

¿Está la pareja en crisis?

Entrevista con Joan Garriga

Julián Peragón : Bueno, Joan, ¿la pareja está en crisis?... Y, si es así, ¿esta crisis tiene que ver con nuestra época o es consustancial a cualquier relación humana, en cualquier momento, en cualquier lugar?

Joan Garriga: La pareja en sí misma no puede estar en crisis, porque la pareja es la fábrica de la vida. Lo principal de la pareja es la sexualidad. La sexualidad es motor de vida aunque la pareja adopte formas distintas y nuevas en función de los tiempos y los requerimientos culturales y económicos... Incluso para parejas del mismo sexo el impulso más importante es el sexual. Por otro lado es verdad que vivimos una época de tremendo individualismo, en la que la afición a uno mismo, al yo, está prestigiada y muy bien vista, generando una forma crítica de vivir nuestras relaciones de pareja. Hoy en día, las personas no nos encontramos tan insertadas, como hace tan sólo cincuenta años, en unidades sociales, en grupos o en familias significativas...De esta manera la pareja es vivida como expresión de lo individual y no de lo social y, al ser esto así, es mucho lo que pedimos y esperamos de la otra persona, mucho lo que supuestamente hay que vivir en común. Nunca, hasta el día de hoy, se había puesto tanta expectativa en la otra persona. Sabemos que es bonito generar expectativas pero también que muchas veces son infantiles, y en el ámbito de la pareja el otro no tiene porque ser el principio y el fin de todas las cosas, la madre y la fuente de todo. Sería demasiado y una carga imposible de llevar. Entonces, lo que

ocurre es que cuando surgen los conflictos, los avatares propios de la pareja, los temas de los hijos, las desavenencias, la muerte, la enfermedad..., las personas, en lugar de inclinarse hacia un apoyo social, se escoran hacia el yo, tratan de salvarse a si mismos. Esto termina por dañar a la pareja porque no cuenta con el apoyo de una comunidad significativa... En sociedades más primarias los conflictos de los hombres eran sostenidos por los hombres y los de las mujeres por mujeres, y la vida de la pareja y la familia pertenecía a la comunidad en la que estaba insertada, pero hoy en día se considera a la pareja como el principio y el fin de toda felicidad. Y a mí me parece que esta es una idea equivocada... La pareja no da la felicidad ni tiene porque darla. No es ésta su función.

Julián: Y ¿cuál es su función?

Joan: Desarrollar el amor junto a la persona con la que caminamos en alguna dirección, a veces con tristeza, a veces con dificultad, a veces con alegría...y también dar la vida; es instintivo que personas de distinto sexo traten de aparearse, es el impulso de la vida. Como mamíferos y gregarios que somos, poco a poco vamos creando un vínculo que nos es muy necesario, que aligera el camino y nos hace sentirnos menos incompletos. Y ayuda. Pero esto no da la felicidad... por lo menos no en un sentido maduro, real y desarrollado. Yo creo que la felicidad sólo la da la asunción profunda de que la realidad es buena tal y como es, que lo que vivimos es correcto, es decir, una actitud concordante con los hechos tal y como son... Creamos una alianza con la vida tal como es... que nada tiene que ver con la

resignación y el conformismo y esto nos apoya y fortalece. De esta manera, se diría que uno puede ser feliz aunque, por ejemplo, lo que hace y siente la pareja no concuerde con lo que uno desearía que hiciera o sintiera, o aunque surjan graves problemas o situaciones complicadas. Pero esto sólo se consigue sin oposición al otro, desde el profundo respeto, porque, a veces, el camino de la otra persona se encamina en una dirección distinta a lo que uno esperaría. Algunas filosofías orientales hablan de la felicidad no dependiente del rumbo de las situaciones, una felicidad des identificada del flujo cambiante de los pensamientos, las emociones y los hechos. En general la pareja no da la felicidad, especialmente cuando se la espera en demasía y, de hecho, cuando uno toma una pareja y se postula como compañero, marido, esposa, etc... no sólo se hace candidato a un cierto tipo de felicidad sino que también se hace candidato al sufrimiento y el dolor, se arriesga a crear una serie de proyectos y vínculos que en algún momento se van a perder. Porque en la vida todo se pierde y el gran aprendizaje es despedirnos con alegría de lo que la vida nos quita como decía San Agustín. Aprender a perder y a soltar es un aprendizaje doloroso para todos. Los vínculos alegran y duelen y ambas cosas pueden tener lugar.

Julián: Bueno, es que el arquetipo “y fueron felices y comieron perdices” está tan grabado en nuestras células... Hace falta una madurez muy grande para no pedir a la pareja lo que no está en la pareja.

Joan: Exacto. En la pareja hay personas que durante un tiempo consiguen un intercambio

muy positivo, al igual que hay otras que hacen todo lo contrario. Pero, fíjate, en ambos casos el vínculo es igualmente fuerte. Por eso vemos a parejas que llevan un montón de años juntos, que se humillan, que se insultan, que están sufriendo terriblemente, pero el vínculo no lo pueden soltar, aunque hayan perdido toda la vitalidad... Con suerte la pareja nos da alegría y ligereza, pero, repito, no es ese su objetivo. Si eso ocurre lo podemos considerar una bendición y un regalo.

Julián: Lo que está claro es que, tarde o temprano, todos nos encontramos con alguna crisis o con varias... ¿Qué hacemos con estas crisis? ¿Cómo poder utilizarlas en nuestro favor?

Joan: Hay muchos tipos de crisis. Las crisis principales que se viven en una pareja son crisis de evolución... Por ejemplo, al principio, cuando una pareja se constituye, las crisis más frecuentes tienen que ver con que cada uno viene de una familia distinta. Cada familia tiene sus propias reglas, sus propios códigos, sus propios amores, sus propias dinámicas. Por tanto, las primeras crisis, en el primer tiempo, son una especie de negociación soterrada sobre distintas maneras de funcionar. Lo que ocurre es que, con el tiempo, con esfuerzo y con una cierta culpa, la pareja se da cuenta que se puede dejar atrás el modo de funcionar de sus familias de origen y hacer una familia propia que cuente con sus propias reglas y que llegué a tener más peso que las familias originales... Entonces ambos se desprenden internamente de su rol filial e infantil y maduran y se engrandecen... Otras crisis llegan cuando nace un hijo, cuando

un hijo enferma o muere, cuando hay un aborto, cuando hay crisis profesionales, problemas económicos, desequilibrios sobre la aportación de cada uno, etc... es decir, asuntos críticos que la pareja no sabe como gestionar... Lo que parece claro es que la solución a la mayoría de estos conflictos es buscar formas de equilibrio en el intercambio, de respeto a los hechos cuando han sido dolorosos, respetar y comprender la manera de vivirlo de nuestra pareja y si es posible encarar lo doloroso juntos. Pero hay hechos en la vida que son tan tremendos que es muy complicado que una pareja los pueda vivir unida y crecer con ellos. Por ejemplo, la enfermedad grave o minusvalía de un hijo, la mayoría de las veces separa en lo profundo a una pareja... Y esto ocurre porque no se ven capaces de vivirlo juntos cada uno a su manera, de respetarse y apoyarse y seguir siendo pareja sin que el hijo tome la hegemonía absoluta, y cada uno decide vivir el dolor a su propia manera, a veces incluso escorándose hacia una soledad resignada... plantándose la semilla de la incomprensión y el refugio en el yo. También es muy común que los problemas se deban a lealtades e implicaciones con hechos y personas de las familias de origen que impiden aterrizar con fuerza y presencia en la pareja.

Julián: Lo que ocurre es que es difícil abordar con unión los momentos duros de la vida si previamente ya existen antecedentes de falta de escucha, falta de comunicación en la pareja...

Joan: Sí, seguramente muchas parejas ya llegan a estas situaciones con los sentimientos heridos, y muchas veces estos sentimientos se convierten en posiciones

desde las que uno se enfrenta al otro, posiciones de lucha que no nos permiten encarar el dolor. Lo más interesante es mirar a la cara a estos sentimientos- mejor con ayuda- observando los hechos que nos han llevado a las heridas que nos hemos inflingido. Yo pienso que cuando cierto diálogo no es posible, cuando ya no podemos mirar al otro es mejor irse...o pedir ayuda. Pero volviendo a esas circunstancias duras en las que te sitúa la vida, creo que una de las más difíciles que se pueden dar es cuando se vive la enfermedad de un hijo. En estas situaciones se movilizan tanto las inseguridades ante el temor a la pérdida que, generalmente, uno de los dos en la pareja decide sacrificarse para intentar salvar a ese hijo, y el espacio vital de la pareja queda absorbido por este sacrificio. Suele ocurrir entonces que el otro siente invalidado todo su sentir hacia el hijo, siente que no es aceptado. En realidad, en lo profundo, cuando esto ocurre la pareja ya se ha perdido. Sólo la concordancia con los hechos lo puede evitar, aceptar el dolor y poder vivirlo uno al lado del otro, y cada uno a su propia manera.

Julián: La falta de deseo, la falta de valoración, la falta de escucha... ¿Cuáles son las principales razones que influyen en los conflictos de pareja?

Joan: Yo creo que si no hay deseo no hay pareja. Si durante un tiempo muy largo no aparece el deseo, no existe la sexualidad, yo diría que no hay pareja

Julián: ¿Crees más importante la sexualidad que el amor?

Joan: El amor es muy pequeño comparado con la sexualidad. La sexualidad es la fuerza

más grande. La sexualidad se abre camino independientemente del amor. Fíjate, por ejemplo, cuando un violador deja embarazada a una mujer... ¿Hay amor ahí? Seguramente no. Sin embargo, la sexualidad trae vida y genera vínculos con independencia a veces del amor.

Otra voz: Pero ¿estás diciendo que en una pareja une más la sexualidad que el amor?

Joan: No, digo que con amor se puede ser amigos, con amor se puede ser padres de hijos, con amor se puede ser compañeros de trabajo, con amor, claro, se puede ser pareja... pero sin sexualidad, sin deseo hay que llamarle a la relación de otra manera: ser compañeros, estar hermanados... Hay parejas que eligen un camino en común sin sexualidad, pero entonces no son pareja, simplemente, porque la pareja pierde todo su sentido... Claro, pero esta reflexión parte desde lo profundo porque en la vida cotidiana hay todo tipo de relaciones, personas que se casan, que viven juntas, que se llaman parejas... y que está por ver qué vida sexual tienen. Pero si hablamos de pareja desde un punto de vista esencial, no creo que se pueda concebir como tal si no existe el vínculo sexual... De todas maneras, no quiero olvidarme de un aspecto de tu pregunta: el tema de la escucha. A mí me parece que este tema está un poco mitificado. No sé si resulta necesario escucharse tanto. Me parece más importante escucharse bien, pero poco. Creo que se ha magnificado el asunto de que la pareja tiene que comunicarse. Para empezar los deseos y estilos de comunicarse de una mujer suelen ser muy distintos de los de un hombre. La mayoría de las mujeres sienten que los hombres no las comprenden. La

mayoría de los hombres sienten que las mujeres no les comprenden... Y mi opinión es que es así, que no nos comprendemos, pero lo que me parece una solución es que dejemos de intentarlo. Es mejor no tratar de comprender lo incomprensible. También es un logro rendirse al misterio del otro. Además los pedidos de comprensión hacia el otro muy a menudo vienen de la propia dificultad de ofrecerla. Yo abogo por que la pareja se comunique bien, y eso significa: mirar al otro y respetarle; escuchar lo que tiene que decir, teniendo en cuenta que lo que tiene que decir el otro es, a veces, muy poco o muy distinto de lo que queremos escuchar; respetar que, a menudo, la forma de comunicación de la otra persona es el silencio o contar veinte anécdotas... Aceptar todo esto es, para mí, comunicarse bien. Por otro lado la comunicación genuina y buena consiste en ser y vivir como uno es a cada momento estando con el otro sin necesidad de enmascararse e inventarse un personaje. La verdadera comunicación es vivencia y convivencia. La comunicación ocurre siempre. Hablar sobre los asuntos, sobre lo vivido, no es verdadera comunicación, es meta-comunicarse y de esto no hay que abusar, porque entonces las parejas tratan de comunicarse entre comillas y se olvidan de vivir, de que ya son comunicación por el mero hecho de estar presentes. Como decían los teóricos de la comunicación, no es posible no comunicarse. En verdad en una pareja se sabe todo del otro, sólo que a veces prefieren hacer ver que no lo saben, o se pretende que debe ser diferente. En realidad resonamos tan profundamente con el otro que comunicar sería sólo transparentar lo que el otro ya sabe.

Julián: ¿Hay que pasar del enamoramiento al amor?

Joan: Bueno, ya sabemos lo que significa estar enamorados..."no te veo, pero me mueves"... Amor significa "te veo y no me mueves tanto"... La continuación sería, "pero me mueves lo suficiente para quedarme contigo y cada día ir aprendiendo a amar lo que veo y quien eres". Así se reduce el ego personal. Pienso que con el tiempo hay todavía un amor más profundo que vendría a decir "te veo y por lo tanto veo de donde vienes, lo que te implica, lo que te dirige, tu camino único y singular ... incluso veo que tal vez no te quedaras conmigo para siempre"... Aún se reduce más el ego. Este amor conlleva no sólo amar al otro sino amar el camino propio que le impulsa, amor a sus impulsos, amor a sus orígenes, amor a su destino. Pero éste sería un amor muy desarrollado... No sé si conoces a Swamiji Prajnanpad, que era un maestro hindú, hablaba de que las condiciones para que una pareja funcione son muy sencillas. Por ejemplo, él hablaba de que la relación debería ser fácil, es decir, que no haya emociones demasiado fuertes. Hablaba de otras condiciones, también, como el verdadero compañerismo; sentir a la pareja como alguien plenamente fiable; que exista un impulso espontáneo para propiciar que el otro esté bien, que el otro sea feliz... , que sean dos naturalezas no demasiado incompatibles, y alguna cualidad más que ahora no recuerdo... Tenemos que reconocer que a veces, aunque perviva el amor en una relación lo mejor es dejarla, simplemente, porque existen fuerzas más grandes que ese amor que la hacen difícil. Estas fuerzas limitan con frecuencia a las personas. Son asuntos que

vienen de sus familias de origen: reglas, códigos, lealtades... a menudo, el propio tabú de que a uno le vaya mejor que a su padre o a su madre, identificaciones con personas que no pudieron lograr algo... Y la realidad es que, en muchos casos, estas limitaciones se ponen de manifiesto en alguno de los miembros de la pareja impidiendo que la relación pueda salir adelante.

Julían: De eso quería hablar contigo. A veces, me parece que desde el mito individualista se tiende a no entender ni aceptar todo lo que el otro trae consigo, su cultura, su familia... en definitiva, no se acoge todo lo que el otro significa... Y esto termina siendo causa de muchos fracasos.

Joan: Sí, esto es de locos. La mayoría de las psicoterapias, en el fondo, lo que intentan es que las personas lleguen a amar a sus padres. Pero ¿por qué? Bueno, porque es la única fórmula para que la persona se pueda amar a si misma, porque no es posible amarse a uno mismo si uno no ama a sus padres. En lo profundo, un hijo se siente leal a los padres, se siente casi los padres. Te diría que, en un sentido más amplio, hay una lealtad hacia toda la familia de origen... En la pareja noo se puede decir, entonces, "te quiero a ti, pero no quiero a tus padres". Eso esta reñido con el amor. Si te quiero a ti, tengo que querer a los padres que te han dado la vida. Cuando miras a tu pareja también miras a sus padres. Llevado más lejos, el amor puede significar que uno sea capaz de amar a los padres de la otra persona aunque ella misma no los ame... Eso es lo que hace un buen terapeuta, sentir

cariño hacia los padres del cliente aunque éste no sea capaz de sentirlo... Y eso está presente en la terapia.

Julián: Pero también es aconsejable poner límites a las familias que pueden invadir el espacio de la pareja ¿no?

Joan: Amar no significa relacionarse. Una cosa es el amor y el cariño, dar un buen lugar a las personas y a los hechos... y otra cosa es relacionarse. Las relaciones hay que pactarlas, negociarlas, y, de hecho, esa es una de las principales negociaciones que se dan en la pareja.

Julián: Lo que ocurre es que nosotros pertenecemos a una sociedad patriarcal y, tradicionalmente, la mujer se ha desplazado al lugar del marido, aceptando a la familia de éste. ¿Tú crees que esa aceptación ha sido igual hacia la familia de la mujer?

Joan: Lo que yo creo es que tú hablas de sociedades menos avanzadas y de nuestra propia sociedad en un pasado no muy lejano. En estas sociedades, precisamente, es donde tienen más presencia las comunidades con significado, con costumbres y reglas de juego. En estas sociedades es donde la pareja se inserta en las reglas de juego que la sociedad establece. Lo que es diferente hoy en día es que la pareja no pertenece a la comunidad. En la actualidad la pareja pertenece a los individuos, y esto es muy moderno. La pareja ha tenido siempre un sentido comunitario. La idea de que la pareja nos pertenece a cada uno como individuos aislados es muy nueva, de hace unos cincuenta o cien años.... Y, ciertamente, pienso que ello nos ocasiona muchísimos trastornos. Porque hoy en día las parejas tienen que crear su propia

realidad, sus propias reglas; tienen que negociar las reglas y límites con sus familias de origen. Suele ocurrir, por ejemplo, que, a veces, uno de los miembros de la pareja- o los dos- no consigue desligarse de su familia de origen, y para que una pareja sea posible tiene que pensar que su nueva familia es más importante que su familia de origen. Esto, de por sí, lleva un tiempo, pero hay gente que no lo consigue y, de alguna manera, siempre siguen sintiéndose más vinculados a un hermano o a la madre... o a quien sea que a la propia pareja. Esa es otra dificultad para la pareja. De hecho, si esto es así, los hijos lo perciben. Perciben que uno está y que el otro no está... A menudo los hijos toman partido por uno de los padres porque notan que éste está solo, que el otro está en otro lado... Otro caso interesante lo vemos en los hermanos gemelos. Las parejas con hermanos gemelos son "parejas de tres" en un sentido metafórico, pero si esto se acepta pueden funcionar. Lo que ocurre es que la persona con un hermano gemelo no puede deshacerse fácilmente de ese vínculo... y no debe hacerlo sino aceptarlo como el vínculo más importante, incluso más que la propia pareja. Estamos hablando todo el tiempo de que en las relaciones humanas se van trenzando distintas circunstancias que dan como resultado, en muchas ocasiones, que, aunque el amor esté presente, la gente no esté bien.

Julián: ¿Crees que la pareja esta jerarquizada, es decir, que nuestra sociedad nos ha legado la idea de que el hombre está por encima... o la mujer...? ¿Se pacta el lugar que cada uno ocupa?

Joan: No creo que esto se pueda pactar, ni siquiera que se pueda hablar. Esto tiene que ver más con lo que uno ha aprendido respecto de como estar más cómodo en una relación íntima. Hay personas que se sienten mejor pareciendo más altas, y otras pareciendo más bajas. Pero el juego completo es que el que parece más alto, en el fondo, se siente más bajo, y al contrario... Pero contestando a tu pregunta, de igual manera que antes te decía que la pareja se funda en la sexualidad, ahora te digo que la pareja también se funda en la igualdad de rango. Si la igualdad entre los miembros de una pareja queda amenazada, ya no existe pareja. Las dos personas son diferentes, pero, en cuanto al rango, ha de haber igualdad. La desigualdad desencadena formas de pareja tipo padre-hija, madre-hijo, "yo te mando y tú me obedeces" etc.

Julián: Pero la gran mayoría de nuestra sociedad está enferma, y, entonces, este planteamiento de igualdad se hace muy complicado...

Joan: Estamos enfermos porque nos comparamos... y cuando nos comparamos alguien tiene que terminar ganando o perdiendo. Si una pareja funciona, seguramente, es porque no hay nadie que se sienta mejor que el otro, que piense que es de mejor familia, que crea que es mejor persona. De hecho, no creo que existan parejas que funcionen bien y estables en las que alguien piense que es peor o mejor que el otro. Las que lo hacen luchan y son parejas dañadas. De hecho uno de los grandes males del mundo es nuestro empeño en tratar de dividirlo en buenos y malos. Para Dios esto no existe, en el paraíso no existe esta diferencia. Nuestra alma sufre cuando hay condenados o

laureados.

Julián: ¿Qué significan para ti, entonces, las noticias incesantes de asesinatos de mujeres a manos de sus parejas en nuestro país?

Joan: Aunque suene muy duro, esto, en parte, significa que la violencia de las mujeres hacia los hombres también es muy grande...

Julián: Profundiza un poco en esto...

Joan: Sólo matan los impotentes, los maltratados, los humillados. Por supuesto, tienen toda la responsabilidad individual de lo que han hecho, y hay que impedirlo de todas las maneras posibles... Pero creo que hay mucha hipocresía en la ideología y el tratamiento político y social referentes al maltrato. Creo que, si tenemos que decir la verdad, la mayoría de las veces el maltrato es recíproco, y, si no es así, uno tiene que irse rápidamente del lado de quien le puede dañar... Yo tengo la idea de que cuando nos conocemos, inmediatamente, ya lo sabemos todo del otro. Por tanto, en cuanto detectamos cualquier posibilidad de ser maltratados por otra persona, nos tenemos que ir y si nos quedamos es que estamos esperando obtener beneficio del que nos maltrata... Soy consciente de que esto que digo suena muy fuerte y puede ser mal interpretado pero quiero salirme del discurso oficial de hombre asesino y mujer víctima. De nuevo ningún conflicto se resuelve estigmatizando a ninguna de las partes. En el trasfondo de las familias y las parejas a veces encontramos mucho desprecio y lucha, generalmente mutuo, y el asesinato es el final de una escalada bélica terrible en el que ambos participan.

En términos de dinámicas internas habría que ampliar la mirada y salirse de una posición reduccionista y comprender por ejemplo que también la posición victimista es una forma de agresión. Hay sutilezas y movimientos profundos en las relaciones que los políticos, los ideólogos y los mass media no alcanzan ni a imaginar ni a intuir.

Julián: Lo que ocurre es que la sociedad en que vivimos, la sociedad tradicional no le ha dejado a la mujer demasiadas opciones, le ha negado alternativas...

Joan: Mira, yo he hecho encuestas en mis grupos de trabajo y les he pedido que, honestamente, me contestaran si se sentían mejores o peores por el hecho de ser hombres o mujeres... El resultado de las encuestas es que hay una cantidad enorme de mujeres que se sienten mejores que los hombres... y hay muchos menos hombres que se sientan mejores que las mujeres. A mí me parece que esto indica que las mujeres, claramente, se sienten superiores a los hombres, pero, curiosamente, esto no coincide nada con el panorama político y social donde los hombres lo dominan todo, ejercen el poder... Pero el poder de los afectos, el poder de dar la vida, el poder de la crianza, el poder de manejar los hilos interiores de lo amoroso lo llevan, lo tienen, fundamentalmente, las mujeres... Yo, después de meditar mucho sobre estas respuestas que me dieron, he llegado a una conclusión... y es que las mujeres se sienten superiores o mejores porque, realmente, lo son. Como dijo alguien "la mujer es vida y el hombre es servidor de vida". Hay en ellas algo más capaz, más profundo, más avanzado, un gran sentido de supervivencia,

dan la vida... Y los hombres estamos ante eso como niños que intentan entender algo. He descubierto también que las mujeres más inteligentes son conscientes de su valor frente al hombre pero utilizan su inteligencia a favor del hombre y no lo disminuyen. Lo fundamental en toda relación es el respeto y la consideración. Claro, el hombre ha buscado tradicionalmente el poder político, el poder económico, el poder social, pero hoy en día hay un gran descuadre porque el poder afectivo sigue estando sobre todo en manos de las mujeres y, además, éstas han dejado de depender del hombre, no dependen de su dinero ni de su autoridad... Lo único que quiero decir es que no se puede tener un discurso tan homogéneo sobre un tema que tiene tantos matices. No creo que todo se simplifique diciendo que hay hombres que maltratan a las mujeres. Me parece un discurso lleno de ideología y no creo que los psicoterapeutas firmaran este discurso conociendo cuales son las dinámicas en las que entramos todos los seres humanos... Creo que muchas veces un hombre maltratador es un hombre maltratado de otra manera. Yo he tenido pacientes que maltrataban a sus mujeres, gente muy violenta. Recuerdo algún caso de sentir que estaba ante alguien verdaderamente peligroso... Pero en cuanto mirabas su vida encontrabas, rápidamente, experiencias de maltrato hacia su persona... He trabajado también con Constelaciones Familiares en el caso de alguna mujer violada. Recuerdo como al reproducir la situación con el violador e introducir a la madre de éste en la situación, observé como la madre lo pateaba... lo pateaba por hijo, por hombre, no por violador... La vida de los seres humanos está llena de cadenas de implicaciones, de movimientos... Por

supuesto, cada uno es responsable de sus acciones como individuo y es más responsable si daña o si mata... Pero no creo que se pueda, simplemente, poner en la pared la imagen del maltratador o del asesino y limitarnos a escupirle. El mundo no se reparte entre buenos y malos. Eso sólo es una forma de perpetuar los conflictos.

Julián: Desde luego, este es un tema muy, muy complejo, y tu manera de hablar puede resultar impopular. Pero lo que me parece más interesante es no quedarse en una sola lectura de la situación... Desde una visión antropológica, por ejemplo, en la base de la sociedad humana, se daba una división sexual del trabajo que era totalmente natural... El hombre cazaba durante varios días, y esto era así porque no lo podía hacer una mujer embarazada y no se podía llevar a los niños... y mientras tanto la mujer asumía labores de recolección. Pero, en un momento dado, esa división natural se rompe porque comienza a asociarse lo tecnológico a la caza, y ésta tiene más prestigio, en gran parte porque la caza no se conserva y se consume en grupo, y ahí aparece ese prestigio ante los demás y por lo tanto el poder. Ocurre entonces que el hombre comienza a ejercer poder sobre la mujer, y cuando se quiere asegurar de que su descendencia es suya, fuerza un control sexual sobre la mujer, porque no tiene otra manera de presentar a su vástago como continuador de su linaje... Por tanto las raíces de muchas de las cosas que ocurren son muy profundas... y no creo que sea bueno dar sólo interpretaciones simplistas...

Joan: Estoy de acuerdo en que cualquier interpretación en este asunto será

simplista; que hay que acudir a lo profundo, pero insisto en que nunca ayuda la división entre buenos y malos, sólo perpetúa los conflictos. De todos modos voy a seguir haciendo de abogado del diablo... Es verdad que estadísticas hay muchas. Una de éstas – tremendamente cruel, dolorosa y nefasta- dice que el año pasado unas setenta mujeres murieron asesinadas por sus maridos, por sus parejas... Hay otra estadística que da la curiosa cifra de que el 7% de la población no son hijos de sus padres legales... Esto ¿cómo lo integramos? ¿El padre tiene derecho a su paternidad? ¿Las mujeres tienen derecho a una sexualidad libre sin que este hijo tenga derecho a conocer a su padre?... Si esta última estadística es cierta, si hoy en día hay un 7% de padres que no tienen derecho a sus hijos... ¿Supone esto algún tipo de desconsideración de la mujer hacia el hombre?... Yo, simplemente, lanzo preguntas. Es decir... ¿la procreación corresponde al ámbito de la mujer como fruto de una sexualidad libre? ¿cuál es el papel del hombre?

Julián: Y con este tema también estamos hablando de la fidelidad... ¿Qué se puede decir de este asunto? ¿Somos fieles por naturaleza? ¿Es más fiel el hombre que la mujer, o es al contrario?

Joan: Otro aspecto complicado... Tampoco mi opinión sobre este tema es muy popular. Hombre, si yo soy sincero tendría que decir que me gusta que la mujer me sea fiel, pero no me gusta tanto ser fiel. En la medida en la que puedo, intento respetar mis gustos, pero, evidentemente, no es fácil que mis gustos sean agradables para mi pareja... y por tanto por amor al otro trato de

restringir las conductas que siento que le harían daño. Pero pienso que hay que ser honesto con la propia realidad en lugar de normativo y entonces tomar decisiones desde las vivencias y modelo de mundo de cada cual. Y, de verdad, pienso que esto es un sentimiento bastante extendido en la mayoría de la gente, que las hormonas gozan de libertad de impulso y pensamiento; pero el curso de nuestras acciones es elegible.

Julián: ¿Tú crees que la idea de pareja va acompañada de la idea de fidelidad?

Joan: No sé si puedo contestar a esa pregunta... Me parece que la sexualidad pertenece en primer lugar a la persona, no a la pareja. Es más, pienso que, algunas veces, alguna infidelidad equilibra la pareja, permite la estabilidad de ésta. Creo que respecto de este tema no puede haber criterios morales, sino muy personales. Lo ideal sería que cada pareja encuentre el modo, la manera de hallar su equilibrio.

Otra voz: Pero lo cierto es que la infidelidad del otro duele ¿no?

Joan: Sí, sí. Duele mucho... A alguno de nuestros personajes internos le duele mucho sin duda aunque nuestro ser esencial no quede afectado. Somos mamíferos...que le vamos a hacer y queremos poseer nuestra teta... y seguimos siendo un poco niños. Pero, fíjate, esto no es tan así en sociedades donde no se elige a la pareja, donde no existe una expectativa individual... En primer lugar no hay tanta infidelidad y tampoco hay tanto lugar para el ego, y no funcionan tan mal...

Julián: Claro, porque un aspecto del que no

hemos hablado es que, tradicionalmente, la pareja, el matrimonio era un contrato social en el que se establecían unos vínculos personales, económicos, de todo tipo... Y lo que realmente ocurría es que el matrimonio no tenía la función de dar felicidad, de albergar el deseo... El matrimonio era el sostén y la garantía de perdurabilidad de un sistema social. Solía ocurrir que la experiencia amorosa se hallaba en otro lugar. En el caso de las sociedades patriarcales, los hombres tenían sus queridas. En definitiva, el amor iba por un lado y la familia por otro.

Joan: Desde luego, el hombre en todas las épocas ha salido beneficiado, sobre todo el beneficio de la libertad... y la mujer perjudicada. Y en esta época todos somos más libres que nunca y esto también tiene un precio.

Julián: Y ¿qué podemos decir de las relaciones de poder en el seno de la pareja? ¿Por qué se establecen esas luchas por los hijos, por las funciones que cada uno asume, o no asume, etc.?

Joan: Bueno, la lucha de poder sólo aboca al fracaso. Cuando se lucha significa que alguien tiene que ganar y alguien tiene que perder. Cuando esto ocurre, la realidad es que los dos pierden... Generalmente, las luchas más encarnizadas en la pareja no son más que asuntos pendientes con los padres, necesidades no satisfechas por estos.

Julián: A veces, tengo la sensación de que, difícilmente, se encuentran parejas de hombre y mujer. Quiero decir que lo que habitualmente se da son relaciones en las que el hombre hace de padre con una mujer niña, o una mujer hace de madre con un

hombre niño... Parece como que se evita el encuentro real hombre-mujer.

Joan: Hellinger dice que la mejor pareja posible se da cuando se encuentran el hijo de su padre con la hija de su madre. Lo único que esto quiere decir es que el hijo se ha hecho hombre entrando en la esfera del padre, sintiendo la fuerza del padre, de los abuelos que le sostienen como hombre. Y en el caso de la mujer igual, ésta ha de tomar toda la fuerza como mujer de las generaciones de mujeres anteriores. Cuando esto ocurre el respeto y la fusión se produce de una forma espontánea... Pero lo que suele ocurrir es lo contrario: que el hijo es hijo sólo de su madre y la hija lo es sólo de su padre... La metáfora más bonita que podríamos encontrar en la pareja sería que en ésta pueda encontrarse todo lo que significa ser hombre y todo lo que significa ser mujer.

Julián: ¿Cómo crees tú que vive la pareja las anteriores relaciones que se han tenido y, de la cuales, a veces, incluso hay hijos? ¿Qué lugar ocupa ese pasado en una relación?

Joan: El mejor pasado es aquel que podemos integrar, es decir, integrar las cosas que nos ocurrieron y dar un buen lugar en el corazón a los hechos y a las personas. Encima de los escombros no resisten nuevos edificios. Hay que despedir a las parejas anteriores con el máximo de cariño.

Julián: Lo que ocurre es que a veces los fantasmas se cruzan en nuestras mentes, y podemos sentirnos recelosos de lo que el otro vivió en otras relaciones.

Joan: Sí, pero, en el fondo, eso es una

falta de sentido común, porque gracias a que un día el otro perdió su lugar, hoy uno puedo tenerle... Lo que sí es cierto es que el periodo de separación de una persona es muy lento. A menudo, se convive con otra persona, pero la separación real con la otra no se ha producido totalmente... Por eso, cuando entramos en relación con alguien que se acaba de separar, hay que aceptar que hay un tiempo en el que, quizá, la otra persona todavía es más importante que uno. Amar a una persona significa amar su pasado... Pero, claro, hay que mirar de qué tipo de personas nos enamoramos, porque a menudo somos adictos al hombre o la mujer inadecuados. Como siempre, hay que echar la mirada hacia los padres, ver como cargamos las relaciones de pareja con asuntos que pertenecen a nuestros padres... Recuerdo ahora una paciente que tuve hace años. Recuerdo como me decía "He encontrado al hombre de mi vida, estoy muy enamorada, pero lo mejor es que él está tan enamorado de mí... mucho más que de su mujer..." Imagínate... Por supuesto, yo le decía "A ti te gusta estar sola"... Y ella se enfadaba muchísimo, pero lo cierto es que, con esta manera de elegir, terminaba sola... Simplemente estaba reproduciendo pautas de sus padres, triángulos de competencia con la madre y de sentirse una especie de pareja invisible del padre y hasta que esto no se ve, uno sigue en la compulsión de la repetición.

Julián: ¿Puedes poner un ejemplo de cómo con Constelaciones Familiares se afronta un problema de pareja?

Joan: Bueno, muchas veces podemos configurar una pareja y a sus hijos, y enseguida se detecta que alguno de los

padres arrastra implicaciones con su familia de origen: identificaciones con alguien que murió, con alguien que abandonó a otro, se carga con sacrificios de algún familiar, se expían sus culpas... La Constelación lo que muestra es las dinámicas que nos atan al pasado y su repercusión en el presente, pero, sobretodo, nos muestra como solucionarlo. El 50% de los problemas de pareja tienen que ver con implicaciones con las familias de origen.

Julián: Podemos decir, entonces, que si no hay un mínimo de sanación en este sentido, difícilmente hay posibilidad de éxito en la pareja.

Joan: Sí, este es un aspecto. Hay que dar un buen lugar a nuestras familias dentro de nosotros. Pero, sin duda, la experiencia del dolor en la pareja es causa de muchas crisis. Vivir el dolor es muy difícil. El dolor separa, a menudo, profundamente a las personas... Y, bueno, como ya hemos dicho también influye mucho en el desarrollo de una vida en pareja todas las expectativas que ponemos en el otro...querer que el otro sea un poco mi madre, o un poco mi padre... En el fondo, todos buscamos un poco eso, pero lo malo es que esto esté totalmente descompensado, sea patológico, que haya una compensación de algo que no se vivió con los padres y eso busque resarcirse en la pareja.

Julián: ¿Qué lugar ocupa en todo esto el perdón?

Joan: Existen dos tipos de perdón. Hay un perdón positivo que consiste en asumir que algo te ha hecho daño y aceptarlo de verdad. Pero existe otro tipo de perdón más

negativo en el que el otro es malo, pero, como yo soy bueno, le perdono. En este caso, el perdón está al servicio de la desigualdad, porque el que perdona se siente superior. El verdadero perdón es asumir. Hellinger, por ejemplo, decía que lo más importante entre hombre y mujer es el equilibrio, que haya reciprocidad en lo bueno que cada uno aporta... Pero, según él, esto también sirve para lo malo... es decir, si uno daña al otro, éste ha de equilibrar ese daño, pero por amor el daño será menor. Esta idea me parece de lo más justa porque los daños necesitan una compensación...

Julián: ¿Quieres decir algo más?

Joan: Sobre la pareja se puede hablar mucho... Pero, sí, me gustaría decir que, al contrario de las canciones románticas, donde siempre se dice "sin ti yo no podría vivir", sería bonito poder llegar a decir "sin ti las cosas también me irían bien"... Creo que de esta manera lo que uno aporta es elección, libertad, ligereza y alegría de estar con el otro...

Joan Garriga (derecha en la fotografía) es psicólogo y director del Institut Gestalt de Barcelona.

Desde 1999 trabaja con Constelecciones Familiares y es presidente de la Asociación Bert Hellinger
