

Constelaciones Familiares

Arjuna Peragón, director de www.concienciasinfronteras.com, entrevista a Joan Garriga, director del Institut Gestalt de Barcelona, sobre el tema de Constelaciones Familiares.

Arjuna: Hellinger se inserta dentro de la terapia sistémica lo que pasa es que él le ha dado todo un vuelco, ha establecido una paradigma nuevo ¿Cómo definirías las Constelaciones Familiares para alguien que no está introducido en este tema?

Joan Garriga: Seguramente, las Constelaciones Familiares es uno de los métodos más rápidos y efectivos que hay en estos momentos en el panorama terapéutico para ver, de una forma muy precisa, como son las dinámicas y las implicaciones familiares y cómo estas dinámicas y estas implicaciones contribuyen a mantener y sostener los problemas. También es un método sumamente rápido para mover estas imágenes familiares interiores que todos tenemos y que son determinantes, una manera de reordenarlas, es decir, de darles un orden a través de ciertos cambios en la posición de las personas o de ciertos rituales y frases concentradas, de manera que la persona interioriza movimientos de solución o movimientos hacia la vida. Y una constelación sigue teniendo efectos y moviendo los hilos profundos del Alma aún después de mucho tiempo.

Arjuna: Cuando se realiza una Constelación la persona escoge en público a una serie de gente que representa sus figuras parentales y los elementos representativos de su familia pero ¿Cómo es posible que las personas del público que representan a estas figuras familiares sufran muchas veces los síntomas de aquellos a quien representan sin saber la historia previamente?

Joan Garriga: Este es uno de los aspectos más misteriosos e inexplicables de este trabajo. Una primera explicación es que los sistemas una vez constituidos tienen memoria propia y que las personas expuestas a un sistema son tomadas por este sistema y reciben los sentimientos y las vivencias del sistema. El biólogo Rupert Sheldrake habla de campos morfogenéticos y afirma que la memoria está en el ambiente, en el contexto, en la forma en la que cristalizan las estructuras y los procesos, y que esta memoria puede ser captada. Ojalá pudiéramos levantarnos dentro de doscientos años y ver qué pasa pues todavía sabemos muy poco sobre cómo se transmite la información emocional o afectiva, más allá de la idea común de que opera por transmisión verbal o no verbal, y sin el riesgo de caer en esoterismos baratos.

Arjuna: Significa que de alguna manera uno siempre lleva esta memoria a donde va...

Joan Garriga: Y que las personas que estamos expuestas a la constelación que realiza el Cliente tenemos también la capacidad de podernos insertar en su mundo de afectos y en su alma familiar, y la mayoría de la gente si no se resiste se sienten tomados por sentimientos que se parecen enormemente a los sentimientos de las personas reales y generalmente esta imagen construida posibilita una idea, una vivencia y exposición nueva acerca de lo que pasa en la familia, desvelando y manifestando asuntos y vibraciones muy profundas, porque la teoría que previamente tiene el cliente -la teoría y también la descripción del problema que tiene el cliente- contribuye a mantener el mismo problema, en parte por ser equivocada o inútil. De manera que los representantes perciben movimientos muy profundos de lo que ocurre en el sistema.

Arjuna: De alguna manera, y lo habíamos intuido, el alma familiar es real, tiene una influencia.

Joan Garriga: El alma familiar es algo que trasciende al individuo y que es una fuerza que une y dirige las vivencias, los guiones y los destinos de las personas que pertenecen a este sistema familiar y lo hace conforme a ciertas leyes, es decir a ciertos órdenes del amor que tienen que ser respetados para que el amor se logre.

Arjuna: Creo que hemos pasado por unas décadas donde se ha ensalzado al individuo.

Joan Garriga: Desde los años cincuenta y sesenta ha habido como una exacerbación de lo individual, del yo, pero esto es una falacia ideológica, un flujo sociopolítico, un fruto de los tiempos en el vaivén de la

polaridad complementaria individuo-grupo. Es un posicionamiento ideológico pero no tiene nada que ver con los procesos existenciales profundos de las personas, porque las personas, aún y cuando creen que realizan el yo, están siendo leales a movimientos más amplios de su sistema familiar. La pertenencia al grupo familiar tiene la fuerza del fuego. Hay situaciones que las personas pretenden pasar por alto de una forma superficial y de una forma operativa, como por ejemplo un aborto o una separación, como si fuera un trámite, pero el alma se resiente y el mundo afectivo se resiente. Entonces en psicoterapia, desde hace muchos años, vemos por ejemplo en el tema del aborto que las mujeres que han abortado, y también los hombres, están heridos y sufren por esto y necesitan sanar su herida y asumir su culpa, cuando se sienten culpables, y poderle dar un buen lugar a este niño que no tuvo la oportunidad de nacer, entonces se liberan de nuevo, pero hacerlo como un mero trámite no funciona. A veces de una manera inconsciente se castigan. Y también hay gente que cree que puede dirigir su vida y creer que uno es el dirigente de su propia vida es cuestionable; hay fuerzas muy grandes, familiares, sociales y a veces es mucho mejor entregarse a estas propias fuerzas en lugar de resistirse. De manera que tanto podríamos decir que dirigimos nuestra vida como que somos dirigidos. Y, aunque parezca paradójico, ambas cosas están bien y tienen su lugar. Decía un gestaltista francés consciente de los excesos del yo de las últimas décadas que era tiempo de pasar de nuevo de “una egología a una ecología”

Arjuna: Podríamos decir que uno de los primeros objetivos de este trabajo terapéutico es un redescubrimiento del alma, antes de sanarla es descubrirla.

Joan Garriga: El alma es una red de vínculos, una comunidad de destino unida por los asuntos del vivir y el morir, y en esta red de vínculos actúa una especie de amor ciego. Sería el amor del niño, para el cual lo más importante es asegurarse que pertenece y tiene un lugar en esta red de vínculos y lo más terrible que vive un niño es la posibilidad de que se le abandone, de que se le excluya. Para pertenecer asume los códigos y las reglas que le hacen perteneciente, entonces si uno es judío odia a los palestinos y si uno es palestino odia a los judíos y si uno es del Barça desprecia a los del Madrid, y viceversa. Es decir asume como buenos y legítimas las posiciones de su grupo de referencia.

Arjuna: Es curioso porque en antropología estos datos se utilizan desde otro contexto. Un individuo que dentro de la tribu es marginado, rechazado y, evidentemente, en esas tribus no hay cárceles ni cuerpo judicial, pero basta que el grupo le niegue el saludo, el vínculo, para que esta persona se retire, se degrade y se suicide porque el vínculo es sagrado. Pero entonces ¿Qué precio tiene que pagar el individuo en esa red familiar?

Joan Garriga: También quiero decir que las Constelaciones ocupa un espacio dentro de la terapia donde se mira sistémicamente los hechos más importantes o más profundos de la familia y estos son los hechos del vivir y del morir o sea los hechos de la sexualidad y las subconsecuencias, que crean la vida y aseguran que se perderá esta vida, y también y a través de la sexualidad se establece la pareja, la descendencia, los hermanos, los nietos, etc. y a través de la violencia también la vida queda amenazada. Y también se construyen los vínculos a través del intercambio.

Arjuna: ¿Respecto a la violencia te refieres a la violencia interfamiliar?

Joan Garriga: No. Vínculo cuando hay violencia. Si un familiar tiene un asunto de violencia con otra persona que pertenece a otra familia también crea vínculo.

Arjuna: ¿Entonces la violencia vincula?

Joan Garriga: Sí, porque nos hace vibrar con la posibilidad de morir, entonces el agresor y su víctima quedan vinculados también.

Arjuna: Volviendo a la pregunta inicial, desde la prepotencia individual parece que uno no tenga que pagar un precio a esa red familiar y sin embargo en un punto anímico, del alma, de lo sutil, sí que hay que pagar un precio.

Joan Garriga: En las Constelaciones miramos tres aspectos, uno es el orden que tiene que ser respetado, que viene de atrás hacia delante, del pasado hacia el futuro y de arriba hacia abajo: que los padres sean padres y los hijos sean hijos. Y que el marido sea marido y ocupe su lugar y que la mujer sea mujer y ocupe su lugar. Pero este orden queda trastornado muchas veces porque a veces un hijo toma una posición de padre de uno de sus padres, sobretodo si éste tuvo mala relación con su padre. A veces un

hijo se ve llevado a ser la pareja invisible de uno de los padres si por ejemplo la esposa sigue implicada con asuntos de su familia de origen y no toma el lugar de esposa, entonces una hija toma el lugar de pareja invisible de su padre. Estos son precios que se pagan gustosamente por los hijos o por los posteriores, porque los hijos y los posteriores por amor a los anteriores se sacrifican, ya que el amor ciego y el vínculo más grande se da de hijos a padres. Entonces miramos el orden y también nos preguntamos qué personas han sido excluidas de este sistema y tienen que ser reintegradas porque sino la consecuencia es que otras personas las representen. Por ejemplo, si alguien dice que uno no cumple las reglas del grupo y que ya no forma parte de él (porque por ejemplo se ha casado con una persona de otra clase social) entonces vemos que en la generación posterior un sobrino, un hijo o un nieto representa a esta persona y también se casa con una mujer de otra clase social. A veces hay personas que son excluidas como por ejemplo niños que murieron jóvenes y que esto causa tanto dolor en el sistema que se olvida a este niño, es decir, el dolor es encarado a través de la negación, del olvido.

Arjuna: es decir que siempre se reproduce una compensación...

Joan Garriga: Sí, siempre se compensa. En el alma familiar, en la familia y en el sistema familiar hay una ley que dice que nada ni nadie se pierde. Hay una instancia que se ocupa de que a nadie se le pueda retirar el afecto, la dignidad y el honor. Entonces cuando algunos hacen esto, otros posteriores dan lugar a estos que fueron excluidos representándolos y a veces nos encontramos con alguien que representa a alguien que murió joven y también quiere morir. Y luego también cuando hablabas del precio, nos encontramos a veces en las familias que ciertas desgracias familiares tratan de ser compensadas con otras desgracias, y por ejemplo si un hermano tuvo un accidente o nació discapacitado otro hermano por ejemplo puede decir "por amor a mi hermano yo también me limito". Lo que vemos es que el principal tabú es el de la felicidad, del bienestar, porque si uno se atreve a ser feliz se siente un poquito solo y culpable. En cambio si no es feliz se siente más cercano a aquellos a los que pertenece porque ¿cómo ser feliz si nuestros seres queridos, nuestros padres y nuestros anteriores, a los que amamos profundamente, no lo fueron?. Hay un código de lealtad que va por encima de los deseos personales. Si uno es infeliz en el fondo se siente inocente. Aunque en realidad los padres y los anteriores siempre se alegran de que los posteriores vayan más allá y les vaya bien. Es como el amor ciego del niño que no le deja ser feliz para estar cercano a los anteriores, entonces debe mirar de una forma más adulta y real a los padres y a los anteriores, para ver que éstos desean que se desarrolle y sea feliz. Lo que cura es el amor que mira y ve verdaderamente al otro y entonces uno descubre que el deseo del otro es algo bueno para uno.

Arjuna: Leyendo libros de Hellinger pensaba que cuando un individuo de la familia percibe algo injusto, cuando se produce una injusticia ¿Cómo actúa en el alma familiar? ¿Dónde nos lleva el sentido de culpabilidad y, si esta culpa es rentable para el individuo o es simplemente neurótica o gratuita?

Joan Garriga: Cuando nos hacemos culpables porque hemos hecho algo que ha dañado, asumir la culpa es algo que cura.

Arjuna: En el caso de los abusos infantiles donde la víctima se siente culpable cuando no ha sido la agresora...

Joan Garriga: El caso de los abusos infantiles es especial porque la persona abusada tiene que hacer frente a dos cosas, primero es la culpabilidad porque el niño se pregunta que ha hecho él para que esta situación se produzca y segundo ver que la sexualidad es algo biológico, independiente también de la elección, es decir, una persona abusada tiene sensaciones sexuales que le llevan a una cierta confusión acerca de cómo construir la sexualidad y respecto a la culpa la solución es que la víctima pueda reconocerse de nuevo como inocente y que deje la culpa a las personas adultas porque son quienes deben llevarlas. También la persona abusada, para estar bien, tiene que dejar atrás lo ocurrido y renunciar a edificarse a si misma desde un rol de víctima, ya que el victimismo genera compensaciones y derechos pero no da ninguna clase de felicidad real. El que se hizo culpable guarda su dignidad asumiendo su culpa y compensando el mal, si es posible. Siguiendo con las culpas en los sistemas familiares por ejemplo puede darse un abuelo que mató y nos encontramos a veces como un nieto expía esta culpa ya que el abuelo no puede mirar con buenos sentimientos a la persona que mató o darle un buen lugar en su corazón y el nieto mira a esta persona que fue víctima y a veces trata de expiar esta culpa muriendo él también para reunirse con la víctima.

En todos los sistemas familiares hay culpas extraviadas. Entonces lo importante es que cada persona lleve su propia culpa y la culpa no tiene que ser negada ni mutilada. Llevando la culpa encuentra de nuevo su

dignidad y la culpa es diferente del sentimiento de culpabilidad porque las personas que tienen mucho sentimiento de culpabilidad la mayoría de las veces lo utilizan como disculpa pero ésta no es una actitud adulta, ni madura.

En cambio asumir la culpa da fuerza y es un peso que la persona lleva con dignidad porque hizo algo que dañó a otra persona.

Arjuna: ¿Cómo se debe asumir la culpa?

Joan Garriga: Es un proceso interior donde la persona reconoce la culpa y si puede la repara.

Arjuna: Es decir, la reparación es la que sana la culpa.

Joan Garriga: Cuando es posible sí. Incluso los asesinos, que ya no pueden reparar su culpa, tendrían que asumir que su vida ya no es tan valiosa y dedicar su vida a tareas peligrosas porque su vida ya no vale tanto, porque en el plano del alma en cierto modo ya está muerto, porque su alma queda atada a la de su víctima. Y la paz definitiva se logra con su muerte.

Arjuna: En las Constelaciones hay algo de mágico y de ritual, difícil de explicar desde lo racional o desde los cánones habituales de la psicología o incluso del psicoanálisis ¿Cómo entender esta magia?

Joan Garriga: Creo que sería como una revolución psicoterapéutica, incluso algo con tanto impacto en la cultura como el movimiento psicoanalítico en su tiempo. Las Constelaciones confirman que muchas cosas que nos pasan hunden sus raíces en movimientos invisibles, subterráneos, donde la fuerza de los vínculos y la fuerza del amor tienen una dimensión enorme.

Establecidos en el nivel superficial creemos que hacemos nuestras elecciones, pero hay dinámicas muy sutiles y muy ocultas en las relaciones humanas que nos llevan a posicionarnos en la vida de una cierta manera. La Constelación es un método rápido para desvelar estas dinámicas, este mundo subterráneo.

Arjuna: Lo cierto es que todo este nuevo lenguaje ha provocado ampollas en ciertos niveles como en el mundo feminista o intelectual ¿Por qué en realidad hay una jerarquía dentro de la familia? ¿El padre es el cabeza de familia? ¿Podemos considerarlo como una estructura de la sociedad patriarcal? ¿El poder está localizado o es circulante?

Joan Garriga: Hellinger mira el trabajo también de una forma fenomenológica y por sus efectos, y existe la constatación de que en la mayoría de los sistemas familiares hay más armonía y las personas se sienten mejor si el hombre toma el primer lugar, pero también hay sistemas donde no es así y es mejor que la mujer tome el primer lugar. Pero no es algo ideológico o donde la ideología pueda estar primero, sino que cuando se construye la Constelación se mira como las personas están mejor y generalmente es cuando el hombre tiene el primer lugar. La explicación sería que el hombre hasta ahora ha sido el proveedor. Otra razón sería la de compensar el enorme poder que la mujer tiene, porque la mujer en el ámbito de la afectividad y en el de la familia tiene un peso específico mucho mayor que el hombre. Es decir, en cierto sentido las mujeres son más importantes.

Arjuna: Desde el ámbito antropológico la mujer en el fondo es la reproductora de la sociedad, la que tiene la capacidad creativa. Cuando dos tribus pelean, para hacerse daño realmente van a raptar precisamente a la mujer joven, porque es ahí donde se hace más daño a la sociedad, en la base reproductiva.

Joan Garriga: Hombre y mujer son distintos y a veces cuesta respetar la manera en que son distintos y hay una lucha soterrada también entre hombre y mujer.

Arjuna: La mujer en nuestras culturas de sociedad patriarcal cuando se casa va a la familia del marido (nuestras sociedades son patrilocales), de alguna manera pierde el vínculo con sus familiares. ¿No se produce un desequilibrio en su alma desde esta concepción?

Joan Garriga: Cuando una pareja constituye una familia propia tanto el marido como la mujer deben dejar la familia de origen y darle prioridad a la familia nueva constituida. De todas formas Hellinger nos dice que funciona mejor cuando la mujer sigue al hombre, a su familia, a su cultura, a su religión y a su país que cuando un hombre sigue a la mujer. La idea es que el hombre se debilita porque ya es más débil que la mujer.

Hellinger es más fácil de entender cuando se participa en el trabajo práctico porque si se convierte en discusión ideológica vemos que las posiciones ideológicas, además, están apasionadas por el grupo de referencia al que uno pertenece. En una constelación los movimientos se despliegan sin instrucciones previas y lo que se mira es que es lo que hace sentir bien a las personas y cómo se sienten fuertes y bien orientadas.

Arjuna: Hellinger habla de tres dinámicas de fondo: “te sigo a la muerte”, “prefiero morir antes que tú”, y “expiación de una culpa personal”. ¿Puedes ampliarnos estas dinámicas?

Joan Garriga: Hellinger habla de estas tres dinámicas cuando se refiere al suicidio o a movimientos hacia la muerte o a ciertas enfermedades. Es decir la “te sigo a la muerte” significa que una persona se siente vinculada con una anterior, por ejemplo un hijo puede seguir a su padre al que perdió cuando tenía tres años, entonces sintiéndose atado a su padre hay una parte de él que desea morir para reunirse con su padre. La de “prefiero morir antes que tú”, es que un hijo por ejemplo –y esto es muy frecuente– percibiendo de manera inconsciente, invisible, que la madre quiere marcharse para reunirse con un hermano que murió por ejemplo, dice yo lo hago en tu lugar, yo muero antes que tú y enferma para que ella no lo haga. La última dinámica de “expiación de una culpa personal”, por ejemplo, también puede llevar a la enfermedad y a la muerte al desear la muerte como expiación, por ejemplo, un asesino para reunirse con su víctima a la que está atado. Aunque a veces expian otros en lugar de los verdaderos culpables.

Arjuna: ¿Cómo entiende Hellinger la vía de la droga? ¿como una vía de autodestrucción?

Joan Garriga: Cada caso es cada caso pero como norma general es cierto que en casos de toxicomanía o alcoholismo, el hijo tanto hombre como mujer se resiente porque el padre no es reconocido ni respetado especialmente por la madre, y a lo mejor ya en la familia de origen del padre y de la madre el hombre no era reconocido ni respetado. En general, dice Hellinger, es mejor que los terapeutas que se dedican a rehabilitación de toxicomanías sean hombres porque para los toxicómanos está lastrada la referencia masculina y entonces el hijo dice: no puedo tomar lo que viene de mi padre porque mi madre dice que es malo, aunque no se diga de una forma explícita. Entonces el hijo para ser leal al padre se vuelve como él destruyéndose o bien toma alcohol o drogas en lugar de a su padre. La toxicomanía y el alcohol también pueden ser a veces intentos de suicidio lentos. También tienen que ver las adicciones con las alianzas del padre contra la madre o viceversa, entonces el hijo queda atrapado en la imposibilidad de amarlos a los dos al mismo tiempo. Hay una guerra encubierta y el hijo ante esta herida o vacío puede sustituirlo con drogas. Cada caso es único y es difícil generalizar.

Arjuna: ¿Qué hilos mueve el terapeuta en las Constelaciones? ¿Cómo se enfrenta a una Constelación?

Joan Garriga: Es muy importante la actitud terapéutica. Es un trabajo donde el terapeuta necesita un desarrollo como persona y como terapeuta; es muy difícil ser un terapeuta novel y trabajar con este método, pues lo importante es la actitud y ésta debe ser una donde no haya ni tan solo la pretensión de ayudar y donde al mismo tiempo tampoco el terapeuta se asuste ante las fuerzas, los movimientos profundos y los secretos familiares. Además el terapeuta no debe caer en compasiones baratas que a menudo pretenden los juegos psicológicos de las personas.

Arjuna: ¿Qué quiere decir Hellinger con aliarse con el malo?

Joan Garriga: Cuando dice de aliarse con el malo significa que aquél que en la teoría del cliente aparece como el despreciado merece la mayor atención por parte del terapeuta porque el terapeuta da un lugar bueno a todos, y aquellos que son rechazados o criticados generan en el terapeuta un movimiento más amoroso. El terapeuta en lugar de comprarle la teoría al cliente desarrolla sentimientos positivos hacia el despreciado. El terapeuta intenta mantenerse impecable en el ejercicio de dar un buen lugar a todos los que forman parte.

Arjuna: La pareja según nos dicen todos los indicadores está en crisis ¿qué es lo que no se tiene en cuenta? ¿Confusión entre amor y deseo o entre dar y recibir?. ¿Cómo se ve la pareja desde este sistema?

Joan Garriga: Yo creo que las dificultades en la pareja tienen que ver con desequilibrios en el intercambio, entre el dar y el tomar, un desequilibrio en el intercambio lleva a que las personas se sientan desiguales en su valor y desde la desigualdad la pareja no es posible.

Hay conflictos o dificultades también porque traen implicaciones y lastres de sus respectivas familias de origen y estos son muy difíciles después de sostener por la otra parte. Hay personas que ni siquiera pueden estar presentes en la nueva familia que han constituido porque sus ataduras son demasiado fuertes. Siempre uno se casa con toda la familia de origen del otro. Las Constelaciones actúan aquí observando las implicaciones de la familia de origen y cómo se da el

intercambio entre la pareja, mirando también si en la historia de la pareja hay heridas graves como abortos u otras heridas que pueden haber lastrado la posibilidad de que la pareja siga su camino de crecimiento.

A veces hay también aprendizajes afectivos y pautas de relación según modelos infantiles que constriñen y generan malestar. En la pareja siempre está el amor y el vínculo, lo que pasa es que, cuando hay dificultades, este amor se manifiesta a través de pautas negativas que dañan y debilitan a las personas. Cuando va bien se manifiesta a través de pautas positivas que nutren y favorecen a las personas. A veces es necesario revisar las pautas negativas, que son patrones de posicionamientos manipulativos, sentimientos secundarios, formas de perder el poder personal y de manipular a los demás, que pueden llevar a que los dos se sientan mal a pesar de que se quieren. Se debe entonces deshacer estas pautas.

Y luego está el Orden, sobre todo cuando hay hijos: la mujer toma su lugar como esposa, el hombre como esposo y los hijos como hijos, y los hijos están en otro nivel inferior. Así se sienten bien.

Arjuna: Por momento, por época o por generación hemos tenido grandes confusiones, el modelo antiguo donde la mujer era sumisa no nos sirve y por otro lado los hombres hemos tenido miedo a perder privilegios y quizás no hemos tenido el mismo ritmo en cuanto a actualizarnos o a cambiar de patrones. Quizás aquí se puede dar un desencuentro por generación, cultura o momento histórico ¿cómo lo ves?

Joan Garriga: Sinceramente pienso que las mujeres no han avanzado nada y los hombres tampoco pues seguimos siendo la misma clase de estúpidos que éramos hace cien o doscientos años. Las mujeres han hecho un refinamiento muy inteligente acerca de cómo influir en los hombres y mantener su poder y los hombres también han tratado de refinar sus instrumentos para mantener su propio poder y mantener una cierta dignidad entre las mujeres (risas). De todos modos el discurso social y político no me interesa tanto comparado con los entresijos de la intimidad, donde se da el mayor gozo y los más agudos sufrimientos.

Arjuna: Entonces, ¿dónde queda el amor?

Joan Garriga: El amor es un suceso real que se da entre dos personas, un encuentro en la vida donde no hay ideologías posibles. En un cierto nivel todo es amor y bendición en la vida. Como decía Rilke todo es celebración y cántico si uno no se resiste a lo que es. Pero para las parejas es mejor que no lean ni revistas basadas en las relaciones de pareja o que no lean libros acerca de la evolución del amor en los últimos años. La propaganda de género y los modelos de las revistas únicamente confunden. Ayuda lo experiencial. Pero si creo que los libros de Hellinger contienen un puñado de ideas sensatas sobre la pareja.

Arjuna: El deseo es algo que nos sucede, que forma parte de un nivel arquetípico, te enamoras o no te enamoras. No puedes decir mañana me enamoro a las doce porque lo necesito. Sin embargo el amor es una conquista, el otro tiene otro ritmo, otro pensamiento... El deseo quizás nos acerca al otro para poderlo amar, pero creo que el amor no está dado como nos han vendido, como en las películas...

Joan Garriga: Efectivamente el amor es un logro, una realización y ojalá el amor se realice porque se logra un cierto bienestar, porque somos capaces de amar lo imperfecto. Para amar lo imperfecto también es necesario a veces no ver demasiado. Esto lo decía Hellinger últimamente en Mallorca y vendría a ser que es mejor que el amor siga siendo un poquito ciego en la pareja. Al principio el enamoramiento es ciego, después las personas empiezan a ver (y resulta que lo que ven no es muy agradable) y esto tampoco conviene tanto, porque el amor sería como decir puedo verlo pero hago como si no lo viera.

Arjuna: Hellinger dice que el hombre necesita ser honrado.

Joan Garriga: No se refiere solo al hombre como varón. Todos los seres humanos necesitan ser honrados, respetados y reconocidos, tanto el hombre como la mujer, sin diferencia. En una alma, en un grupo familiar, en una organización, en un país, todas las personas están bien cuando todas son honradas, respetadas y tienen su dignidad. Hellinger cuando habla de honrar generalmente se refiere a honrar al padre y a la madre, y significa honrar lo anterior y tomar lo que viene a través de ellos, que es la vida y mucho más.

Arjuna: Una última pregunta, ¿tú dirías que el individuo dentro de la familia tiene que tomar un relevo, intuitivamente, como parte de su destino, para ir hacia adelante?. Te cuento un poco mi experiencia, mi familia pobre, humilde, campesina, con muchas generaciones sufriendo, cogiendo la oliva, entonces este sufrimiento en mí por haber topado con una época privilegiada, donde he podido estudiar y he podido beneficiarme de los avances de la sociedad del bienestar, necesariamente ¿tengo que tomar ese relevo, ese sufrimiento y llevarlo a buen puerto? ¿Darle dignidad a ese sufrimiento? ¿El individuo debe hacer el esfuerzo de entender su alma familiar, tomar un testigo de ella y llevarlo a una situación más digna?

Joan Garriga: Creo que el individuo ya tiene mucha tarea con su propia vida y quizás tampoco sería correcto decir que hubo tanto sufrimiento porque de hecho la vida siguió y hubo también alegrías y asumieron la vida que les tocó vivir y la vida siguió su curso. Y tú asumes la vida que te toca vivir y asumes tu parte de sufrimiento cuando te toca dolor y tu parte de alegría cuando te toca alegría y nadie puede decir impunemente que tu vida es mejor a la de ellos o la de ellos mejor a la tuya.

Arjuna: Pero por ejemplo, mi padre trabajó nueve años de día y de noche durmiendo tres horas por la mañana y tres horas por la tarde para hacerme crecer. Esto a mi me da fuerza para no dormirme.

Joan Garriga: Tu padre se desvivió para que tú pudieras desarrollarte bien y tú le puedes corresponder desarrollándote bien. Puedes respetar su sacrificio y como era una forma de amarnos y de amarte y puedes sentir gratitud. Y puedes corresponderle siguiendo tu propio camino y haciendo lo tuyo y estando seguro que él se alegra si tu ya no tienes que sacrificar tanto, aunque saber sacrificar forme parte, seguramente, de tus capacidades. Todos los hijos deben corresponder a sus padres desarrollándose bien incluso cuando los padres hayan sido mucho más descuidados que el tuyo, porque lo principal es que los padres te han dado la vida.

Aunque las condiciones de crecimiento fueran muy difíciles, ningún hijo está imposibilitado para desarrollarse de la mejor manera posible y los padres generalmente se alegran de que a los hijos les vaya bien.

Arjuna: Gracias Joan por hablarnos de este alma familiar que necesita ser comprendida y sanada.

Gracias a Silvia Palau por la transcripción de la entrevista.

Joan Garriga es psicólogo y psicoterapeuta gestáltico. En su trabajo integra la Terapia Gestalt, la PNL, la psicología de los Eneatipos y la Terapia Integrativa desarrollada por Claudio Naranjo (de quién es discípulo y colaborador en los programas SAT) y el abordaje Ericksoniano. Desde 1999 trabaja con Constelaciones Familiares y Organizacionales después de haber invitado a Bert Hellinger a presentar su trabajo en España. Dirige el Institut Gestalt de Barcelona (Verdi, 94 bajos) junto a Vicens Olivé y Mireia Darder y colabora asiduamente en actividades terapéuticas y formativas en otros centros y programas de España y Latinoamérica.

BIBLIOGRAFÍA DE BERT HELLINGER:

FELICIDAD DUAL.

LOGRAR EL AMOR EN LA PAREJA.

RECONOCER LO QUE ES.

RELIGIÓN, PSICOTERAPIA, CURA DE ALMAS.

ÓRDENES DEL AMOR.

EL CENTRO SE DISTINGUE POR SU LEVEDAD

Todos publicados por la Editorial Herder

VIDEOS PUBLICADOS:

REDIMIR EL PASADO

IMÁGENES QUE LIBERAN

Videos publicados por el Institut Gestalt de Barcelona.