especie que no la competencia constante. Sobrevivimos no por más fuertes sino por más sociales y colaboradores.