

Joan Garriga

Bailando juntos

Joan Garriga

Bailando juntos

La cara oculta del amor
en la pareja y en la familia

DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

© 2020, Joan Garriga Bacardí

© 2020, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: abril de 2020

ISBN: 978-84-233-5747-5

Primera edición impresa en México: enero de 2021

ISBN: 978-607-07-7375-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE

Una reflexión antes de empezar	11
Lo visible y lo invisible	17
Las constelaciones familiares	21
Las doce claves que definen a la pareja de hoy	25
Sobre el amor	39
La extraña idea de la media naranja	40
¿Se puede aprender a amar? El viaje de la pareja	48
La importancia de lo amado para el sentido de la vida	51
Bailando juntos	53
Los juegos psicológicos	57
Los modelos aprendidos durante nuestra infancia en la relación con nuestros padres	63
Danzas espontáneas y coreografías impostadas	66
Las sombras no asumidas que son proyectadas	68
Los patrones de relación	69
El compromiso de crecer juntos	71
Dos neurosis compatibles, o cómo escoger pareja	74
La plaga de desamor hacia uno mismo	76
Los sentimientos y su gobierno	79
La pareja como escuela de crecimiento	82

Comunicarse bien en vez de comunicarse mucho	91
La comunicación verdadera	93
Lo que nos dice la teoría de la comunicación humana	98
La expresión emocional en la pareja.	103
La importancia del autoconocimiento y la transparencia con uno mismo.	106
Sexualidad, fidelidad, lealtad	111
La fidelidad como una construcción social	116
En busca de un modelo de relación propio	120
Lealtades insanas: ¿por qué nos quedamos en relaciones en las que nos sentimos maltratados?	129
Energía de vida y energía de muerte.	141
¿Qué estimula y qué favorece cada una de estas energías?	144
La energía de muerte siega el buen amor	150
El amor sacrificial	154
Los tres grandes ámbitos para abordar la relación de pareja	169
El universo infantil: problemas, traumas y abusos infantiles.	172
El universo de nuestras heridas adultas	173
El universo de los traumas y patrones transbiográficos y transgeneracionales	178
El cuerpo como territorio del trabajo terapéutico.	179
Demonios en el cuerpo y pequeñas dictaduras	182
La importancia de exorcizar con amor: dejar los asuntos transbiográficos donde pertenecen.	183
Herencias traumáticas o de infelicidad.	184
Epílogo: La dimensión espiritual del amor.	189

LO VISIBLE Y LO INVISIBLE

En el ámbito de la pareja, y en las relaciones en general, percibimos lo visible: la comunicación, los gestos, las palabras plenas o vacías, secas o sentimentales, descriptivas o enjuiciadoras, lo verbal y lo no verbal, el texto y el contexto, el qué y el cómo, los abrazos dados y los no dados, lo frío y lo cálido, la cercanía y la distancia física, los rictus sinceros y los falsos, los ademanes alegres y los tensos, los silencios apacibles o vengativos o los silencios ausentes... que por muy silenciosos que sean no pueden dejar de ser, paradójicamente, una sonora expresión.

En ocasiones nos volvemos un poco locos porque lo que nos dicen, como un «Te quiero», no encaja con la manera como nos lo dicen —por ejemplo, con una expresión simultánea de desdén en el rostro—. Lo visible puede estar confeccionado con severas incongruencias, lo que conlleva un inevitable tormento para las personas, las parejas y las familias. Esto es así porque por debajo de la superficie visible hay un mundo tapado que se nutre de emociones ancladas en el pasado: son icebergs de deseo o de rabia y sufrimiento sepultados, magmas de amores y pasiones infantiles y traumas y condicionamientos familiares que, aunque pertenecen al pasado,

aún bullen y dirigen la forma en la que nos comunicamos y nos relacionamos con otras personas.

Este libro quiere mostrar cuáles son las dinámicas de fondo, pues son aquellas menos conscientes, que nos ayudan a entender lo que pasa en la superficie y en el seno de la pareja: cómo se relacionan sus miembros, qué necesitan comprender y liberar, qué ataduras los dirigen, cómo logran estar bien juntos y por qué lo logran, cómo superan los problemas y qué contribuye a ello.

Uno de los presupuestos de partida es que en una pareja no hay buenos y malos, sino que cada cual aporta su parte alícuota de responsabilidad en el buen o mal funcionamiento de la relación. Se trata de una comprensión no lineal, sino circular, de las relaciones humanas. Es decir, no es que tú seas una víctima y yo un agresor o viceversa, sino que entre los dos cocreamos una danza relacional en la que se activan, y a menudo se intercambian, dichas posiciones: pasamos de sentirnos víctimas a ser agresivos con el otro, o a querer cambiarlo o salvarlo, lo que activa nuestro miedo, que, a su vez, nos lleva de nuevo al victimismo; así, esta secuencia se perpetúa como una espiral de malestar interminable. Su reverso son las danzas favorecedoras y positivas: te sonrío y te reconozco, y, si realmente elijo estar contigo, te acepto tal como eres y no te someto a un juicio constante, lo cual activa en ti una mayor ternura hacia mí, que aumenta mi deseo de sonreírte y de tenerte cerca.

Una comprensión de circularidad en las relaciones nos hace pensar menos en términos de lo que soy y más en lo que activo en el otro y en lo que el otro activa en mí, conformando así las danzas de relaciones en las que vivimos. Somos seres relacionales y cambiamos en función de los contextos. Activamos distintos aspectos nuestros en el

trabajo y otros con los amigos o con la familia, por ejemplo. Es un clásico mostrarse sumiso en el trabajo y fiero con los hijos, o al revés: dictatorial en la empresa y corde-rito en la familia. Somos activadores y generadores de respuestas en los demás. Asumirlo nos lleva a ganar más responsabilidad y a aumentar nuestra capacidad para dar respuestas propias y gestionar nuestra realidad. Como dicen algunos estudiosos de la comunicación, lo importante no es solo el mensaje que mandamos, ni siquiera la intención que lo dirige, lo que pretendemos, sino el efecto que al final causa en el receptor. Si pretendo alegrarte, pero consigo enojarte, este es el resultado de mi comunicación, y convendrá que entendamos en común cómo hemos llegado a ese resultado y cuál ha sido mi aportación al respecto. Esto implica un necesario desarrollo de la propia responsabilidad personal, sin juicios ni culpas, sino a través de una observación consciente y honesta.

No es menos importante manifestar la conveniencia de saber crear en común circuitos que nos traigan bienestar, alegría y expansión. Y hay que entender que la contribución que cada uno puede hacer al vínculo en común —es decir, las propuestas que aportamos y la forma en que tratamos de hacer realidad nuestros escenarios relacionales favoritos— tiene mucho que ver con nuestro pasado, con nuestra historia personal, con nuestro guion de vida y con nuestros viejos aprendizajes afectivos y estilos de apego. Y ayuda mucho conocer cada vez más cómo funcionamos y cómo nos sabotean nuestros automatismos.

A través del lenguaje terapéutico de las constelaciones familiares, determinadas dinámicas de pareja y sus patrones de relación salen a la luz, y eso facilita establecer asociaciones y comprensiones que ayuden. Ojalá todo

el mundo encuentre aquí herramientas para aplicar a su propia dinámica de pareja, o a la falta de ella, o al deseo insatisfecho de tenerla. Y no solo en las relaciones de pareja, sino en todo el arco de vínculos personales que establecemos en nuestra vida. Pues, en definitiva, se trata de comprender mejor cómo estructuramos nuestras propias prohibiciones respecto al amor y cuáles son las profecías infantiles autocumplidas que, al gobernar nuestras vidas sin que seamos muy conscientes de ello, constantemente sabotean los vínculos que establecemos. A partir de este momento, trabajaremos con ello para cambiarlo y flexibilizarlo, generando posibilidades nuevas y, tal vez, más satisfactorias, así como pautas más creativas y aprendizajes audaces.

El conocimiento de esas profundidades emocionales que dirigen nuestra vida desde el pasado nos ayudará, con un poco de suerte, a ser más respetuosos con la realidad de los demás sin pasarlo siempre todo por nuestro particular filtro personal, esto es, a verlos con independencia de nuestros prejuicios y mapas mentales, a flexibilizar nuestras danzas relacionales, a entender algo más a quienes caminan junto a nosotros y a desarrollar recursos que teníamos latentes y que nos pueden proporcionar bienestar y crecimiento. Así, con otro poco de suerte, escalaremos hacia esa mayor apertura del corazón que se experimenta cuando somos capaces de amar lo que somos y de aceptar las cosas como son, más que apegarnos a nuestras imágenes mentales de cómo deberían ser.

Un hilo importante que, como decía, atraviesa este libro es entender la pareja como escuela de vida o crecimiento, expresión que solía usar Suzy Stroke, terapeuta experta en parejas y en la reconciliación con los padres. Por tanto, la pareja supone autoconocimiento y sigue

siendo uno de los mejores lugares para crecer y aprender a relacionarse, a dar y recibir, a limar las asperezas y pretensiones del ego y a ser más honestos y conocernos mejor a nosotros mismos. En pareja aprendemos a conocer y encarar nuestras sombras para que no nos dirijan y a flexibilizar nuestras posiciones *egoicas*, desarrollando cada vez más generosidad. En las arenas del amor hay crecimiento para los dos miembros de la pareja si estos quieren y se abren a ello. Sumerjémonos en nuestras grutas emocionales e intentemos arrojar algo de luz a los movimientos internos que las rigen.

LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

Los movimientos internos que rigen esas arenas del amor y de las relaciones de pareja, con sus marcos familiares, son el territorio sutil que exploramos gracias a la técnica de las constelaciones familiares, una herramienta terapéutica —basada en los abordajes humanistas y fenomenológicos, en la terapia sistémica familiar y en la terapia transgeneracional— que explica cómo la vida de nuestros anteriores, con sus talentos, miedos, traumas, creencias y esperanzas ejerce a menudo una influencia sobre nuestras propias vidas. Asimismo, tiene un cariz existencial, pues contempla la constante transformación del ser humano con sus hechos determinantes, proporcionando un marco para hacernos preguntas sobre la existencia sin dogmatismos.

Las constelaciones familiares fueron creadas por Bert Hellinger, un filósofo, teólogo y terapeuta alemán nacido en 1925, estudioso de la dinámica de grupos, el psicoanálisis, el análisis transaccional, la terapia Gestalt y las

terapias humanistas, familiares y sistémicas. Las constelaciones permiten que una persona, pareja o familia planteen ante un terapeuta sus problemas, sean del tipo que sean: emocionales, de pareja, con los hijos, los padres o los hermanos, de salud psicológica y física, de trabajo, de comunicación o de personalidad para que el terapeuta los convierta en una representación escénica. Ello permite, en un tiempo bastante breve, aunque muy intenso, visualizar las dinámicas desfavorables que operan en ese sistema personal o familiar para tratar de abordarlas y cambiarlas.

Es una técnica que habitualmente se practica en grupo: la persona enuncia brevemente su problema y sus objetivos personales y presenta al terapeuta informaciones de su árbol familiar de influencia con sus hechos determinantes. Después se eligen representantes para las personas involucradas en esa cuestión, ya sean de la familia actual o de la familia de origen, parejas anteriores, relaciones personales, etcétera. Una vez escogidos los representantes, estos se sitúan en un escenario central para que el protagonista de la constelación exteriorice, visualice y sienta con claridad toda su estructura familiar y de influencia personal, sus vínculos y su red de relaciones. Es una forma muy gráfica de plasmar las conexiones y el lugar que ocupa cada uno en el sistema.

A continuación, los representantes reflejan, dejándose llevar por su propia percepción, el trasfondo emocional de las situaciones que ha planteado la persona protagonista de la constelación. De esta forma van emergiendo las dinámicas que hacen perdurar los problemas, a menudo sutiles, a veces invisibles, y se generan imágenes alternativas de solución a través, por ejemplo, de la integración de excluidos o de reparaciones entre las perso-

nas; se completan movimientos emocionales pendientes o se expresan frases rituales que ordenan, estructuran y alivian a todos los miembros del sistema. A menudo, la persona experimenta una sensación de liberación de cargas y sensaciones corporales, de soltar culpas o de alejarse de un destino que parecía ya irremediable; integra traumas, asuntos que quedaron pendientes en la infancia o comprende mejor el lugar que le corresponde en el sistema familiar, iniciando un proceso de transformación emocional en sus relaciones y orientándose mejor hacia los objetivos vitales que desea.

En los ejemplos que compartiré en las páginas que siguen, conoceremos a personas —cuyos nombres y datos han sido debidamente modificados para preservar su intimidad— que repetían o se anclaban a patrones desgraciados protagonizados por otros miembros de su familia (pérdidas, adicciones, fracasos, rabias, depresiones, abandonos, infidelidades...). Eran personas que seguían lealtades invisibles y que, después de trabajar en su constelación, se sintieron renovadas o incluso transformadas. Leeremos sobre hijos que aman ciegamente a sus padres y que asumen dinámicas durísimas, como aferrarse a la muerte junto a otras personas que no han sido capaces de completar su duelo, o que asumen culpas de otros o cargan con esfuerzos y luchas que no les corresponden (como ser la pareja invisible de uno de los padres), y que tras la constelación sienten una mayor disponibilidad para vivir sus propias vidas en plenitud.

El efecto de una constelación suele ser una suerte de liberación, porque las corrientes internas apenas intuitivas se desvelan y lo no resuelto es por fin atendido, en un clima de intensa emocionalidad que actúa a modo de revelación y catarsis. Las constelaciones actúan a un ni-

vel profundo, en el seno de los misterios del grupo familiar y de su alma colectiva; un alma a la que de algún modo pertenecemos y de cuyo equilibrio depende nuestro bienestar personal.

Podríamos decir que pertenecemos a un alma colectiva familiar que nos envuelve y acoge, dándonos identidad y satisfaciendo nuestra sed de pertenencia, que es el instinto más poderoso del ser humano, al tiempo que nos ata a lealtades y exigencias sacrificiales que pueden y deben ser superadas para que la orientación hacia la vida y la felicidad triunfe sobre sus contrarios de muerte y desdicha. En otro sentido, aunque con similitudes, Carl Jung explicó muy bien la importancia y el modo de operar de estas fuerzas no evidentes con su idea del inconsciente colectivo.

En el seno familiar hay hechos que duelen, debilitan, avergüenzan o hieren, y a veces el sistema trata de protegerse de ellos con el silencio, relegándolos al olvido, sin advertir que los silencios tienen consecuencias e impiden la fortaleza y la salud del grupo, y a menudo conllevan implicaciones y sacrificios. Se requiere integrar lo que dolió o devastó para que pierda su poder y quede en el pasado. Todos vivimos no únicamente en nuestra individualidad, sino vinculados a redes —en especial la familiar, aunque haya otras— que nos influyen e incluso gobiernan aunque no las comprendamos. En estas redes, el amor por sí solo no asegura el bienestar, no es suficiente: necesita un orden. Es lo que denominamos buen amor.

El buen amor se reconoce porque nos conduce hacia el bienestar, la vida, el provecho y la realización. El buen amor supone que hemos avanzado emocionalmente para respetar y asentir al pasado y a los dones y a las heridas de nuestros anteriores en lugar de involucrarnos en estas úl-

timas, repitiéndolas o mostrándoles a nuestros anteriores una fidelidad mal entendida a través de nuestra infelicidad. Así, el buen amor logra que vayamos un poco más allá en más vida, tanto en bienestar como en felicidad.

Un claro objetivo de las constelaciones familiares es, pues, ordenar el amor, plasmarlo en una buena geometría de las relaciones humanas que incluya a todos sin excepción, igualmente dignos de respeto y de consideración, cada uno en el lugar vincular que le corresponde y nutriéndose los unos a los otros, de manera que logren crecer en vez de padecer. Este es el buen amor que se estimula en las constelaciones familiares.

Antes de incursionar en el relato concreto de casos personales que nos sirvan como ejemplos, querría compartir algo que denominé las doce claves que permiten que las personas transiten del viejo amor al buen amor en la pareja.

LAS DOCE CLAVES QUE DEFINEN A LA PAREJA DE HOY

1. Sin ti no podría vivir / Sin ti también me iría bien

Somos dos adultos que nos sostenemos sobre nuestros propios pies, no dos niños buscando a sus padres. Sin ti también me iría bien, pero me alegra el corazón que sea contigo y que estemos juntos.

2. Te quiero por ti mismo / Te quiero por ti mismo... bueno, a pesar de ti mismo

Es un regalo enorme amar las sombras del otro, su ego, sus dificultades, y ser compasivos con ello, porque

eso significa que somos capaces de reconocer al otro miembro de la relación en su realidad más sombreada. La pareja es un campo de crecimiento en el que se van limando las asperezas del ego gracias a que el amor compartido es capaz de soportarlas.

3. Hazme feliz / Siento el deseo espontáneo de que seas feliz

La pareja no está pensada para darnos la felicidad, aunque si sabemos conjugar todas sus dimensiones experimentamos algo que se acerca a la dicha. Sentimos que pertenecemos a algo, que hemos creado una intimidad, un vínculo, y que construimos caminos de vida.

4. Quiero una pareja / Mejor me preparo para ser pareja

El exceso de *yo* y de individualidad por encima del sentido del *nosotros* convierte la pareja en un campo increíble de libertad y al mismo tiempo nos expone a más soledad e incertidumbre. Las dos cosas a la vez. Si quieres tener pareja, trabaja en tu interior para encontrar tu propio tono y manera para ser compañero o compañera, y lo demás se te dará por añadidura.

5. Te lo doy todo / Mejor dame lo que me mantiene en el mismo rango que tú

La pareja es una relación de igualdad en la que hay que procurar que haya un intercambio de equilibrio y justicia para preservar la paridad de rango. Dar mucho puede generar en el otro un sentimiento de deuda y em-

pequeñecerlo. Mejor dar lo que el otro puede devolver de alguna manera, puesto que con el intercambio nivelado y fértil crece la felicidad.

6. Dámelo todo / Dame lo que tienes y eres y yo puedo compensar, para mantenerme en mi dignidad

Cuando alguien en una relación lo pide todo del otro, debemos sospechar dos cosas: la primera, que esa persona es un niño, y la segunda, que esa persona sin duda no va a tomar y apreciar lo que se le da, porque está anclada en un guion de insatisfacción que se nutre de la demanda, la cual, aunque sea atendida, no satisface. Mejor el intercambio positivo y gratificante al negativo e hiriente.

7. Ojalá sea intenso y emocional / Ojalá sea fácil

Algunas relaciones discurren con fluidez y facilidad, no chirrían. Son el resultado del encuentro de dos naturalezas que armonizan sin grandes desencajes. Otras veces, todo es difícil a pesar del amor. Cuando una relación es intensa y emocional, a menudo llega a ser desvitalizante. De hecho, las grandes turbulencias emocionales y los juegos psicológicos desgastantes y fatales tienen que ver con reminiscencias de heridas infantiles y viejos anhelos no colmados.

8. Luchó por el poder / Cooperamos

Demasiados siglos de lucha y sufrimiento entre hombres y mujeres nos convocan a una reconciliación. Es maravilloso cuando en la pareja ambos sienten dentro,

de verdad, de corazón, que no hay mejor ni peor y que caminan juntos. No uno por arriba y otro por abajo, no uno por delante y otro por detrás. Cooperan. Son compañeros y amigos y hermanos y amantes y socios. Uno y uno son más que dos. En lo más profundo las mujeres se suelen sentir mejores que los hombres —según mis estadísticas—, pero las más inteligentes se encargan de que sus parejas no lo noten.

9. Yo pienso, tú sientes y, ante lo difícil, sálvese quien pueda / Reímos y lloramos juntos y juntos nos abrimos a la alegría y al dolor

Las parejas enfrentan en su proceso vital asuntos que en algún momento duelen: hijos que no vienen, abortos, muertes o enfermedades de seres queridos, vaivenes económicos y existenciales... Son asuntos que ponen a prueba la capacidad de aguante de la pareja, y que o bien la fortalecen o bien la derrumban y ponen en ella resentimientos y millas de distancia.

10. Que sea para siempre / Que dure lo que dure

Entrar en el amor de pareja significa también hacerse candidato al dolor de un posible final. Hoy en día se habla de monogamia secuencial, esto es, de que, estadísticamente, cabe esperar que tengamos entre tres y cuatro parejas a lo largo de nuestra vida, con el consiguiente estrés y los tránsitos emocionales complejos que ello conlleva. Cuando no hay un contrato institucional de por medio, tenemos una oportunidad de crear la pareja cada día, a nuestra manera, y de vivir lo que nos permite.

Si llega el final, aprendemos el lenguaje del dolor, la ligereza y el desapego, para luego volver de nuevo al carril del amor y de la vida.

11. Primero los padres o los hijos y luego tú / Primero nosotros, antes que nuestras familias de origen y que nuestros hijos en común

Conviene saber que el amor se desarrolla mejor en universos de relación ordenados: que los padres sean padres y que los hijos sean hijos, que la pareja que se ha creado (que puede incluir a hijos de anteriores relaciones) tenga prioridad frente a parejas anteriores o frente a las familias de origen. Algunas personas dan más importancia a los hijos en común que a la pareja, lo cual acaba creando malestar en todos. Ayuda que el pasado sea honrado y labre un buen presente y un buen futuro. Al mismo tiempo, una pareja posterior debe saber que tiene más posibilidades de ocupar un buen lugar si asume que los hijos de su pareja estaban antes y respeta su prioridad.

12. Te conozco / Cada día te veo y te reconozco de nuevo

Algunas parejas no se relacionan con la persona que tienen al lado, sino con las imágenes interiores que se han ido formando de esa persona a lo largo del tiempo. Viven en el pasado y se olvidan de actualizarse cada día. Para evitarlo, ayuda, y mucho, abrir la percepción a cada instante nuevo y no dar a la otra persona por supuesta. El otro se ilumina cuando lo reconocemos y lo descubrimos como nuevo, y de este modo también nosotros nos volvemos nuevos y jóvenes.