

Las 7 etapas del nacimiento

Las siete etapas del nacimiento

El terapeuta Bernard Montaud dice que, para venir al mundo, el bebé debe atravesar siete pruebas iniciáticas que influirán en su futura personalidad. A partir de esta hipótesis, surge una nueva forma de acompañamiento por parte de padres y parteros.

En su libro "L'accompagnement de la naissance", el francés Bernard Montaud presenta una visión radicalmente nueva del nacimiento, elaborada a partir de los testimonios de un centenar de personas que lo han "revivido" en los talleres que él coordina.

Según esta concepción, el individuo experimenta un verdadero periplo iniciático cuando nace. El nacimiento se desarrollaría en siete etapas -siete pruebas físicas- de las cuales el niño extraería enseñanzas fundamentales. La manera en que el bebé atraviesa esas etapas daría lugar a futuros rasgos de su personalidad: la capacidad de tomar decisiones, la relación con el placer, el temperamento activo o pasivo, optimista o pesimista, la combatividad, la perseverancia...

Esta teoría conduce a una nueva visión del parto y sirve especialmente a las madres y los padres, cuya misión será acompañar cada una de esas etapas, con el objeto de aliviar los sufrimientos y favorecer la venida al mundo de un ser más pleno, más libre, más autónomo.

Primera etapa: la decisión de nacer

En un momento dado del embarazo, el niño siente que el vientre de la madre le es estrecho. El cómodo nido se vuelve asfixiante. Por primera vez, el feto se encuentra en peligro de muerte. Una única solución: la huída. “Es el momento en el que el niño tomaría la decisión de nacer”, afirma Bernard Montaud. “La naturaleza de esta primera decisión va a marcar todas las que seguirán: su voluntad de aprender, de tener éxito en su trabajo, de superar las dificultades...”

Con respecto a los nacimientos por cesárea, Patricia Montaud, esposa y colaboradora del autor, explica que “así como no tomó la decisión de nacer, más adelante será una persona indecisa o todo lo contrario, no querrá que nadie tome nunca una decisión en su lugar”.

Segunda etapa: la facultad de perseverancia

Es la fase de las primeras contracciones. Masajeado, y “aplastado”, el niño descubre la presencia de otro cuerpo: el de su madre. Atraviesa, entonces, un “largo túnel oscuro, resbaladizo, liso y vacío”. En este cuerpo a cuerpo, está obligado a ir más allá de sus propias fuerzas para avanzar. Según Bernard Montaud, el ser humano aprendería en este momento una ley fundamental: “Únicamente el que progresa evita el dolor y la muerte”. La manera en que recorre este túnel forjaría sus capacidades de perseverancia.

Tercera etapa: la experiencia del

sacrificio

De pronto, la progresión del feto se encuentra detenida por un obstáculo: el cuello del útero. No puede seguir avanzando... ¡o bien se desgarra el vientre materno! “Para vivir debe matar”, resume Montaud. En este momento, el niño por nacer se enfrenta con su primera elección: morir o desgarrar al ser más amado, su madre. Es la etapa llamada del sacrificio. “Luego, el adulto buscará reproducir las mismas condiciones en todas sus elecciones importantes”, concluye Bernard Montaud. Esta etapa explicaría por qué infligimos tanto sufrimiento en nuestras parejas destinadas al fracaso, o soportamos una mediocre vida cotidiana antes de poder hacer la elección desgarradora de que todo debe cambiar.

Cuarta etapa: el acceso al placer

Todavía ligado a su madre por el cordón umbilical, agotado por las etapas precedentes, el feto vivirá la expulsión como un momento de embriagadora libertad. Pero, a este goce, le sucede un inmenso desasosiego: una vez emitido el primer grito o llanto, en el instante de su primera respiración, sobreviene la separación de su madre y el descubrimiento de sensaciones de frío, luz, ruidos... “Esta etapa es determinante en cuanto a la facultad de placer del futuro adulto”, explica Patricia Montaud. “El bebé que no puede vivir plenamente esta etapa porque, por ejemplo, el cordón le es cortado muy pronto, pasará su vida buscando aquella sensación embriagadora o, por el contrario, se aferrará a las obligaciones que lo

separan del placer”.

Quinta etapa: el descubrimiento de la soledad

A continuación, el bebé, que capta todo lo de su entorno, es tomado a cargo del equipo médico. Lavado, pesado, medido, arropado, descubriría de pronto la ausencia del calor materno y el “sin amor” de esas manos desconocidas que lo manipulan como un paquete. Así abandonado, se enfrentaría con una terrible soledad. Para Bernard Montaud, “es la etapa durante la cual el niño se ejercita en soportar mirar la realidad que tiene enfrente, la del hombre sin amor”. Esta etapa, dice el especialista, influye sobre la sociabilidad, actuando sobre su propensión a ver o a ignorar el mundo “mentiroso” en el cual vive.

Sexta etapa: la necesidad de crear

Cuando se reencuentra con sus progenitores, el bebé percibe de sus padres sentimientos de los cuales ni ellos mismos tienen conciencia. Entonces descubre, según dice Montaud, una terrible verdad: “Sus padres se sirven de él para ocupar un lugar en el clan. No es más que una pieza del tablero familiar. Papá hubiera preferido un varón, mamá se dice que papá la mirará de nuevo, su hermano lo cela...” Nadie se interesa realmente por el recién nacido por lo que es. Después del ‘sin amor humano’, el niño descubre el ‘sin amor familiar’. Y para que su espíritu sobreviva a esta insoportable creencia que lo llevaría a la locura, el recién nacido desarrolla un nuevo amor interior: el placer de crear. Explotar su “genio creador” le permitiría entonces

evitar el sufrimiento. La intensidad de esta etapa jugaría un papel fundamental en la manera de encarar nuestro lugar en la tierra: ser “genial” o “banal”, servir para algo o no servir para nada.

Séptima etapa: la conciencia de las propias responsabilidades

En las horas subsiguientes, para sufrir menos y adaptarse a su medio ambiente, el recién nacido instalaría una “pantalla” entre él y ese mundo, separando así su vida interior de su vida exterior. Para Bernard Montaud, esta etapa determinaría la concientización de los acontecimientos que jalonarán su existencia. Algunos proyectarán en los otros la responsabilidad de sus sufrimientos, otros aceptarán la responsabilidad de lo que les sucede. “Los primeros buscan recibir a todo precio, los segundos buscan dar”.

En resumen, el bebé sería “un héroe del espíritu”, que vive en el momento del nacimiento una experiencia iniciática fundamental, totalmente incomprendida por las personas que lo acogen. Este enfoque puede dar lugar a nuevos rituales para el momento del nacimiento. Como dice Montaud: “Es importante hacer del nacimiento un momento sagrado. Los padres deben estar más presentes y tener conciencia de esta dimensión”.

La manera en que el bebé atraviesa esas etapas daría lugar a futuros rasgos de su personalidad: la capacidad de tomar decisiones, la relación con el placer, el temperamento activo o pasivo, optimista o pesimista, la combatividad, la perseverancia...

“Es importante hacer del nacimiento un momento sagrado. Los padres deben estar más presentes y tener conciencia de esta dimensión”. Bernard Montaud

Sobre la terapia y la espiritualidad

Julián Peragón: Hola Joan, me gustaría que pudiéramos hablar hoy de forma extensa sobre nuestra visión de la terapia y la espiritualidad. Yo creo que en esta época se está hablando mucho tanto de espiritualidad como de terapia, pero pienso que no estamos yendo a fondo de lo que significa el hecho terapéutico y de lo que significa el camino espiritual. Entonces diría de entrada, como propuesta para discutir que, viniendo del mundo espiritual, creo que al mundo espiritual le hace falta un buen repaso terapéutico –ya hablaremos más adelante- y no lo sé, ya dirás tú, pero al mundo terapéutico a veces le falta un poco el anhelo espiritual. Entonces cómo podemos desde cada ángulo, desde cada línea de trabajo interior, integrar esos dos aspectos.

Joan Garriga: Realmente nos metemos en asuntos muy complejos. Creo que la palabra que más nos acerca a la espiritualidad es

una simple sílaba, –lo digo también en este libro de ¿Dónde están las monedas?*- que es la sílaba Sí, el gran afirmativo. Esto lo enseña también Arnaud Desjardins, discípulo de Prajnapad. ¿Qué significa decir Sí? Significa rendirse y asentir a todo lo que la vida crea, entregarse absolutamente a todas sus formas, sin ninguna oposición. Esto es el reto y la gran audacia del desarrollo espiritual. Muchas tradiciones espirituales coinciden en este punto, en el Sí, en una entrega a la vida tal como es, con todas sus formas, tanto si son bonitas como si son feas, tanto agradables como desagradables, tanto si traen vida como si traen muerte, dicha o quebranto. El Sí verdadero siempre es ahora y viene del ser esencial más que del pequeño yo con sus pequeños intereses y temores. Ciertas formas de psicoterapia, que además de encontrar soluciones para los problemas se inspiran en ciertas tradiciones filosóficas de sabiduría, investigan aquello que las personas no logran integrar en sus vidas para encaminarlo a la aceptación, al sí definitiva, con la idea de que todo lo que la vida trae, sea lo que sea, incluido lo que parece envuelto en fatalidad, puede ser aprovechado al servicio de la vida y reconocer en ello el reflejo del espíritu del creador. Oponerse es sufrimiento. Asentir es liberación.

Julián: La pregunta que yo hago a la psicoterapia es si se pueden resolver problemas sin tener en cuenta el alma.

Joan: Los grandes asuntos existenciales conciernen al alma. Últimamente vengo diciendo que en resumidas cuentas cualquier problema que afrontamos en terapia guarda relación con que hay algo que no somos

capaces de amar o integrar, que no somos capaces de darle un buen lugar en nuestro corazón. Y esto trae consecuencias: enfermamos, aparecen los síntomas, las malas relaciones, los problemas, etc. Decimos no a algo o a alguien y retraemos nuestra alma en lugar de extenderla. Este algo puede ser algo de la realidad y de los hechos, como el amigo que enfermó, el padre que murió, etc. A Buda por ejemplo se le murió la madre al tercer día de su vida. Uno puede decir "esto no debería ser así" y entonces no podemos amar ni apreciar esta parte de la realidad. O a veces no podemos amar o apreciar algo de nosotros mismos y decimos "No, es que yo no debería sentir esta timidez" o "No, yo no debería tener miedo" o "debería ser más simpático" o "debería tener más éxito" y entonces en el fondo consideramos que hay partes de nosotros que no se merecen ser apreciadas y estamos en pelea con ellas, es decir, decimos No y estamos en guerra interior con nosotros mismos. A veces decimos No a las personas, decimos "mi padre se portó mal y le cierro mi corazón" o "mi abuela hizo esto y le puso los cuernos al abuelo y le cierro mi corazón" o "mi amigo debería de tratarme de x manera". Entonces estamos en guerra interpersonal. Cuando miramos al final los problemas que se presentan en la terapia siempre podemos rastrear y encontrar algo que la persona no le dice que Sí, le dice que No. Entonces de lo que se trata es de lograr la manera en que pueda integrar lo que rechaza y extenderse en lo que cierra. Y en este sentido yo creo que espiritualidad y psicoterapia apuntan en una misma dirección, pero bueno esto muchos psicoterapeutas lo negarían y dirían que la psicoterapia no tiene nada que ver con la espiritualidad y sin duda hay muchas

técnicas que hacen que algunas personas resuelvan problemas y cambien que poco tienen que ver con la espiritualidad. Aunque de hecho si las analizáramos con precisión vemos que en el fondo casi siempre conducen a una mayor toma de responsabilidad de las personas sobre su realidad. La terapia puede manipular el ego para apartarle de lo que tiene que enfrentar pero se trata de soluciones pasajeras y calmantes que duran un tiempo. El gran cambio, el que dura, cambia algo esencial en nuestra actitud. Integra en lugar de destruir, une en lugar de separar, acoge en lugar de amputar. Dice Si.

Julián: Sí, claro, pero es igual que yo viniendo del mundo del yoga, es decir, está claro que el yoga te hace estar más sano porque te permite relajar, respirar haciendo posturas, pero nunca podríamos reducir lo que es el yoga a unas técnicas corporales de relajación, va mucho más allá, es toda una filosofía, es por eso que también pienso que la terapia entendida en profundidad tiene que contar con lo profundo del ser. Cuando has hablado del profundo Sí, he recordado un poco la base del Tantra, que tan mal se entiende en occidente, porque se entiende como una sexualidad exótica, pero el Tantra diríamos que es una espiritualidad descendente en el sentido de que no es un No a la vida, sino un profundo Sí, en la idea de sacralizar, tanto a la vida como al propio cuerpo y decir Sí a todo porque todo es una oportunidad para el crecimiento, para el desarrollo del ser. Sin embargo, yo creo que deberíamos redefinir lo que entendemos por espiritualidad porque sino estaríamos dándole vueltas sobre un concepto que se utiliza en tantos términos y de tantas

maneras. A mi me gusta recordar que religión viene de religare, que significa religarse con algo mayor que lo que uno es, en el sentido de dejar de estar solo, una soledad que no sería más que el fondo de la neurosis. Cuando uno está desconectado con la vida que le rodea, entonces ese conectarse con algo mayor, ya sea la naturaleza, ya sea el cosmos, ya sea lo divino, pues me parece que es un buen símbolo de lo que es la espiritualidad. Y también se podría reinterpretar desde el concepto de religere, es decir, espiritualidad es la posibilidad de releer la propia experiencia. O dicho de otra manera, no basta con vivir, no basta con experimentar, hay que saber a donde apunta esa vivencia, esa experiencia, si no hay, dicho de otra manera, un sentido a la propia vida, esa vida es de alguna manera una vida fallida. Recuerdo un terapeuta amigo que me decía que la gran mayoría de clientes que venían tenía que ver con una falta de sentir la vida, una carencia de sentido.

Joan: Sí, pero déjame hacer un inciso, yo creo que éste es un camino –el del religere- peligroso. Ahí no nos adentramos en la espiritualidad, únicamente en el significado, en la explicación, en la comprensión de las cosas y yo no creo que el sentido de la vida sea algo que podamos decir, algo que podamos formular. Es que la vida no tiene ningún sentido más que ser vivida, es decir, vivir la vida. O aún mejor: que la vida viva a través nuestro, entonces esto es la espiritualidad. Es un rendirse al simple hecho de vivir. En cambio si pretendemos destilar el significado de la vida en una explicación que le dé sentido entonces ya entramos en

otro nivel, el nivel de las palabras, de las comprensiones, pero esto no es muy importante, porque desde la perspectiva de la espiritualidad esto no tiene mucho interés. Vivir con sentido, entregados a todos los momentos es mejor que tener una deducción narrativa sobre el sentido de nuestra vida por muy importante que esto pueda llegar a ser. John Lennon dijo que el sentido de nuestra vida es aquello que ocurre mientras nos preguntamos justamente sobre el sentido de la misma. Yo estoy más de acuerdo con la parte que decías de religar, de conectarnos. Vivimos siempre conectados en una gran alma, en un destino común, en una red gigante donde todos estamos en resonancia con todos. Para mi la espiritualidad empieza justo en aquel momento donde aquel al que llamamos yo entra un poco en stand by, entra en silencio, disminuye su potencia, su fuerza y entonces entra la fuerza no del que llamamos yo sino la fuerza del que llamamos tú o del que llamamos nosotros o del que llamamos Él, lo más grande, o del que llamamos el propósito de la vida y entonces estamos entregados en este sentido. La vida es una dialéctica entre los propósitos del yo y los propósitos de la vida.

Julián: Una de las cosas que normalmente en el mundo espiritual se dicen machaconamente es que hay que matar al ego, entonces creo que aquí entramos en otra confusión pues se entiende al ego como un enemigo cuando en realidad debería ser un gran aliado. De hecho el problema no está tanto en el ego como en la identificación con el ego, es decir, la reducción a esa mente que piensa y no a otras dimensiones más globales pero claro en cierta medida diríamos que si la tendencia del mundo espiritual es la de

disolver el ego, tal vez la terapia por el otro lado lo que hace es reforzar el ego, o diríamos que con un ego débil el mundo te aplasta pero con un ego demasiado fuerte de alguna manera te vuelves impermeable a lo sensible de la vida.

Joan: Lo que pasa es que yo creo que el desarrollo espiritual, sea lo que sea, no se logra a través de la pretensión y del esfuerzo, sino que se logra a través de la gracia. Porque la vida te lo da, o Dios te lo da o quien sea te lo da. O te lo quita. Y el camino que en mi opinión más le suele gustar a Dios para dar la gracia es a través de los golpes y del sufrimiento. Por eso que a veces cuando la vida golpea a las personas también les ofrece la posibilidad de desnudarse más de sí mismas, de despojarse de sus identificaciones y apegos, para rendirse ante algo mayor. Por eso, por ejemplo, se cuenta la anécdota de que San Pablo cayó del caballo y se golpeó, entonces allí hubo una transformación y se le atribuye a San Pablo la frase "ahora ya no soy yo quien vive sino que es Él quien vive en mí" y esto es una diferencia importante ¿El ego, el yo, es el Señor y amo y está al servicio de sí mismo o el ego, el yo, es vivido por Dios o por una fuerza más grande que toma a todas las personas y a todos los egos a su servicio para cumplir con el misterioso juego de las cosas tal como son? San Agustín también dice: "Dios es más yo que yo mismo". Si somos vividos por la vida más que no vivirla, este discurso de matar al ego me parece muy soberbio y militar, dirigido por el propio ego. La vida habla mucho más claramente que nuestras pretensiones espirituales de acceder a vete saber dónde. Muchas veces mientras pretendemos o

queremos ascender a vete a saber dónde en realidad no llegamos a ninguna parte y sigue siendo un deporte al que jugamos.

Julián: Es cierto que el camino de la voluntad tiene un techo, lo que pasa es que si uno no se empeña a través de un camino, en una primera etapa de esfuerzo, en un camino masculino, de conquista de la realidad, es más difícil que sobrevenga la gracia que es un camino más de abandono, más femenino. De todas maneras a mi me encanta el mundo simbólico y a veces parece que tengo que pedir disculpas cuando hablo del tarot como herramienta de meditación, pero hay dos imágenes que a mí me parecen interesantes. Una es la carta número siete que es El Carro, donde aparece digamos un rey, su majestad coronada con las ínfulas de poder subido a un carro como el símbolo de éxito, de efectividad, de capacidad de manejo de la realidad, pero ese personaje tiene un toldo que lo separa del cielo como simbolizando una desconexión con su ser más profundo y también un carro que le dificulta la conexión con los caballos que sería su parte instintiva. Y parece claro que esta carta expresa la función del ego, la de dominar la realidad aparente del mundo, la de manejar el carro hasta el confín del mundo y hacerse independiente y fuerte en ese pulso con el mundo.

Ahora bien, en el otro lado del tarot, después de pasar por el arcano de la muerte (XIII) donde supuestamente el ego se disuelve aparece, eso es lo que me parece interesante, un personaje de dimensión humana, mucho más pequeño que ese carro que simbolizaba el ego, desnudo en el sentido de vulnerable o humilde delante de la vida, de espaldas como simbolizando que el ego ha

cortado con su verdadera función y es anónimo, es decir, no tiene que dar la cara, no tiene que mirar a la galería, y en comunicación con otros personajes que están ahí. Esta es la carta de El Juicio (XX), donde hay un renacimiento, y es la primera vez en todo el viaje del tarot que simboliza el viaje de la realización del ser humano, donde lo de abajo mira hacia arriba, donde ese ego renacido mira al ángel que toca una trompeta. Entonces ahí están representadas las tres partes del ego, es decir, el ego que necesita dominar el mundo, el ego que tiene que pasar por una disolución y el ego que renace ya acorde a ese mandato más interno del ser. Creo que no nos podemos saltar ninguna de estas fases.

Joan: Lo expresas de una manera muy bella. Me parece un lenguaje simbólico pero bastante ajustado también y lo comparto. En este sentido a mi me gusta decir, y esto es pura metáfora, que en la primera mitad de la vida más o menos (que a lo mejor dura muchos años o menos, depende de cada persona), se trata de ascender a la montaña, donde nos esforzamos, donde luchamos, donde perseguimos, donde tenemos metas y sueños, donde tenemos propósitos personales. Algunas personas con suerte, o sin suerte quizá, (qué sabemos sobre lo que es mejor para el alma), llegan a un momento en que alcanzan lo alto de la montaña, la cima de algo, y entonces llenos de sudor pero al mismo tiempo de euforia e importancia gritan a los cuatro vientos "Yo existo". Desde luego que habla el ego fuerte y dominante. Se expresa el yo triunfal: alguno egos triunfan con éxito, otros con fama, otros con desdichas, etc. Sin embargo, entonces, sólo algunos, los

afortunados, escuchan la voz sutil del universo que contesta: "Y a mí qué". Ya que el universo se ocupa de los asuntos esenciales y no acepta relaciones de tuteo. Sin embargo, esto no es lo más dramático ni lo más interesante. Lo más interesante es que después de un buen rato que están en lo alto de la montaña en pleno goce de sí mismos, viene inevitablemente el descenso y así como el ascenso a la montaña era un proceso supuestamente de ganar, de ganar posesiones, de ganar afectos, de ganar conocimiento, de ganar amistades, de ganar seguridad, luego viene un proceso de perder, de ir despidiéndose de tantas cosas, por ejemplo a veces se pierde la salud, se pierden ciertos amigos, se pierde a los padres, es decir la vida empieza a visitarnos con pérdidas, la vida declina, se estrecha, nos prepara para la última y definitiva puerta (tú lo llamaste disolución del ego). La puerta del morir inevitable para todos. Con suerte algunos encajan el proceso de perder con la misma alegría que la del ganar y se conectan con el ser, el profundo mandato del ser como lo decías con tus palabras.

A algunos ya los visita la pérdida la primera semana de vida y pierden a la madre como Buda por ejemplo, pero esto es una metáfora de que todos perderemos lo que ganamos. De manera que hay un proceso de ascenso y un proceso de descenso, un proceso de ganar y un proceso de perder, y al final del descenso viene la gran pérdida, la gran entrega, es entregar la propia vida y devolverla a donde pertenece y nosotros regresamos también a donde pertenecemos. Baltasar Gracián, a quién no se podría acusar de ser la alegría de la huerta, decía que no deberíamos haber

nacido, total para qué, pero ya que hemos nacido por qué narices debemos morirnos. En definitiva es una bendición el ganar y el ascender y es una bendición el descender y el perder. La vida cumpliendo en cada uno de nosotros su ciclo interminable. Para la vida el Yo personal no es tan importante.

Julián: Porque el perder implica también otro tipo de ganancia.

Joan: Y es ahí donde la terapia hay que pensarla también en estos términos. A veces cuento la historia, que la cuento de mil maneras, que también unos padres le dan al hijo no las monedas como lo escribo en mi cuento, sino además cuando tiene 18 años, un cofre con una llave dentro. El hijo toma la llave y pregunta "¿pero si voy por el camino y encuentro dos puertas cómo voy a saber qué puerta abre esta llave?", los padres le dicen "tú abre la de la derecha" y el hijo pregunta "¿dónde conduce la puerta de la derecha?", los padres dicen "la puerta de la derecha conduce a la vida", entonces el hijo pregunta "¿y la de la izquierda?", los padres dicen "la llave abre también la puerta de la izquierda" "¿Y dónde conduce la puerta de la izquierda?" pregunta el hijo, la respuesta es "a la vida también", ahora bien, «la puerta de la derecha es la puerta del ganar, la de la izquierda es la del perder y sólo cuando estés muy avanzado en tu camino descubrirás que son una misma puerta porque todo lo que ganamos asimismo lo perdemos".

El yo trata de ganar, hace sus apuestas en la vida, invierte en aquello que desea pero al mismo tiempo la vida tiene sus propósitos y sus leyes, de manera que no gobernamos totalmente el barco, el barco está también a merced de los elementos de

la vida y sabemos necesariamente que vamos a morirnos también. Para mí la espiritualidad parece que se parecería más al proceso de encarar el perder para desnudarnos progresivamente de aquél que llamamos yo y entonces encontrar aquél que llamamos tú, o él, o lo grande. En cambio la psicoterapia se ocupará más del proceso de ayudar a las personas a ganar, de afirmar este yo que quiere conseguir estos resultados, que quiere lograr estas metas, que quiere criar perfecto a los hijos por ejemplo, que quiere estar a salvo, que quiere deshacerse de ciertas dificultades o problemas, que quiere que siempre vaya todo bien. Las dos cosas son importantes y necesarias. En ambas direcciones puede proveerse ayuda: La terapia para expandir el Yo y la terapia para acompañar las contracciones del Yo.

Julián: Una de las cosas de las que me doy cuenta en nuestro mundo espiritual es que muchas veces queremos matar el ego cuando tenemos un ego como un pajarito, y lo que lo que necesitamos no es disolver el ego sino realmente reafirmarnos y que realmente nuestra vida tenga un cierto orden, por eso muchas veces en la tradición zen cuando el discípulo va al maestro y le pide refugio, le pide la iluminación, primero lo manda al mundo y le dice «primero hazte rico y cuando te hagas rico, deja todo y vuelve», lo que quiere decir, a mi entender, es que no podemos hacer que el mundo espiritual sea un refugio de una vida pobre y con dificultades porque sino evidentemente nos vamos a encontrar en un camino mucho más difícil que la realidad del mundo, nos vamos a encontrar con muchas más dificultades. Yo diría que en este «nuestro» mundo espiritual muchas veces

podemos pecar de disolver el ego cuando todavía no hay que disolverlo. La gran mayoría de gente en occidente que está accediendo a lo espiritual todavía tiene que reforzar el ego, aunque también es posible que en el mundo de la terapia se esté reforzando un ego a gente que lo que necesita es un buen palo, en un sentido metafórico, claro.

Joan: La espiritualidad no puede separarse del mundo, es en el mundo. El Ego o el Yo se adiestra en la confrontación con el mundo. La voz más autorizada es la voz de la vida y los palos al igual que las bendiciones los da la vida más que los terapeutas y los maestros espirituales. Todo esto son juegos, son deportes, son sensibilidades y ahí se mueven mucho los afectos y por supuesto que muchas veces la vía espiritual no es ninguna vía espiritual, es la búsqueda del padre, es la búsqueda del llenar unas carencias, de calmar el malestar, etc. Incluso regodearse en un exceso de perfeccionamiento terapéutico, o de obsesión en la práctica espiritual, también puede seguir siendo una carencia de seguridad fundamental, de fe en la vida, de fe en la gran madre. De manera que las cosas son muy paradójicas.

Julián: Por eso está bien hablar de las falacias, porque alguien que está viviendo íntimamente lo espiritual no necesita proclamarlo a los cuatro vientos. Todo ese montaje, todo ese mercadillo de la espiritualidad es sospechoso porque en realidad yo creo que es un ego enmascarado que quiere reconocimiento, poder, éxito, ser considerado, etc., etc., y creo que se está hinchando tanto ese mundo que es hora de que digamos que hay que revisarlo, que

hay que poner las cosas quizás en su sitio.

Joan: Alguien dijo que la riqueza no da la felicidad pero sólo los ricos lo saben. Lo mismo podríamos decir de todo lo demás: la fama, el poder, la justicia, la belleza, etc., etc. Muy a menudo la intensa necesidad de las personas nos lleva a buscar amparo en el primer árbol donde parecería que hay sombra o parecería que no llueve. Pero el cielo quizá sea de los caídos y de los humildes y de los desesperados, de los que ya no apuestan a nada. Tal vez la espiritualidad ha sido muchas veces esteticismo o cultivo de poses o de posturas o parafernalias, y que en realidad igual hay gente que no hace tanto ruido pero goza de un silencio natural que la vida le ha traído, de una mirada limpia e inocente, o que goza de una bondad que es muy natural, muy espontánea, y que no necesita hacer ruido ni necesita grandes acólitos ni grandes movimientos. Quizá la espiritualidad tenga muy poco que ver con las religiones y con las organizaciones. Y luego tenemos el asunto de la competencia espiritual que no es diferente de la competencia en las carreras de coches, de la competencia dentro de la empresa, o para lograr la mujer o el hombre más guapo, etc. Pero esto son deportes, son entretenimientos, son formas de vivir. Insisto en la idea de que la gracia visita a las personas muchas veces cuando hay pérdidas, cuando hay algún descenso. Le escuché decir a Claudio Naranjo que las fases no de expansión, que están muy bien, sino de retracción son a veces grandes bendiciones espirituales.

Por ejemplo, eso es muy terrible, muy extremo, pero personas que perdieron un

hijo o tuvieron un divorcio inesperado, etc. es tan fuerte la pérdida que a veces con el tiempo ganan una libertad extrema también, un despegamiento, se despojan y por este despojamiento es por donde entra la gracia, que es una libertad, un estar más a las anchas en el mundo o no mirar al mundo ya como si hubiera algo que agarrar y algo que rechazar, que es lo que dicen los budistas también. Entonces la liberación es un proceso que tiene más oportunidades de ocurrir aunque es obvio que no por ello buscaremos pérdidas. Eso sería una estupidez. El Yo no gobierna el barco en absoluto.

Julián: Yo digo muchas veces que el primer paso, el segundo y a veces el tercero que se da en el camino espiritual no lo da, digamos, el alma sino que lo da el ego, que va en busca de una imagen remozada de lo que sería el ideal del yo. Lo que pasa es que creo que hasta que para uno el mundo no ha perdido entereza, hasta que uno no está asqueado del mundo muy difícilmente puede haber una búsqueda verdadera interior.

Joan: ¿Tú crees esto de que hay que asquearse del mundo?

Julián: Lo que quiero decir es que hasta que uno no ha visto la trampa ilusoria del deseo es muy difícil buscar dentro, de verdad, y que no sea el ego el que busca, por eso los grandes sufrimientos son una gran oportunidad, no siempre, de esa búsqueda espiritual.

Joan: De trascender los límites del pequeño yo. Lo que decía antes del ascenso a la montaña. Hacemos apuestas que nos guían. Decimos "yo apuesto por ser famoso o yo apuesto por el poder o yo apuesto por la

riqueza o yo apuesto por el amor, etc.,» son apuestas y lógicamente la mayoría de estas apuestas son en realidad esperanzas que a donde llevan tarde o temprano es a la desesperanza y a la decepción. Es decir, aquello que parecía que iba a dotar de no sé qué mi vida, pues tampoco hay para tanto. En este comprender que nada le llena a uno es donde hay también la posibilidad de hacerse más amigo del vacío en sí mismo, de adentrarse más en el vacío en sí mismo y a veces quizás hasta se puede llegar a descubrir que es muy agradable este vacío, que es muy apacible porque en sí mismo lo que parecía lo terrible es la solución, que no se trata de escapar del vacío sino de entregarse al vacío porque paradójicamente todo lo acaba llenando, pero no lo llena con aquello que deseábamos que se llenara. Porque en el vacío ya todo está lleno y se muestra cuando no hay tanto deseo ni tanta pretensión de llenarlo ni tanto rechazo de su vacuidad.

Por otro lado vivimos en la tierra, vivimos aquí y todos tenemos nuestras inclinaciones y a uno le gusta el color verde y al otro el amarillo y esto forma parte del juego de la vida. Sobre lo que decías antes del ego, yo leí el libro Aproximación al origen de Salvador Pániker, ya hace muchos años. En el hablaba de un concepto curioso y muy interesante: lo retro-progresivo. Por ejemplo, los bebés o los niños pequeños no conceptualizan la realidad sino que están en la realidad, están en pura observación, en pura contemplación y la mente todavía es silenciosa porque no ha creado las redes del pensamiento, de la conciencia, de la auto observación y tampoco puede evaluar la realidad, pero claro después viene la caída en la conciencia personal que viene del Yo.

Se instaura el Yo. En la metáfora bíblica de la expulsión del paraíso es también así, nos visita el árbol del conocimiento, nos tienta y sucumbimos a su trampa y su promesa de conocimiento, caemos en la concepción del bien y del mal, ya no vivimos en la realidad sino que la pensamos, la evaluamos, la discutimos, la peleamos, la comprendemos, a través de la conciencia moral o ética. Es decir, se crea una separación con la realidad y el que crea la separación es este órgano que la piensa más que la vive. Lo que decía Pániker, tal como lo recuerdo, es que el yo y la función del yo o del ego es desarrollarse y ganar toda su fuerza, arriesgarse en la dirección de lo que para cada uno es importante para lograr un yo fuerte, un yo grande, porque el yo grande es el que puede comprender también a través de la propia conciencia de este propio órgano pensante, que esto no le lleva a ninguna parte, que le acaba encerrando en un cárcel. La conciencia que nos atrapa es al mismo tiempo el vehículo que nos permite comprender que estamos atrapados. El órgano que nos extravió del paraíso original, por decirlo de alguna manera, es el que nos permite comprender que estamos extraviados y entonces a medida que más avanzamos en nuestro desarrollo más retrocedemos. Es decir, avanzar significa retroceder y retroceder ¿a dónde? Al lugar donde esta conciencia o este yo no se había instalado como dominante. Retroceder a la contemplación del mundo.

Julián: Es obvio que el ego no tiene capacidad de elevación pero es el mismo ego en su frustración no se da cuenta. Yo creo que hay una psicoterapia dentro de las grandes tradiciones, por ejemplo en yoga

hay un concepto: svadhyaya que significa auto indagación, es como responder a la pregunta ¿quién soy yo? Pregunta que se ha respondido tradicionalmente a través de los libros sagrados y a través de la relación con los maestros. Ahora diría que como los maestros no están tan al alcance muchas veces esta auto indagación se hace a través de la terapia, pero la terapia en sí estaba implícita dentro de las tradiciones, no digamos del budismo que es la gran tradición que ha observado y diseccionado la mente. ¿Hasta dónde ha bebido el mundo terapéutico occidental de estas grandes tradiciones, dónde las ha cogido, dónde las ha dejado, dónde las tiene todavía en el horizonte o simplemente ha seguido su propia autonomía?

Joan: La ayuda emocional y la cura de almas, antes de que fuera formalizada por Freud, que sería como el padre, y se creará la metodología del psicoanálisis y la terapia, siempre había estado inmersa en la magia, los espíritus, las fuerzas misteriosas. De hecho Freud también dice que hay fuerzas que nos manejan, que no gobernamos, que desconocemos y a esto se le llama el inconsciente. Más adelante hay una revolución anti Freud que dice que la ayuda tiene que caminar por circuitos científicos, bien medidos y contrastables, y entonces tratan de hacer una psicología más experimental, más reducida y conductual, donde no hay un algo interior sino solo lo visible, lo evidente. Luego hay otra revolución que es la humanista, que dice que ni uno ni lo otro, que no sólo lo invisible ni tampoco lo visible y la psicología humanista también llamada movimiento del potencial humano, entre otras muchas cosas, se empieza a

llenar de ideas más o menos espirituales, o se contagia del budismo zen, o se contagia de algunas aportaciones del hinduismo, del yoga, de las técnicas que mueven la energía, el tai chi, etc. Surgen las grandes técnicas como la gestalt, el trabajo con el cuerpo, los grupos de encuentro, el psicodrama, etc. Después vendrá el constructivismo, los abordajes sistémicos, etc.

Julián: No sé si me he explicado en la pregunta, por ejemplo cuando uno lee los yamas y niyamas explicados en los Yoga Sutas de Patanjali, que son casi idénticos a los listados budistas, donde se habla de no robar, de ser sincero, digamos de no ser violento, etc., pareciera de entrada que son los diez mandamientos, como una actitud moral y yo creo que la terapia se ha distanciado de la cuestión moral en alguna medida, lo que pasa es que si indagamos en estos términos de la tradición nos damos cuenta de que en realidad no eran observaciones morales sino que eran herramientas de trabajo, para conquistar un poder y no quedar atrapado en el laberinto del mundo social y de vínculos, ni tampoco empantanado en las inercias internas. Había un trabajo muy exquisito en cuanto a la mente, pero yo no sé si la terapia al desvincularse de lo moral ha dejado al individuo en un cierto vacío.

Joan: Yo no conozco tan a fondo svadhyaya pero yo más bien pienso que las órdenes, las reglas -son muy parecidos los diez mandamientos a otras reglas de otras tradiciones o culturas- son metas, lugares a los que llegaron los que hicieron un camino y espontáneamente se volvieron respetuosos, benevolentes, espontáneamente

honraron a los padres, espontáneamente sintieron que no debían matar, que no debían mentir, porque esto ocurría espontáneamente. Yo creo que el error es que entonces esto se ofrece a la gente como un decálogo de obligado cumplimiento, un conjunto de deberías, pero esto no tiene sentido. Los mandamientos son comprensiones a las que se llega después de un proceso experiencial, además de que instintivamente por sentido social y de pertenencia al grupo las personas nos abstenemos de dañar a los propios.

Cierta terapia y ciertos abordajes se limitan únicamente a resolver problemas. Otros se orientan más a desarrollar a la persona, a reflexionar en común sobre el sentido, los valores, el bien vivir, etc. y, en este sentido, la terapia en general no apela a la moralidad, no apela a las reglas morales, sino que se confía en el proceso emocional de la persona con la expectativa de que espontáneamente llegará a una comprensión buena acerca de lo que es correcto, de lo que es adecuado. Y lo que decía antes, que hay una terapia que se orienta al ganar, a resolver problemas, al reforzamiento del Yo y de que hay una terapia que se ocupa de los grandes temas del descenso, de las pérdidas y esta terapia conduce, o colabora, o apoya, o camina con las personas para llegar a lugares donde ya no es la terapia la que habla sino que es la vida. Son procesos de auto conocimiento profundo, procesos de desarrollo profundo o procesos de ponerse en sintonía con los propósitos de la vida y en este sentido la terapia sí que se vuelve muy espiritual. Es muy distinto tratar en terapia a una persona que por ejemplo tiene un problema de ansiedad cada vez que tiene

que hablar con su jefe, de la persona que está con una enfermedad crónica desde hace cinco años, o de la persona que acaba de tener un duelo importante, porque entonces lo que se refleja, lo que se mueve, es muy distinto.

Julián: Yo recuerdo una frase de Ken Wilber, psicólogo transpersonal norteamericano, que hablaba de los peligros de ir a lo transpersonal sin pasar por lo personal. En este sentido por haber pasado por un cierto bagaje terapéutico en mí mismo, en mi propia carne, tanto desde la gestalt como el mismo Eneagrama, yo aconsejo a mis alumnos que detecto una cierta confusión en el carácter que pasen por lo terapéutico, porque creo que es importante esta función terapéutica de clarificar donde estás tú, donde está el otro, cuál es tu relación con el mundo, cuáles son tus vínculos, porque el mundo espiritual es infinitamente sutil y complejo y tiene mucho más que ver con el perder que con el ganar.

En ese perder, en ese asumir el propio sufrimiento y el sufrimiento de los demás, está todo el trabajo. El otro día meditábamos en parejas y entonces se trataba de que uno, simbólicamente si quieres, absorbiera el sufrimiento del otro y devolviera luz o compasión, y claro, esto no es un juego. En realidad lo que podemos entender por iluminación tiene que ver con un enfrentamiento con lo que es el sufrimiento, porque tanto el yoga como el budismo, y tantas otras tradiciones, son respuestas al sufrimiento de la vida, que no significa desconectarse del dolor porque el dolor forma parte intrínseca de la vida, lo que hay que cuestionar es ese plus

emocional que nosotros le añadimos a la propia naturaleza del dolor o de las pérdidas que conlleva la vida.

Joan: Justamente yo creo que la entrega al dolor natural de los sucesos de la vida es lo que nos permite liberarnos del sufrimiento también, porque muchas veces el sufrimiento está hecho del intento de evitar el dolor y entonces lo complicamos con otras emociones. Sentimos pena, o rabia, o culpa, o vergüenza, etc. y todos estos sentimientos vienen de un dolor en origen. A veces en la entrega a lo que se pierde o detrás de un intenso dolor luego hay una liberación y una dulzura infinita. Pero volviendo al tema de la terapia y la espiritualidad estoy totalmente de acuerdo contigo de que hay que ordenar los asuntos del mundo, de que hay que ordenar los asuntos de los afectos, de los vínculos, de las relaciones, de los amores, de los rechazos, de las heridas, hay que poner orden y cuando en el alma de las relaciones hay un cierto orden entonces uno está libre para caminar en cualquier dirección. Sin ninguna duda la vía espiritual también es refugio para los lastimados que tratan de encontrar amparo en una vía espiritual, pero este amparo es una doblez porque por un lado les da como un cierto consuelo pero por otro lado les impide enfrentarse con asuntos muy obvios, y con dificultades y conflictos y problemas muy obvios que necesitan clarificarse. Me he encontrado con gente budista que a veces me han dicho "yo creo que tendrías que venir a dar talleres de constelaciones familiares entre nosotros" y yo me imagino que como en todas partes pues habrá gente que le vendría muy bien hacer un taller y clarificar su afectividad y clarificar los vínculos con

el padre, con la madre, con los hermanos, es decir, ponerse en orden con la vida, con las personas y consigo mismo. Luego que vuele o que viva en la dirección que quiere. Y al mismo tiempo el espíritu todo lo abarca, al mismo tiempo hay soluciones o hay caminos que no se pueden satisfacer en el plano de lo humano, y el espíritu aquí sería este Sí con el que empecé a hablar.

A veces cuando la vida muestra su cara más terrible, para algunas personas, lo único que les sirve para poner orden en ciertas cosas, porque es imposible más allá de eso, es decir Sí, así son las cosas y así lo tomo también porque aquel que gobierna el asunto grande me lo manda y probablemente me lo manda para provecho de mi alma. Como la película "El gran silencio" donde apenas hay diálogos, pero un diálogo muy interesante es el del monje ciego, mayor, que está lleno de felicidad. Creo que es una felicidad real porque está profundamente en paz con la vida y le agradece a Dios incluso que le haya dejado ciego porque Dios, "sabe mejor que yo mismo qué le conviene a mi alma" dice, y en este hombre hay una grandeza, una belleza y una alegría interior porque no hay oposición. Esto sí que es rendirse a los grandes propósitos de la vida, de sintonizarse con los grandes misterios de la vida. Yo creo que la espiritualidad tiene mucho que ver con rendirse, con una rendición a lo que la vida nos trae aunque no sea aquello que nosotros desearíamos que nos trajera.

Julián: Entonces fácilmente estamos vendiendo un tipo de espiritualidad o de terapia y yo intento no pintar el mundo espiritual de color de rosa, por ejemplo esas palabras que me parecen muy sabias de

ese maestro zen, Suzuki, que cuando un discípulo le preguntó sobre la iluminación le dijo: “¿Quieres saber sobre la iluminación? Tal vez no te guste”, porque es que si supiéramos lo que nos espera desde la perspectiva del ego al otro lado de la iluminación o de eso que nosotros llamamos realización probablemente saldríamos corriendo, porque ahí precisamente es donde duele más el mundo, el sufrimiento del mundo, donde se ve más la ignorancia y la codicia, la propia y la ajena, y ahí nos encontramos que aparece lo desconocido.

Joan: No tengo ni idea de lo que debe ser eso que llaman estar iluminado, pero mi opinión personal es que esto de la iluminación es algo de lo que nos gusta más hablar que no personas que lo experimenten, porque yo con todo el respeto no estoy seguro de haber conocido ningún iluminado, igual hay muchos y no sé reconocerlos. La única persona, no sé si iluminada, que he conocido y me parece que está completamente libre de sí misma y creo que esta es una buena expresión: “libre de sí misma”, en el sentido de que esto a lo mejor refleja la iluminación, la única que me ha parecido así es Amma. Sin duda es una fantasía que yo le he adjudicado. Por lo demás yo no veo que abunden estas personas que están libres de sí mismos, lo que abunda es una gran adicción a sí mismo.

Esto que se dice que a lo mejor nos gustaría estar iluminados, pues la verdad es que no tengo ni idea. En el fondo quizá no importa en absoluto. ¿Y si ya estamos todos iluminados y simplemente no lo reconocemos? Mejor me callo y me rindo a mi ignorancia.

Julián: Yo creo que hay que poner cierto rigor en este sentido, porque precisamente el que busca la iluminación se aleja de la iluminación porque el ser está siempre presente, mientras que si lo buscas te estás alejando. Como dice el Vedanta el buscador es lo buscado, lo que pasa es que probablemente el camino espiritual no es más que una ficción, pero es a través de esa ficción que es el camino que te das cuenta de que ya estabas donde siempre habías estado.

Joan: Es esto. Esta formulación del Vedanta Advaita me gusta.

Julián: Cuando le preguntaron a Ramana Maharshi y ¿Usted donde irá cuando muera? Y él dijo "dónde voy a ir, donde siempre he estado". En el Ser que es la pura conciencia. De todas maneras como yo en los pequeños y grandes maestros que he conocido he visto grandes y pequeños pecados, que tenían que ver con el sexo, el dinero, la fama y poca cosa más...

Joan: Esto no son pecados, son aficiones, son entretenimientos. La iluminación no debe ser aburrida (Risas).

Julián: Pero lo que me parece interesante desde esta experiencia es que esto vale la pena porque el camino no es fácil, porque precisamente esto es la grandeza del ser, que es capaz de colocarse en otra posición, en otra óptica desde la propia inercia.

Joan: Creo que muchos que hemos buscado o buscamos qué es trascendencia o iluminación en el fondo lo que buscamos es más amor o más envanecimiento o más tonterizamiento por llamarlo como quieras, porque en el fondo lo que más nos cuesta a todos es

pensar que no somos especiales, asumir que no somos especiales, es decir, asumirnos miserables, asumirnos como cualquier otro, asumirnos nada o asumirnos nadie y la promesa espiritual de que uno estará allí sentado, vestido de blanco y mirando al horizonte... ¡Ja, ja!.

Julián: Pero no hablemos tanto de lo espiritual también hablemos de lo terapéutico ¿no se estará convirtiendo el terapeuta también en un nuevo gurú?

Joan: Hombre, yo ya hace años escribí un artículo que hablaba de la figura del terapeuta como prostituta, como científico, como sacerdote y como gurú. Se trataba sólo de metáforas por supuesto. Quería decir que el terapeuta atiende, -pone atención-, el cuerpo y la energía, las emociones, los pensamientos y los asuntos trascendentes.

Julián: No será fácil estar delante de la miseria del otro cuando uno de alguna manera está en el otro bando, diríamos que uno de los grandes pecados del mundo espiritual es que tú no tengas tu propia práctica. La pregunta en la terapia sería ¿realmente das un soporte al dolor del otro cuando tu vida es liviana, cuando juegas a ser terapeuta?

Joan: Yo creo que el terapeuta debe de estar torneado con los asuntos cruciales del vivir, a través de su propia experiencia o acumulándola, con respeto a las personas, en la consulta. Luego tiene que ser humilde y no creerse mejor que nadie, sobre todo no mejor que sus pacientes, y también tiene que saber que no es muy importante y que no es muy significativo para sus pacientes, que está de paso, que es tangencial y que acompaña o

ayuda, a ser posible de una manera no muy prolongada en el tiempo. Los grandes vínculos terapéuticos, me refiero a cuando se prolongan mucho en el tiempo, pretenden en cierto modo la ficción de que hay algo que va más allá de un encuentro tangencial, como si pudieran suplantar vínculos verdaderos de pareja o entre padres e hijos por ejemplo. Un vínculo entre terapeuta y paciente nunca es muy significativo en el Alma. Puede haber agradecimiento o respeto, o reconocimiento, o cariño, o todo esto a la vez pero a nivel de vínculos profundos del alma no es muy significativo. En este sentido el terapeuta prudente creo que aprende a saber que no es muy importante para sus pacientes y que está bien que así sea, que está de paso.

Julián: ¿Y tu relación con tus maestros?

Joan: ¿Con mis maestros terapeutas, espirituales, o...?

Julián: No sé ¿dónde está la frontera? ¿Dónde has necesitado una honestidad del maestro? ¿Dónde le has aplicado lo mismo que dices para el terapeuta, que no es tan importante la persona, etc.?

Joan: Lo primero es que si uno está en la posición de paciente, de discípulo o, llámalo como quieras, uno tiene que aprender a no esperar la perfección. A mí, por ejemplo, nunca me han interesado los maestros ni las personas perfectas. Las prefiero reales, genuinas. Me han interesado cuando son imperfectos y cuando están cómodos con su imperfección entre comillas según cánones muy limitados. ¿Por qué en verdad quién tiene el poder de juzgar y condenar a nadie? ¿Quién se encarga de dictaminar sobre lo perfecto y

adecuado?

Por ejemplo, una de las cosas que más siempre me ha conmovido y atraído de Claudio Naranjo es su transparencia, no estar pretendiendo ser distinto de lo que es. Su saber estar con sus cosas tal como son con dignidad y espontaneidad, sea lo que sea, incluso en lo que resulta incómodo. Para mí esto ha sido una gran lección de vida: aprender a estar con lo que uno es y segundo que las cosas no son blanco o negro, que la vida está hecha de matices y colores. De Claudio, por ejemplo, también he aprendido mucha conformidad con lo que la vida trae y al mismo tiempo mucha capacidad de arriesgarse y empeñarse con lo que uno quiere y desea. En este sentido uno aprende por espejo vicario que si te relacionas con alguien que sabe o ha aprendido o está en el camino de estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que parece que sería feo, pues uno aprende también a estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que le parece feo de sí mismo. Y esto es una alquimia, esto es una transformación también. Lo que parece amenazante y difícil se convierte en recursos y talentos. En Gestalt hablamos de aprovechar la propia patología al servicio de la ayuda y de la vida.

Lo que me pasa también, y tengo que confesarlo, es que pensar en la iluminación no se me había ocurrido hasta hace tres o cuatro años. Nunca me lo había tomado muy en serio, siempre me habían parecido juegos cortesianos más bien –sin duda el cortesano era yo-. Siempre he sido, no sé como te lo diría, como si yo me sintiera en lo hondo muy espiritual pero al mismo tiempo como si me pusiera muy frívolo para que no se

notara por un lado y por otro lado en el ambiente nunca he sido de los que se ponen devotos, esforzados, de los que muestran la fe o la creencia. Pero sí que confieso que hace tres años, un día, en una meditación, aún y asumiendo que no sé de qué se trata, pensé que quizás estaría bien, pero lo que pensé es que probablemente se parecería mucho a estar vacío de uno mismo, que probablemente se parecería mucho a tener una especie de silencio, que es un silencio que está conforme con todos los ruidos del mundo. Pero tú me preguntabas la relación con mis maestros ¿en qué sentido?

Julián: En el sentido de lo que uno espera de los maestros. Diríamos que para ir a donde uno no sabe tiene que ir por donde uno no sabe, como diría San Juan de la Cruz, y entonces gracias a esa cantidad de sabios que han dejado algunas huellas en el camino, gracias a esa generosidad, pues vamos por un camino donde al menos podemos tener alguna lucecita. Entonces lo que quiero decir, con todo el respeto del mundo, que a mí me parece que colocarse a veces en la posición de maestro teniendo detrás un linaje o unas piedras tan sólidas y bien colocadas pues es para pensárselo. Es decir, más honestidad al menos con lo que uno puede transmitir, con lo que uno más o menos ha ido integrando.

Joan: Ya te entiendo, pero es que yo debo ser un poco ácrata espiritual porque a mí toda la parafernalia de los linajes, de los rituales, etc., me aburre.

Julián: Yo tampoco la conozco mucho...

Joan: Yo ¿sabes qué pienso Arjuna? Que el maestro está en todas partes y entiendo lo que dices de que es una bendición cuando te

encuentras con personas que están más libres de sí mismas, que comprenden que nada es tan importante y que no se creen sus pensamientos, ni sus emociones, ni su cuerpo, que gozan de una cierta libertad y ahí uno parece como que se impregna de algunos conocimientos, de algunas comprensiones. No sé, igual yo no soy muy devoto de nada.

Julián: Yo nunca he seguido ningún maestro en concreto pero más que la parafernalia del linaje simplemente son unas personas que se despiertan a las cuatro de la mañana y se acuestan a las once de la noche en silencio, como los monjes cartujos, o de una tradición o de otra, pues yo me quito el sombrero por esa gente que están abriendo un camino a la paz o a la comprensión, digamos que es muy serio. Un cirujano que deba abrir un pecho y sacar un corazón y poner otro debería saber lo que es la válvula del corazón, lo mismo digo yo, es decir, que puede haber una tendencia a que con dos o tres experiencias más o menos, con un cierto arrobamiento o con una subida de la energía y uno dice ya está, yo ya tengo algo que decir, ya estoy iluminado.

Joan: Yo me fiaría más fácilmente de los maestros que son sencillos, que están en la tierra, que no hacen mucho ruido, que no se venden mucho en los anuncios de maestros espirituales y que no son pretenciosos. Además me gusta si dudan un poco sobre si tienen la verdad de alguna manera, aunque en el fondo de su corazón palpite el universo entero en su verdad.

Julián: Incluso yo diría que el falso maestro o el falso terapeuta está haciendo una función en esa gran cadena del

universo, digamos que está acelerando el que empecemos a tener un cierto criterio para saber qué es lo que se cuece, qué es el camino. Seguro que todo está bien...

Joan: Yo, por ejemplo, fui a Poona ver a Osho, debe hacer veinte años y a mi no me pasó nada. La gente estaban todos como enamorados de Osho, como flipados con Osho, y mira que a mí me gustan algunos de sus libros y algunos de sus textos, y me gustaba lo que decía. Pero a mi no me pasó nada especial.

Julián: Porqué te fijarías en las chicas que había... (risas)

Joan: Esto es lo que me hizo sospechar... que no era normal la cantidad de mujeres hermosas de media por metro cuadrado.

Julián: A lo mejor ibas para ligar...

Joan: Lo cierto es que no ligué (risas), aunque me prometí volver para resarcirme pero todavía no lo he hecho. Yo iba para curiosear. Cada uno es como es pero quizás yo tengo una cierta alergia al espectáculo y me siento más cómodo en una charla amigable. Por supuesto que hay gente que dan lecciones en el sentido de que te hacen ver muchas veces de que esto no es importante, lo otro no es importante, lo otro tampoco es importante, que miran compasivamente la tontería en la que uno cae una y otra vez, y supongo que lo hacen desde un lugar donde ya tienen la perspectiva de lo infinito, la perspectiva de lo eterno, y se dan cuenta del juego de la vida y lo miran como diciendo, bueno... paciencia.

Sin embargo como te decía yo debo tener una

cierta alergia a la parafernalia y al discipulismo espiritual.

Julián: Que es lo que yo directamente critico...

Joan: Es que es como todo, como esto del new age y de las corrientes de autoayuda, es como que aquí se vende de todo. La espiritualidad vende también porque hay mucha gente necesitada y a veces digo (si esto tiene que salir en algún lugar ya lo retocaremos –risas-) ¿en lugar de tener sentido del humor, por qué no podría ser más psicópata yo? Porque pienso que si fuera más psicópata, un verdadero psicópata sin fisuras, me pondría de gurú jodido y perverso, que me dieran sus patrimonios, que me dieran todas las mujeres. No es tan difícil... Pensándolo bien tampoco sabría que hacer con los patrimonios y las mujeres. Bueno volvamos a la realidad.

Julián: Te saldrían competidores.

Joan: Pero hay mercado para todos. En realidad lo que te estoy diciendo es que hay maestrillos espirituales que son verdaderos psicópatas y su bondad huele a azufre, y que se alimentan de almitas descarriadas, pero bueno cada uno con su destino, las almitas descarriadas con su destino y el Lucifer disfrazado de Santa Ágata con su destino también. ¡Oye! creo que a estas horas me empiezo a poner sarcástico.

Julián: Yo de todas maneras, para ir acabando, lo que diría es que cuando aparece una experiencia digamos extraordinaria, de cualquier tipo, de gran paz o de gran visión o de gran energía, etc., cuando has visto que el ego se ha

quedado en paréntesis ha aparecido esta otra experiencia, pero llega un momento en que el ego vuelve y ahí está el problema, porque el ego lo primero que hace es colocarse una medalla y esto en la tradición estaba muy vigilado.

Joan: Muy encauzado para que no se perdiera tanto...

Julián: Después de una experiencia lo que venía a continuación era una colleja y a lavar platos. Esto es a lo que yo tengo más miedo, es decir, le tengo miedo a gente que empieza ciertas experiencias y yo que tengo algunos alumnos de este tipo, que empiezan a hablar directamente con Dios, y que empiezan de alguna manera a descolocarse y a manipular, y entonces si no hay una claridad en ese sentido, un ego fuerte digamos que pueda poner las cosas en su sitio, pues nos encontramos con un verdadero problema.

Joan: Pero esto son...

Julián: Gajes del oficio, o algo irremediable que forma parte del camino.

Joan: Yo creo que forma parte del camino, pero uno puede perderse muchas veces y luego reencontrarse.

Julián: O no.

Joan: O no, pero cada uno con su destino. Seamos honestos también ¿quién no ha tenido experiencias extraordinarias? ¿Quién no ha tenido momentos donde siente la liberación, donde siente la unión? Yo creo que todos hemos tenido pequeñas experiencias, o más grandes quizás algunas personas, donde sentimos o sienten esta vibración, esta

conexión con la totalidad o con la vida, es decir, que se diluía algo, que estábamos libres y bueno, y luego volvemos al redil y la vida funciona así. Aunque puede ser que haya personas que han tenido experiencias que les han resultado tan interesantes o tan originales que luego las proclaman como el camino, puede ser, y a lo mejor ayudan un tiempo y hay gente que les viene bien eso... que sé yo. Son ideas.

Julián: Tampoco no sabemos los caminos que nos depara la vida.

Joan: Pero yo soy más partidario de vivir ya que en el vivir uno encuentra los caminos del espíritu y no al revés, es decir, se puede ser partidario de buscar la espiritualidad y mientras uno la busca vive. Yo soy partidario de vivir.

Julián: Yo también. Es la vida la verdadera maestra.

Joan: En el vivir también se puede dar el máximo goce y la máxima libertad. A lo mejor es pura ignorancia, son temas tan difíciles que en realidad somos bastante ignorantes.

Julián: Por supuesto.

Joan: De todas maneras para terminar una anécdota, porque tú hablabas de lo sagrado y nosotros estuvimos en Chile este verano y una amiga, nos contó que en el sur de Chile una vez se encontró con una indígena, una chamana, una mapuche y entonces fue a preguntarle ¿este árbol para vosotros es el árbol sagrado, no? Y la mapuche la miró y le dijo: No. Y ella preguntó ¿cómo que no? Y la chamana respondió: No, para nosotros todo es sagrado. Y esto es la enseñanza

también. A veces la persona que pregunta esto es la que busca el icono espiritual para lucirlo en la feria de artesanías espirituales del sábado en Central Park, por decir algo, y la mapuche le dice que todo es sagrado, que todo es igualmente digno y respetable, lleno de la vida que nos inflama a todos.

Julián: Pero ahí está el que cambiamos el collar de lo profano por lo aparentemente sagrado, otro collar, y entonces ahí es donde no se acaba de entender qué significa la sacralidad. Yo a veces pongo como ejemplo que el árbol desde la visión profana es tanta madera, tantos frutos, etc., digamos el árbol desconectado de lo que lo envuelve, y la visión sagrada es que ese árbol es un ser con sus raíces, que de alguna manera la nube, la lluvia y la tierra, todo eso es un todo, todo ese microuniverso que vive en el árbol, esa globalidad, esa profundidad, esa no separatividad, es lo sagrado.

Joan: También nos podemos preguntar qué diferencia hay entre hacer la carrera de la riqueza o hacer la carrera espiritual.

Julián: Es lo mismo, depende de la actitud.

Joan: La zanahoria es la misma, la carrera no es muy distinta, uno persigue los millones de dólares en el banco y otro persigue las visiones de Dios en lo alto de los Himalayas. Entonces no hay mucha diferencia.

Julián: No, no la hay.

Joan: Esto de la espiritualidad tiene que estar en lo cotidiano, en la respiración, en la mirada, en el ser, en el encuentro,

en todo. Todo tiene que ser sagrado, todo tiene que estar lleno. Esto es lo que dicen en el advaita, no hay que buscar nada porque todo está aquí.

Joan Garriga

** ¿Dónde están las monedas?. Joan Garriga.
Ed. Rigden Institut Gestalt*

*– Joan Garriga es psicólogo y director del
Institut Gestalt de Barcelona.*

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

Julián Peragón

¿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 incomprendible. 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.

Julián: 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 no se puede decir, entonces, "te quiero a ti, pero no quiero a tus padres". Eso está 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.

Julían: 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 Constelaciones Familiares y es presidente de la Asociación Bert Hellinger

Constelaciones Familiares: Entrevista a Joan Garriga

Julián Peragón (Arjuna): Hellinger se inserta dentro de la terapia sistémica lo que pasa es que él le ha dado todo un vuelco, ha establecido un 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 como 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 creación de esta persona que es el cliente, que construye o está presente, tenemos también la capacidad de podernos insertar en su mundo de afectos, 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 mantenerlo. 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 introfamiliar?

Joan Garriga: No. Vinculo 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 en 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, 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, sobretodo cuando hay hijos: la mujer toma su lugar como esposa, el hombre como esposo y los hijos como hijos, y los hijos estan en otro nivel inferior. Asi 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 joder a 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 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 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 sacrificarte tanto, aunque saber sacrificarte 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.

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

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 despues 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 terapeuticas y formativas en otros centros y programas de España y Latinoamérica.



Julián Peragón

Antropólogo,
Formador de profesores de Yoga,
Director de la revista Conciencia sin
Fronteras,
Creador del proyecto Síntesis, cuerpo
mente y espíritu.

[Web del autor](#) · [Facebook](#) · [E-mail](#)

Entrevista a Claudio Naranjo



Primera parte

El pasado 24 de octubre, Claudio Naranjo dio una charla en el Centre de Cultura Contemporànea de Barcelona sobre las etapas del desarrollo del ego a través de un clásico taoísta, los episodios del viaje del Rey Mono, compuesto por Wu Cheng en el siglo XVI.

Nosotros aprovechamos la ocasión para entrevistarle acerca del camino interior y las herramientas a nuestro alcance para la

transformación personal.

Claudio es ampliamente conocido como uno de los personajes más relevantes del movimiento humanista, pionero de la Psicología Transpersonal y vocero de un nuevo chamanismo. Es fundador del Instituto SAT para la Formación Integrativa de agentes de cambio. Entre sus trabajos cabe destacar la difusión del Eneagrama con diferentes libros publicados: «Gestalt sin fronteras», «Carácter y Neurosis», «La Agonía del Patriarcado».

CLAUDIO: Me piden que hable de la transformación no sólo como se la entiende en psicoterapia, que es sanar de cosas que molestan, que duelen; sino en la implicación espiritual, que es el pasar de un estado común y corriente, digamos del estado en el que la mayor parte de la gente se encuentra, a una condición de conciencia más amplia, más extendida.

Me parece interesante el planteamiento porque creo que hay círculos a los cuales la terapia todavía no llega, como una cosa muy interesante. Y debe haber círculos, me imagino, en los que está un poco desprestigiada.

Hablar del camino, de la transformación, de la elevación de la persona a otra condición, es algo en lo que uno no puede dejar de interesarse. Porque se puede decir que nacemos con un anhelo espiritual, con un anhelo de transformación que alguna gente siente como un llamado a sanar. Hay personas que sienten como un apretón del dolor. Eso son cosas que suceden típicamente a los chamanes, que son los primeros maestros espirituales del mundo. Ellos no son llamados por una voz sublime

que les dice «ven hacia acá que te daré sabiduría». La vocación chamánica es un no poder aguantarse más de lo que, visto con nuestros ojos, sería enfermedad. Son enfermos que se reconocen como tales y por eso pasan a otra condición.

Desconfío un poco de formas de espiritualidad que se plantean como ajenas a la psicoterapia, porque hay una tentación de decir «a mí me interesa el espíritu, pero no me interesan esas cosas que le pasaron a uno de niño, no me interesan las vicisitudes de la vida familiar». Hay un peligro en la espiritualidad que no toca el dolor, que quiere solamente lo bueno. En cambio es tal vez menor el peligro para la persona que se mete en el dolor, porque si se abre la vieja herida y realmente se sana de eso, se queda en una condición más receptiva a otras cosas que llegan después, cuando uno ya tiene energía psicológica liberada para «cosas», digamos, superiores.

Es cierto que la terapia, como todas las cosas, entra en un mundo humano en el que hay gente que lo hace bien y gente que no lo hace tan bien. Hay personas que tienen la vocación o la necesidad, o que han atravesado por el proceso interno que les permite, a través del conocimiento de sí mismos, entender verdaderamente al otro.

La psicoterapia de hoy pasa por escuelas, pasa por un sistema académico, no pasa lo suficiente por este proceso interno; como en los mitos en que el héroe es partido en pedacitos y se lo echa en la olla a cocer antes de que salga renovado y renacido. Hay gente que no se mete suficientemente como para entender las cosas desde su vida, sino que aprende técnicas, aprende teorías. Y una persona que no lo ha hecho como los

viejos chamanes, que no se ha metido personalmente, que no ha partido siendo un buscador, (añadiendo un interés personal al interés profesional), no puede ofrecer lo mismo. Y eso es lo que forma las escuelas hoy en día. Yo creo que hay un público ahí un poco traicionado. Un público que va al psicólogo, o padres que mandan al niño al psicólogo, y terminan diciendo «mejor no meterse con esta gente».

Julián Peragón: Sí, pero tal como dices, están los dos peligros. Porque las personas que se han puesto dentro del mundo espiritual a enseñar, los maestros, que no han pasado por el dolor o no han pasado por ese proceso terapéutico, han tenido alguna experiencia cumbre que les ha confundido creyendo que ya estaban preparados para la enseñanza, y realmente ha sido como tú decías en la charla del otro día: El ego ha cogido la gloria.

CLAUDIO: Eso es otro fenómeno. Están los que no se han metido, los que han aprendido solamente de los libros, y están los que han tenido una experiencia, pero actúan desde la grandiosidad o desde el entusiasmo juvenil. Y eso ya es más. Aunque sea una situación de aprendiz de brujo que se queda demasiado grande, no deja de hacer su bien, porque a veces el entusiasmo egóico de un aprendiz se transmite y sirve al otro. Seguramente esto ha contribuido un poco a la imagen discutible de la psicología humanista hoy en día, en el entorno del movimiento californiano. ¡Tantos que se las han dado de maestros cuando estaban a medio cocer!

Bueno, con este prelude bien se puede

decir del camino... yo siempre digo que para subir al cielo se necesita una escalera larga y una cortita. Que la escalera larga es arreglar las cosas de esta vida, que arreglar las cosas de esta vida es vivir mejor, llegar a ser mejor persona. Lo que en las escuelas espirituales antiguas se llamaba llegar a ser más virtuoso. Eso es lo que hace la terapia. La terapia es como una forma alternativa de lo que antes era la escuela de la virtud. El intento, no de ser una persona más amorosa, porque no se puede amar a la fuerza, sino el intento de desinhibir la conducta destructiva, la manipulación, la mentira... portarse bien.

Ese «portarse bien» no es que sea un método muy poderoso, porque una cosa es portarse bien y otra es ser mejor. El portarse bien es un camino muy lento para llegar a ser mejor. Y toda la cultura cristiana ortodoxa, digamos tradicional, es casi una demostración histórica de que eso no basta, excepto si hay una vocación. Hay gente sincera, que de tanto esfuerzo en portarse bien llega a ser santo. Pero hay otros que se portan bien hipócritamente y no cosechan hacia dentro. El resultado es que no llegan a una transformación a través de ese esfuerzo externo.

La terapia puede ser entendida como una manera de ayudar a este proceso de arreglar las relaciones humanas, yendo más allá de este simple intento de ser mejor persona (que se plantea universalmente desde el yoga y el budismo, a la tradición occidental). El conocimiento de uno mismo es una manera de desenredar lo que hay que desenredar. Y yo creo que el propósito de llegar a poner las cosas en su lugar y llegar a ser mejor persona es una cosa

magnífica si está en el contexto de una buena orientación. Es una ayuda para el viaje, si hay un sentido de que hay un viaje, si hay una vocación sentida, con o sin palabras, si la persona es un buscador, lo exprese como lo exprese.

Pero si la psicoterapia es una cosa aislada, simplemente porque la persona viene con algo que le duele, ya sea la cabeza o el alma, y el médico dice «para eso tienes que conocerte», o «vamos, cuéntame qué pasa aquí o allá», el gesto es muy diferente. Así que es bueno que la psicoterapia exista en lo que se pudiera llamar un contexto transpersonal, en un contexto de espiritualidad ilustrada, digamos.

Para eso son buenas cosas tales como los cuentos de sabiduría. Las grandes cosas que no se pueden poner en forma de cuento es muy discutible que valga la pena decirlas. Las grandes verdades se pueden expresar en forma muy modesta, muy sencilla. Estos cuentos de hadas, como los cuentos de Grimm, se sabe hoy, fueron un producto consciente y no un producto folclórico. Sabemos ahora que hubo en Europa una cultura de brujas, que sabían de plantas medicinales y de cuentos. Y que después de que la Inquisición las liquidó, en sus hogueras desapareció esa sabiduría, que era un factor equilibrante de la cultura ortodoxa de su tiempo.

Los cuentos de verdadera substancia se refieren al viaje interior. Los entiende una persona en la medida en que ya está dentro del viaje.

El otro día, en la conferencia, hacía alusión al agua de la vida, por ejemplo.

Todos tenemos sed de un agua de la vida que va a sanar a alguien que está enfermo dentro. Como ese viejo rey. No necesariamente ha de ser agua de la vida, a veces lo que se va a buscar son los tres pelos del diablo. Eso es lo que va a hacer la curación. Y da lo mismo cómo se ponga el símbolo, todos son relativos a una búsqueda que antes de finalizar va a llevar a una cierta aventura. Y las etapas de esa aventura, si uno empieza a mirar, contienen generalmente más sabiduría de la que posee normalmente un psicólogo.

En vista que me piden que hable del viaje interior podría hacerlo a través de un cuento sufí, un cuento que se parece mucho al de hadas, pero que existe como parte de una tradición viva. Y el cuento se usa como un equivalente de lo que en el mundo occidental es la teoría. Como una forma figurativa.

Yo estoy convencido de que los cuentos de hadas son cuentos sufís, que viajaron desde Palestina y Asia Central a través del Mediterráneo al mundo celta, bretón y a otros lugares en los primeros siglos del cristianismo. Ya son pocos los que creen en la teoría de Jung, que decía que son producto del inconsciente colectivo, él pensaba que eran sabiduría popular. Hoy día los mitólogos han comprobado cómo las imágenes se repiten, los motivos se repiten. Y está a la vista que los cuentos del Cáucaso y los cuentos bretones, o los cuentos que circulaban en Inglaterra, están hechos de los mismos pedazos del mosaico y que puede tratarse de una transmisión geográfica.

Lo que, en algunas tierras, se ha llamado mito, que es la base de una práctica

religiosa, como el mito de Osiris. Revestido en un principio de sacralidad, ha pasado a la forma más modesta de cuento, menos ligada a un culto pero ligada a una explicación. Y de ahí siguió la popularización, para que algo de eso llegue a la cultura en general.

Hay cuentos sufís que se parecen mucho a los cuentos de hadas, o viceversa. A mí me gusta mucho el cuento del caballo volador.

Era un rey que tenía dos hijos. Un hijo era ocioso, se llamaba Tambal, que significa algo así como «soñador». Y el otro era un hijo práctico y le gustaban las cosas útiles.

El rey era un verdadero protector de la comunidad, y quería proveer a las gentes de su reino de cosas de utilidad social. Y un día llamó a un concurso para que la gente de más talento del reino produjera cosas. Había un forjador muy famoso que se aisló en su torre. Se oyó que daba golpes y que trabajaba día y noche para este concurso. Al fin aparece con un producto maravilloso, que es un aparato que no sólo se puede deslizar sobre la tierra, sino que puede volar lentamente y también sumergirse en el agua. No se había visto una maravilla tan grande nunca.

Todos aplauden felices y felicitan al que presenta este invento, y están seguros de que ha de ser el elegido.

Pero después aparece un carpintero poco conocido y presenta un caballo de madera tallada. «-¿Qué es ésto?» dice el rey cuando comparece para presentar su pieza. «-Bueno», contesta el carpintero, «esto parece una cosa muy simple, pero tiene una

propiedad especial, y es que este caballo obedece al deseo del que lo monta, y lo lleva allá donde quiere el jinete».

«-¡Ah!, dice el cortesano, ésto es un juguete, es como una broma frente a ese producto que ha presentado el ingeniero. Se lo podrías dar a tu hijo Tambal, que es un soñador». Y se lo dan.

Y al carpintero no le hacen ningún caso. Incluso hay una versión del cuento en la que, por pretender una cosa tan trivial, cuando se trata de un concurso serio de cosas útiles, lo castigan, lo amarran de un árbol. Algo así como una crucifixión simbólica.

Y triunfa realmente el aparato este de las muchas propiedades. Pero Tambal se monta en el caballo. Se le ha dicho algo de que el caballo puede llevarlo a cumplir el deseo de su propio corazón, y él dice: «-¡Ay!... cuánto me gustaría saber cuál es el deseo de mi corazón». Y el caballo se levanta por el aire y lo lleva a un castillo que está flotando, un castillo giratorio. El rey está ausente en ese castillo, pero está la princesa. Se encuentran Tambal y la princesa y es un amor a primera vista, una cosa maravillosa. Pero el rey, que estaba de visita en otra parte, regresa. Entonces Tambal esconde el caballo detrás de la cortina, se esconde él mismo. Y este amor tan maravilloso queda interrumpido, porque el rey descubre el caballo.

A Tambal no se le ocurre otra cosa que hacer que huir, para volver a la tierra de su padre y conseguir refuerzos de alguna manera. Pasará largo tiempo antes de que pueda casarse con la princesa. Es un símbolo de cómo en la vida espiritual

también ocurre que, tras el encuentro con la princesa, hasta que se realice eso del matrimonio, es muy largo el proceso. Aparece el amor, pero después de la luna de miel se lo pierde.

Entonces Tambal tiene que volver para pedir refuerzos a su padre, el rey. Dice: «voy a venir con ejércitos de mi padre, voy a conquistar a la princesa». El padre de la princesa se llama en el cuento el Rey Kahana, una palabra que en árabe significa algo así como profeta, pero profeta de poca categoría. Es como el rey de la etapa de la inflación, un exaltado espiritual. Insiste en que su hija sea casada con el Príncipe del Oeste. Ya está destinada y no quiere ni oír hablar de lo que ella vaya a sentir. Como en todos los cuentos de hadas, la princesa es una cautiva de su propio padre, que tiene otros planes para ella. La princesa Durri Karim, la perla preciosa.

Esta perla preciosa del alma va a tener que esperarse hasta una larga aventura de Tambal, que se dice que recorre desiertos y que ya piensa que ha perdido su causa. Hay momentos en los que cree haber llegado, pero son espejismos. Ocurren toda clase de altibajos y pasa un tiempo muy largo... hasta que llega a un bosquecillo muy agradable en el que hay árboles frutales y se siente agua cristalina. Es como un paraíso. Hay unas frutas muy bonitas. Tambal come de ellas y se queda dormido.

Y cuando despierta se mira en el agua y ve que le han crecido las uñas enormemente. Le ha crecido barba, pelo por todas partes, le han crecido cuernos... ve como una imagen demonizada de sí mismo, es una cosa horrorosa. Aunque llegara a la tierra de su padre, aunque pudiera cumplir con los actos

liberatorios, ya no se puede esperar que la princesa lo acepte en esas condiciones. Lo que le parecía un paraíso es realmente un preludio a, digamos, una demonización. El se ve más feo de lo que nunca se ha visto en la vida.

Está desesperado cuando ve a lo lejos a un hombre que se acerca con una lámpara, un peregrino, como un viejo sabio. Y él, que en este momento de la necesidad más grande, de la necesidad más sincera de guía, tiene la posibilidad, le pregunta «Padre, ¡qué debo hacer?». Y el otro le dice «Come de las frutas secas, no de los frutos maduros. Y luego sigue tu destino».

Y así lo hace, come de las frutas secas. Poco a poco se le va pasando esta condición de demonizado. Él se pregunta «¡qué es eso de seguir mi destino?», cuando oye un repiqueo y ve llegar una caravana. Es el Príncipe del Oeste, que viene a buscar a la princesa para casarse con ella. Y muy arrogante le dice: «¡Oye! ¿Tú eres el dueño de esta fruta? ¡Yo quiero comer de esta fruta! ¡Dame!». Y se come unas cuantas de esas frutas tan atractivas. Le pasa lo mismo, se vuelve un demonio. El no se puede presentar a la princesa de esa manera, así que le dice a Tambal: «¡Oye, te vamos a poner a tí mientras tanto!».

Así que esconden al Príncipe del Oeste que se ha puesto demoníaco y cuando Tambal, siguiendo su destino, llega hasta donde está la princesa, se casan. Ella sólo pone una condición, que le den el caballo de madera. Y el padre entrega a la princesa con este juguete del cual se ha encaprichado. El padre sabe que eso tiene que ver con un amante secreto, pero en ese momento ya no importa. Y cuando el

verdadero Príncipe del Oeste va a echar las cuentas con este Tambal por el cual se siente envenenado, (intenta darle una cuchillada), pero el otro parte con la princesa, se eleva por los aires en el caballo de madera.

Es un cuento que refleja exactamente las etapas del viaje. Primero, una actitud de la mente disponible como a soñar, como a preguntarse cuál es su verdadero deseo en lugar de estar tan atrapada en lo mundano, en las cosas que sirven... Luego es el caballo mágico, el encuentro con la princesa, el encuentro con la esencia y el encuentro con el centro de sí mismo. El amor, el conocer... y luego la pérdida de eso. La tribulación, que es la noche oscura, o como quiera que se la llame. Y luego un período de, en el fondo, encontrarse con la sombra. Tras lo cual empiezan a cambiar los roles, como si lo feo, lo malo, lo podrido que aún lleva uno dentro empezara a supurar. Lo interno se empieza a hacer externo, se empieza a hacer visible. Pero al mismo tiempo al hacerse visible se va haciendo menos, se va produciendo la purificación. Luego todo acontece por sí mismo, de ahí en adelante no hay trabajo. Hay que aguantar, seguir el destino no más. Y al final el reencuentro con la princesa, el reencuentro con el alma después de haberla perdido... la ascensión.

Julián: Y en estas etapas, la gracia divina, algo que no depende de uno, ¿qué lugar ocupa? ¿En qué momento se da?

CLAUDIO: La gracia divina y humana, la energía espiritual, está siempre ahí.

MON: Lo nombraste ayer como el camino espiritual. Hay un camino espiritual dentro del mundo terapéutico en el que nos movemos. Tropezamos con el dolor, lo soltamos o no... pero en el caso de Schubert precisamente hablaste de la vida como escuela, como que la esencia tiene una manera de llamar. Tú lo llamabas el lenguaje del espíritu, como que la vida misma tiene un llamado, o tiene varias llamadas. Continuamente la esencia va llamando de distintas maneras y continuamente nos volvemos a dormir.

CLAUDIO: Yo creo que cuanto más conscientes nos ponemos más despertamos a sentir la vida como campo de trabajo y de pruebas. Como que llega un momento en que uno ve que no hay nada por acaso. Y que a uno le llegan exactamente las experiencias que necesita. A veces incluso las pruebas que uno no pasa son pruebas que a uno lo transforman un poco y que lo dejan por lo menos con más conciencia de lo que tiene que hacer o de lo que le falta. Ni siquiera las pruebas en las que uno fracasa son pérdidas completas. Como si la vida estuviera orquestada. Y a eso tal vez llamémosle Providencia más que Gracia, pero es expresión de una ayuda que está viniendo siempre, sólo que a veces estamos muy ciegos o muy incapaces de recibirla. Otras veces sí que ponemos más atención.

MON: Como si hubiese un proceso de sensibilización.

CLAUDIO: Hay mucha gente que se pone sabia tan sólo con el cumplir años. Hay viejos para quienes la vejez misma es el equivalente de lo que sería el caso del yogui que se retira al bosque en la India clásica, después de cumplir con su familia.. A veces en la vejez la gente pierde una parte del cerebro que tiene que ver con el mundo y ya no funciona tan bien, ya no están los mismos intereses. Pero entonces la vida se hace como un Sabat en el sentido original del día de Dios, no el día del mundo. El día que no es para hacer cosas, no es para engrandecerse, no es para competir, sino para estar con lo más profundo. Hay viejos que cuando les toca la crisis de la vejez, tal vez porque han hecho una vida suficientemente buena, es como un yoga intensivo en que aparece el desapego sin que se hubieran propuesto desapegarse antes. Y al que le llega la crisis y no la pasa es como un viejo loco que da mucho malestar a los que le rodean, se exalta el ego. No es raro que la vejez ponga claramente a la gente más sabia.

Hay gente a la que, simplemente ante la pérdida de un ser querido, o ante la vejez, les basta sin maestro, sin terapia. Así que la terapia sería una ayuda para que pueda aprovechar bien las ocasiones de la vida.

Julián: Sí, yo iba a comentar algo acerca de la muerte. Que el hecho de tenerla más cerca te desidentifica de este apego o esta ilusión, o este deseo que a veces tenemos con la vida.

CLAUDIO: La certeza de la muerte física promueve la muerte del ego. No es que se pueda morir tan fácil el ego. Es el ejemplo

de una persona que ya no se enoja, o que no se pone pretenciosa porque, ahora que se va a morir, siente vivamente que ello es efímero.

En algunas personas el estar al borde mismo de la muerte produce un grado de separación del ego. Hay muchas de estas experiencias que llaman los americanos Near Death Experiences. Experiencias de muerte inminente, muerte próxima. Es gente que sale del quirófano, o sale de debajo de un auto, en alguna situación de inminencia de la muerte y tocado por un... es como el encuentro con la princesa: haberse encontrado con una luz al otro lado de un túnel, haberse encontrado con un guía espiritual, haberse encontrado con un estado de ser diferente. Y la vida es diferente después de eso. No es que no haya ego, es como el viaje al castillo flotante. Ese castillo no está en este mundo, sino en otro, no está conectado. Debe hacerse una integración después. Tiene que hacerse un trabajo para que la vida se haga compatible con eso. Aunque está la semilla de la destrucción del ego que viene de la muerte, esa semilla tiene que hacerse una muerte efectiva. Y eso es un camino largo, muchos años de desierto. Un ir limándose poco a poco.

Segunda parte

Claudio Naranjo formó parte del primer equipo del Esalen Institute, centro en el que pasó a ser uno de los tres sucesores de Fritz Perls, y fundó en California el Instituto SAT, una escuela integradora de la psicoterapia y las tradiciones espirituales. En esta segunda parte de la

entrevista que le hicimos el grupo de redacción de Conciencia Sin Fronteras nos habla de cómo fue tomando forma aquel sueño de fundar una Escuela Integrativa.

MON: Queríamos preguntarte sobre la terapia integrativa, sobre cómo ves tú el eclecticismo espiritual y terapéutico.

CLAUDIO: Históricamente lo que sucedió es que hace algunas décadas se rompió el imperio monolítico del Psicoanálisis en psicoterapia, surgieron muchas alternativas, surgió la escuela de Rogers, surgió la Gestalt, surgió la Danzaterapia, surgieron muchas maneras de hacer. Y luego el público consumidor, en lugar de beber en una sola fuente como había hecho antes, se empezó a alimentar de muchas fuentes. Llegó ésto a ocurrir entre profesionales mismos, gente que entonces estaba en formación. Psicólogos, psicoterapeutas, personas que ayudaban a otros, empezaron a ver un poco de Bioenergética, un poco del Proceso de Cuadrinidad, estas cosas. Y algunas personas primero hablaban un poco con sorna, con crítica: -«Que esto no es serio, que es un poquito de ésto un poquito de aquello...» Yo siempre tuve fe en la validez de seguir el propio olfato en la exploración de las múltiples propuestas en que justamente sería interesante que algunas personas bebieran en distintas fuentes para que pudieran hacer una integración.

Necesariamente hay métodos que pueden funcionar por sí mismos, pero personas que están educándose seriamente en caminos abiertos por gente como Perls, o por Rogers o por otros, incluso en las corrientes espirituales tradicionales, podrían constituir una generación con un nivel de

sabiduría y presencia mayor, que en la etapa primaveral de la psicología humanista.

Tuve mi sueño hace más de 30 años de fundar una Escuela Integrativa sin haber sentido antes que había hecho una gran integración. Un poco como para tener yo mismo la ocasión de ir más adelante, en los años sesenta, cuando volví de Esalen a Chile. Vino alguien a terapia que trabajaba en una comisión del Senado, y me dieron incluso fondos del Senado. Se fundó en Chile un Centro para el Desarrollo Humano... Total, después emigré y no lo llevé a término, dejé en manos de otros algo que no prosperó. Fue un sueño. Por ejemplo, invité a Charles Brooks, el colaborador de Charlotte Selver, la que introdujo lo que ha circulado como Sensorial Awareness, el primer trabajo de conciencia corporal en los Estados Unidos... Yo mismo llevé la Gestalt hacia el año 65. La combinaba con meditación y con otros elementos que estaban a mi alcance. Y todo eso fue un sueño que no llegó muy lejos en esa época. Pasó a realizarse de una forma diferente cuando después de la experiencia de Arica me sentí en un momento de la vida en que tenía más que transmitir.

Y lo que ofrecí fue una síntesis implícita personal. El primer SAT, que fue en los Estados Unidos en el año 71, consistió originalmente en algunos elementos de lo que había aprendido con Ichazo, con alguna dosis de meditación budista y con algo de mi experiencia como terapeuta. Esas tres cosas constituyeron el núcleo, que fue desarrollándose poco a poco y, cuando tomó la forma del SAT actual, había en mí dos nociones simultáneas. Por una parte ello

estaba sirviendo especialmente a la comunidad de gestaltistas de allá, era como un elemento para su formación. Lo que los gestaltistas debían tener como experiencia para hacer realmente un recorrido profundo en sí mismos y para tener a mano las cosas que están al lado de la Gestalt, que son por así decirlo vecinas de la Gestalt interiormente, experiencialmente.

Cae de Perogrullo que son terrenos vecinos el «aquí y ahora» gestáltico con el de la meditación, y terrenos vecinos el de la Gestalt con el de la comprensión analítica, en un sentido amplio. Y también considero análisis el trabajo originado por Bob Hoffman, que constituye una forma sistemática de la vuelta a la infancia para entender qué paso con lo que los psicoanalistas llaman, creo que anacrónicamente, «edípico». Que es simplemente lo que pasa con el amor y con el odio en el contexto del triángulo original. E incorporé trabajos de asociación libre que ustedes ya conocen, ese laboratorio psicoanalítico que se apoya en la observación del pensamiento, pero con puntos de referencia cambiados desde la teoría de la personalidad del Protoanálisis.

Así que eso ha sido un poco en síntesis. Son cosas que cayeron en mi camino y no puedo dejar de sentir que encajaban muy bien, en una estructura muy coherente. Pienso que cada uno tiene la posibilidad de trabajar con los materiales que le rodean y con las cosas que han pasado en su camino y contribuir a la síntesis, a la integración de territorios de creatividad que han surgido independientemente. También hay una psicoterapia integrativa particular, que es

esa que ha venido surgiendo sobre todo en los últimos años, en los que no se ha tratado solamente de mi trabajo, sino de un trabajo asistido por colaboradores muy diestros. Creo que hacia eso va el transpersonalismo.

Aunque la psicología transpersonal tiende a ser, hasta ahora, una terapia con poca psicoterapia. Hay un nivel teórico en el que un individuo ha sido exaltado como bandera del movimiento. La persona que han exaltado los transpersonalistas como para decir «aquí hay una gran persona, y podemos considerarnos un Movimiento, porque tenemos un representante genial». No es un terapeuta, no es una persona que trabaja con personas. Me refiero a Ken Wilber. Es un hombre con una mente científica que ha leído mucho, que tiene intereses religiosos, pero no un terapeuta o un místico, como algunos han pretendido yendo demasiado lejos, por interesante que sea su contribución como pensador. El Movimiento Transpersonal ha hecho como un paraguas, ha creado un espacio para legitimar interés en lo espiritual dentro de la profesión, pero no ha presentado una praxis muy entusiasmante. Sólo están las palabras de los teóricos que dicen que el transpersonalismo no debería ser una cosa separada de lo corporal, no debería ser una cosa separada de la psicología dinámica. Es decir, se habla de lo que debería ser la psicología transpersonal práctica, como una psicología integrativa, como una terapia alternativa.

Y pienso que a eso he encaminado mi actividad, echando mano a los ingredientes más fundamentales comenzando por el mundo de la meditación. Las mismas dimensiones de

la meditación pueden encontrarse en cualquier cultura pero en esto hay que elegir y he elegido el budismo, porque me parece la religión de la meditación por excelencia. De entre las tradiciones, es la de espectro más amplio, más vital, particularmente desde el aporte tibetano, que está cada vez más a mano con la diáspora de los tibetanos después de la invasión china. Así es que he tenido mucha suerte por poder beber en esa fuente a través de muchos maestros. Pero están al alcance de la mano...

Así que meditación y terapia a través de lo analítico y a través de la Gestalt, que es como decir a través de la invitación a la creatividad individual, al trabajo intuitivo desde la experiencia, desde la visión personal. Y también incorporé una serie de ejercicios psicológicos que he ido generando a partir del Eneagrama. El Eneagrama lo recibí desnudo, sin terapia. Como un mapa. Ichazo ni siquiera hizo las descripciones que hago de caracteres. Fue un mapa, muy simple. Y sus discípulos, hasta el día de hoy, no saben reconocer los caracteres. Eso fue un fenómeno SAT. Fue un regalo para mí verlas tan claro, tan sin esfuerzo, cuando empecé a trabajar con grupos después de mi aprendizaje con Ichazo, de forma que otros también reconocían lo que pasaba. Porque estábamos hablando en serio, no en términos académicos. Estábamos en un proceso de desnudamiento psicológico en el que todos se conocían íntimamente. Así que de ahí nació verdaderamente el Eneagrama tal como circula ahora. Pero incluso los americanos se quedaron atrás, yo diría que han comido de segunda mano las migas que caían de mi mesa. Eso fueron todos los libros que se

han escrito del Eneagrama, filtraciones de los SAT de los Estados Unidos de los años 71 y 72. No tienen una dimensión transformadora, por mucho que recurran a esta palabra.

Hay personas que tienen la suficiente honradez o la suficiente salud, y como que les basta con ubicarse en el Eneagrama y son impelidos a un cambio. De vez en cuando, uno se encuentra a alguien, por ejemplo un nueve que, apenas se le señala, ve con claridad que compulsivamente está diciendo que sí a todo el mundo. Ya eso basta para que al año siguiente no sea así, al año siguiente dice «aprendí a no estar ocupándome compulsivamente de los demás, ahora estoy ocupándome de mí». A veces ocurre eso.

Pero pienso que el Eneagrama tal como entró en la cultura americana no es lo mismo que están conociendo ustedes aquí a través del SAT. Este es un trabajo posterior que he desarrollado, de hacer terapia en torno al Eneagrama y de integrarlo todo.

Julián: Porque a la vista de la gran difusión del Eneagrama cabe la sospecha de que, según en qué círculos se utilice, más bien alimenta al ego, en el sentido de etiquetar, o jugar con...

CLAUDIO: «¡Mira qué sabio soy yo que se exactamente a dónde perteneces tú!». Pero eso no sólo lo hacen los eneagramistas, también sucede en Bioenergética y en Rolfing y en otros...

Recuerdo un encuentro con Lowen. Cuando estábamos mucho más verdes ambos, hace

treinta años más o menos, hicimos un taller juntos en Nueva York. Yo lo encontré tan «prima donna» que no lo pude soportar. Porque hacía pasear a la gente y decía «¡Ah, mira! , tú tienes una contracción aquí...», y esto y lo otro. Y la gente quedaba muy impresionada ante algo así, como que viera el alma de los pacientes a través del cuerpo. Y el Eneagrama es tanto más asidero para hacer eso.

Es muy cierto lo que dijo Ichazo a un periodista que quiso hacerle una entrevista hará unos diez años. Publicó un artículo en Los Angeles Times, que era una cosa muy leída, y le puso como título «Whatever is lurking behind the Personality Assessment Cult?» Algo así como «quién sabe el mal o el daño que se esconde en este culto del Personality Assesment». Este es un término bastante técnico en psicología, que más o menos se traduce por «evaluación de personalidad». Yo me formé en Estados Unidos, en el Instituto de Personality Assesment de la U. de California antes de conocer el Eneagrama. Y era donde elegían los comandos en la guerra, por ejemplo, cuando se consideró que no servían los tests en forma de cuestionario. Había que ver quién iba a tener el liderazgo, quién iba a tener iniciativa, quién iba a tener las cualidades que se necesitan en una situación de emergencia. Entonces empezaron a poner a prueba a la gente en situaciones como la de pasarse de la copa de un árbol a otra, y a evaluar las iniciativas, el liderazgo y otras cualidades en un test de campo. Ahí fui a parar, y eso se llamaba Personality Assesment. Y el periodista, después de una entrevista con Ichazo, insistía en la mala índole que hay detrás de ese culto a la evaluación de la

personalidad.

Es como que el movimiento del Eneagrama en los Estados Unidos se ha convertido realmente en un culto, en tanto que eleva a valor intrínseco algo que no es más que un valor instrumental. El valor verdadero es que alguien pueda conocerse a sí mismo, o que alguien pueda ayudar a otro a una transformación. Y a lo que se rinde culto es a una especie de grandeza de ciertos maestros, de ciertos enseñantes, que se suben a una plataforma especial psíquica. Tal vez esta capacidad de decir alguna cosa nueva sobre el ocho, o de puntualizar algo que han dicho otros. Como una competencia de información sobre el Eneagrama, y de «qué veo yo que no ves tú». Y se ha creado mucha falsa autoridad. Me siento un poco responsable de eso, porque puede ser como una caricatura de mi propio entusiasmo en aquellos tiempos. Cuando lo hice, en mí había algo más. Estaba conectado, digamos, con un espíritu guía. Cuando digo «espíritu guía», no lo digo como algunos mediums que se sienten conectados con una entidad individual. Nunca supe quién me guiaba, pero que estaba guiado no me cabe duda. Me llegaba una gran inspiración. Pero asimismo me sentía muy especial, y la contaminación narcisista se contagia. Y así se hizo una escuela de narcisismo.

Vi esto muy reflejado en un comic de Jodorowsky. No se si ustedes han visto El Incal, una serie de cuatro o cinco volúmenes de cómics. El personaje central, que corresponde al Loco del Tarot, es John Difool, ese personaje que tiene un pájaro. Es un ser ordinario que hace todo el viaje y al final llega al Planeta de los Pájaros, al planeta de los seres más desarrollados.

El había ganado una gran competencia por lo que le cupo inseminar a la Gran Madre en una excursión a este planeta. Y cuando después de mucho tiempo vuelve a este lugar tan elevado, se ha transformado en un planeta muy mediocre, porque él puso su semilla allí cuando todavía estaba muy verde. Se encuentra un planeta hecho de caricaturas de sí mismo.

Algo así ha habido. Tuve una herencia dudosa cuando ni quise tener herencia. A veces me llaman padre del movimiento del Eneagrama en los Estados Unidos, y yo digo «padre sí, pero es un hijo ilegítimo». Fue una infiltración, gente que rompió un secreto. Además, lo que presenté en el curso de unos dos años fue sólo un trabajo caracterológico grupal, y luego la gente se ha puesto a adivinar el resto. Así se pusieron ya los jesuitas a especular sobre lo que eran las «ideas divinas», han reformulado las virtudes, se han echado al bolsillo la cosa.

LAURA: Estoy pensando si podrías aportar una visión de futuro: por dónde te parece que va a ir el cambio social.

CLAUDIO: Si uno mira el mundo, a veces parece que no hubiera cambiado nada desde los peores tiempos.

El nacionalismo hace los mismos estragos que ha hecho a través de toda la historia, la capacidad de entenderse de las naciones es problemática, y de la justicia de la distribución de la riqueza ¡qué hablar! Los problemas, a pesar de que hemos pasado por décadas de marxismo y por décadas de conciencia contemporánea, no parecen haber

cambiado mucho en el mundo. Y uno se pregunta si hay verdaderamente esperanzas, o si no es un sueño romántico que vayamos a tener un mundo mejor alguna vez.

Sobre ésto es muy difícil argumentar, sólo puedo compartir un sueño, una visión. A mí me parecería una muy mala inversión haber cultivado este planeta hasta este punto y un absurdo que toda nuestra historia que es como una vida infectada, una vida bastante pobremente vivida, no llegara a florecer, no llegara a liberarse.

Eso me parece ilógico, aunque de acuerdo con una lógica que no es la de la razón sino una lógica poética. Del mismo modo en que el individuo sufre los traumas de su infancia, de su juventud, y llega un momento en el que se libera y en el que todo ese proceso de oscuridad y dolor cobra sentido y se alegra de todo lo que le tocó (y se alegra hasta de los años más oscuros, porque tenía que pasar por eso para llegar a ese glorioso final, a esa conciencia que parecía requerir todo ese alimento) también imagino que en el plano colectivo nos liberaremos de nuestros traumas históricos, y atravesaremos por una transformación. Ya nos vamos liberando poco a poco. Tal vez más en esta generación que en otras generaciones, porque es una generación de muchos buscadores.

Yo creo que estamos en un mundo más consciente, pero que no llega todavía esa conciencia al «quorum», a la magnitud suficiente de la población necesaria para que el cambio incida en lo político. Los que deciden la marcha de las cosas no son los chamanes. Los políticos y los chamanes viven en dos mundos muy separados.

Pero creo que en algún momento la transformación individual va a reflejarse en la transformación global. Se hará presente el peso de lo obvio. Así es como sucede en grupo, cuando hay una mayoría de personas que ve con claridad lo que le está pasando a uno de ellos, por ciego que éste esté. Lo que muchos están viendo en ese caso es «vox pópuli», no necesita de muchas palabras para transmitirse. Parecería que el peso de la conciencia grupal hace que el otro vea.

Hoy en día, por ejemplo, cuando se ve una película antigua la gente se ríe. Porque hay ciertas cosas en la cultura de hace veinte años que ya son «demodé», se nos hacen divertidas. Y cuando leemos escritores antiguos, intelectuales de hace algunos decenios, vemos los absurdos. No es porque seamos tan intelectuales, sino porque estamos un poquito más despiertos, porque compartimos una manera más moderna de ver.

Uno llega a la terapia desde una posición voraz de «dame, dame, dame, yo quiero para mí». Pero si la terapia o la búsqueda espiritual funcionan, llega uno a ponerse más generoso, y cuando uno se pone más generoso está en posición de dar en el mundo. Uno se interesa más por lo que ocurre en torno y está más sensible. Cuando haya más gente así en el mundo... creo que esa es la gran esperanza, porque en los caminos de la política ya llevamos muchos siglos y se ve que la política de poder y el maquiavelismo no llevan a ninguna parte.

Lo único que puede hacer un mundo diferente es un tipo de persona diferente. Como decían los comunistas de antes, pero nunca lo practicaron. Decían que un mundo nuevo

necesita un «hombre nuevo», pero nunca se ocuparon de formar un hombre nuevo. Creo que estamos ahora más interesados en rehacernos a nosotros mismos que en rehacer a los demás. Y, si se quisiera hacer algo por los demás, sigo pensando (como decía en «La Agonía del Patriarcado») que habría que interesar a los gobiernos en que se tomaran verdaderamente en serio la educación, como algo con una finalidad muy diversa a la que se le ha dado, la educación, restituyéndole a su función más importante de ayudar a la gente a ser más gente. E incluyendo en ella especialmente una educación interpersonal, en bien del ser social. Si eso ocurre a nivel de decisiones gubernamentales, se empezaría a acelerar el proceso de cambiar el mundo.



**Entrevista realizada por Laura Martínez,
Ramón Ballester y Julián Peragón.**
