

El Legado que dejamos a nuestros hijos



Quino

El terapeuta **Joan Garriga** publica 'La llave de la buena vida', un relato sobre cómo afrontar pérdidas y ganancias y el legado que dejamos a nuestros hijos

Un padre y una madre cuyo hijo va a cumplir dieciocho años deciden hacerle un regalo especial: una llave de la vida con tres dientes que sirva para abrir todas las puertas que se encuentre [durante](#) su camino. Con este relato empieza **Joan Garriga** su nuevo proyecto literario, *La llave de la buena vida*, un libro a caballo entre la observación terapéutica y la reflexión espiritual que se centra en qué recursos tenemos para manejar tanto lo que la vida nos da como lo que nos quita. El terapeuta expresa que todos tenemos tres recursos esenciales para avanzar adecuadamente en nuestro viaje existencia: la verdad, la valentía y la conciencia. Tres resortes que conducen al crecimiento y a la felicidad [personal](#), pero que también están asociados a grandes desaciertos que, según Garriga, deben evitarse: la falsedad, la cobardía y la inconsciencia. El libro es argumentado en todo momento en base a una de las sentencias más conocidas de **San Agustín**: “La felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida nos da y en soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita”.

-Cada uno de nosotros tiene una percepción distinta de lo que es la buena vida. ¿Hay una idea unificadora?

-La buena vida es, en realidad, una reflexión filosófica muy arcaica ligada a los estoicos sobre en qué consiste el buen vivir. Si acudimos a la superficie de las cosas hay gente que dirá aquello que decía **Groucho Marx**: “La buena vida significa ser feliz, y ser feliz se compone de pequeñas cosas como una pequeña mansión, un pequeño yate, etc”. Es cierto que a este nivel más superficial habrá quien diga que la buena vida es tener dinero, buena salud, etc. No se equivocan, está claro que uno vive mucho mejor si [tiene](#) salud, un buen [trabajo](#), una buena red afectiva, etc. Pero esta es sólo una parte de la vida.

-Hábleme de las otras.

-Hay una [parte](#) muy interesante que es la que va unos centímetros más allá de la superficie de la piel. Allí dentro es donde nos tocan las cosas que son plenamente relevantes en el viaje de una vida. Si preguntas, verás que hay mucha gente que te dirá que lo que más feliz le ha hecho es poder dar vida a un hijo y ayudarlo a crecer, por ejemplo. Otros dirán que tienen una buena vida porque tienen una buena pareja. Aún así, la gente se tiene que enfrentar a enfermedades de sus hijos, a perder una pareja, etc.

Es decir, la vida es una danza de expansión y retracción, de ganancias y pérdidas.

-¿Estas ganancias y pérdidas son construcciones de nuestra mente, o son reales?

-Son reales; lo que sucede es que nuestra mente interpretará un determinado hecho como ganancia o como pérdida. Desde una visión más terapéutica puedo asegurar que en el trasfondo de muchas problemáticas hay pérdidas que no se han asimilado.

-Interpreto que las pérdidas son mucho más complejas de asimilar que las cosas buenas que nos pasan...

-Perder un hijo, una pareja, un [trabajo](#), unos padres, la salud o una identidad vieja son procesos muy difíciles, y es aquí cuando se ponen en marcha una serie de engranajes emocionales para hacerlo posible y, aún así, hay mucha gente que no se rehace de una pérdida. Son personas que viven más conectadas a la pérdida que a la vida. También es cierto que hay gente que se pierde a sí misma en las ganancias: personas que se identifican más con sus éxitos, con sus roles, con el tener más que con el ser, con el parecer más que con el ser. Esta gente también corre el riesgo de perder la conexión con su esencia más genuina y estar demasiado identificada con los roles que le toca representar.

-¿Cuál de los dos extremos nos puede acabar fortaleciendo más [como](#) personas?

-Las dos cosas forman [parte](#) del juego de la vida y nos visitan, inevitablemente, en algún momento de nuestra existencia; aunque, es cierto que, sin ganancias o sin expansión, la vida se pondría muy pobre, por lo que ambos aspectos son necesarios para el crecimiento. Es como la educación de los padres que requiere de dos brazos: uno para dar y otro para poner límites. La vida requiere de los dos movimientos: el relacionado con el crecimiento, la expansión, la consecución y los éxitos, pero también el que tiene que ver con las pérdidas que todos vamos a tener.

-¿No aceptar el dolor de una pérdida es lo que nos produce un sufrimiento más grande?

-Dolor y sufrimiento son dos cosas distintas. El dolor es una emoción que acaba significando un vehículo necesario para poder afrontar determinadas situaciones de la vida que hacen daño; el dolor es una respuesta biológica. Cuando nos abrimos a él cuesta mucho porque no es algo agradable, pero dura un tiempo limitado. Algo distinto son las posiciones de sufrimiento que significan la negativa a querer aceptar el dolor. Una posición de sufrimiento claro es el victimismo, el resentimiento o la venganza.

-Hay quién cree que el sufrimiento le da ciertos derechos a la vida...

-La persona que se ha instalado en el victimismo cree que tiene derechos: a que la cuiden, a que la satisfagan, a que la compensen, etc. El sufrimiento no genera derechos, su única función es [hacer](#) sufrir a los demás, y la única salida es salir de este proceso.

-¿Cómo tenemos que abrirnos al dolor?

-Lo primero que tenemos que [hacer](#) es aceptarlo. Tras una ruptura sentimental sentimos muchas cosas, como culpa, rabia, enfado, pero, sobre todo, dolor. Si nos abrimos a estas emociones completaremos el proceso, si nos defendemos de ellas acabaremos tomando posiciones anti vida. Aceptar las emociones que surgen de un proceso de luto o de pérdida es lo que nos mantiene conectados con la vida.

-¿En qué momento los padres tienen que empezar a hablarles a sus hijos de todo lo

que comporta la vida, con ganancias y pérdidas incluidas?

-En el libro, la llave simboliza cómo han vivido y viven los padres. Al final, los hijos aprenden cómo los padres viven sus pérdidas y sus momentos gloriosos. Si el hijo ve que el padre o la madre están más identificados con el personaje de ser el presidente de una empresa, y no tienen demasiada humanidad ni presencia, aprenderá que uno se pierde en las ganancias o que se identifica con esta imagen. Si se produce la muerte de un abuelo o abuela, y en la familia se hace un proceso de luto, el hijo se identificará pronto con la naturalidad de las pérdidas y de las vivencias emocionales que comporta. Si pasa algo desgraciado y en casa se comportan como si no hubiera pasado nunca nada y no se habla, ese proceso será mucho más complejo.

-Los padres tienden a proteger a sus hijos de las pérdidas y de los hechos desgraciados. Supongo que es un instinto natural aceptado en nuestra sociedad...

-Sí, pero es una actitud incorrecta. A nadie se le puede evitar nada de lo que sucede en la realidad. Los hijos tienen derecho a vivir la muerte cuando esta se hace presente en la familia, en la vida o en la sociedad. No se puede proteger nunca a nadie de la realidad de las cosas, es una percepción equivocada y que, generalmente, no funciona.

-¿Tener presente la muerte es un requisito para vivir una buena vida?

-Si es como una obsesión cotidiana está claro que no, pero sí como un conocimiento de que la vida es limitada. Hay que decir que lo que nos une con la muerte se va acentuando a medida que las personas se hacen mayores porque queda menos distante. Como dice una amiga mía, “a cierta edad ya no hay tiempo para no ser feliz”. Uno se da cuenta de que el tiempo es limitado y, ante esta limitación, uno queda más confrontado con la realidad de su vida. Negar la muerte es como negar una parte de la realidad y, no sólo no funciona, sino que es imposible de hacer.

-¿La realidad pasa por inclinarse ante la voluntad de la vida?

-Si hablamos del bienestar o de la felicidad hay una ecuación que combina dos variables: una de ellas es ir con toda la fuerza posible en dirección a aquello que nos importa, la otra variable consiste en saber aceptar la voluntad de la vida, especialmente cuando es distinta a la nuestra. He visto decenas de parejas que quieren tener hijos y los hijos no llegan, o otras parejas que no lo quieren y llegan los hijos. La vida tiene su voluntad y, muchas veces, hace lo que le da la gana.

-¿Ante esta voluntad la única acción posible que nos queda es la aceptación?

-¡Qué remedio! Es la única forma de seguir conectados a la vida. La aceptación no es sólo un pensamiento, es un proceso emocional; cuando pasan cosas difíciles pasa un tiempo hasta que logramos aceptarlo e integrarlo en nuestra vida. Si no hay aceptación lo que queda es la lucha y la oposición. Si algo vemos en terapia es que la mayor parte del sufrimiento humano está basado en que en algún momento sucedió algo y las personas se han opuesto a ello y se han quedado en que eso no tendría que haber pasado.

-Si la voluntad de la vida es tan caprichosa, ¿qué papel [tiene](#) en todo esto la exitosa Ley de la Atracción que antes personas hacen suya?

-La Ley de la Atracción es la primera [parte](#) de estas variables que antes comentaba. Es importante que nos organicemos bien, que nos preocupemos, que seamos congruentes, que tengamos claro quiénes somos y qué queremos. Lo que sucede es que, según mi opinión, se ha abusado un poco de esta ley y de esta idea tan grandiosa del “yo” que puede gobernar y dominar toda la realidad si organizas su pensamiento. Para mí es

falso. Hay veces que la vida actúa de manera desgraciada, así que, por una parte, esta Ley de la Atracción está bien, pero, por otro lado, habría que complementarla con lo que yo llamo la Ley de la Gran Voluntad.

-Da la sensación de que nuestro “yo” está más sobredimensionado que nunca, hasta el punto de que uno suele difundir diferentes realidades aprovechando el poder de las redes sociales. ¿Por qué creamos estos personajes?

-La idea del “yo”, que es una idea del ego, ha ganado mucho prestigio durante finales del pasado siglo y este presente. La idea de un “yo” grande antes no era tan importante, predominaba el “nosotros”. Ramón Andrés decía el otro día que cuando no entierran ya no sólo entierran restos mortales sino también biografías. Estamos identificados en un “yo” grande porque vivimos en la era de la individualidad. Por otra parte, a nivel social y familiar hay demasiados principios sobre cómo tenemos que ser para ser queridos. Uno de los errores que cometemos es el de la impostura, de identificarnos con un personaje. El peligro es que el personaje no es aquello que nos mueve o que tenemos, es una invención que nos hace creer que nos irá mejor y seremos más queridos y aceptados. En definitiva lo que significa es una traición a uno mismo. Te aseguro que están mucho mejor aquellas personas que se respetan más y que no necesitan disfrazarse de muchos personajes.

-También habla de la inconsciencia como pecado habitual que solemos cometer...

-En la vida también conviene prestarse atención, y esto pasa por aprender a escuchar las sensaciones corporales, la verdad de nuestros sentimientos, nuestras voces internas... Es importante abrir esta conciencia para saber qué nos hace vibrar, qué nos pasa, etc. Los pensamientos están mucho menos sostenidos y no tienen tanta fuerza.

-¿El amor es la principal causa de sufrimiento en el mundo?

-Si no fuéramos mamíferos no sufriríamos tanto. Los seres humanos necesitamos el vínculo, y el más importante que hay en la vida es el que tiene que ver con los afectos y con las personas que queremos, que es lo que determinará luego nuestros guiones de vida. Nos gobiernan los movimientos del corazón.

-¿Es utópico en nuestra sociedad actual hablar de parejas para toda la vida?

-Hay pocas. Hoy en día, es raro que las personas que tienen entre 50 años o 60 años hayan estado con una sola pareja en su vida, como sí que sucedía antes. Algunos autores han acuñado el término de monogamia secuencial, que quiere decir que estadísticamente, cabe esperar que una persona tenga dos, tres o cuatro parejas estables de media a lo largo de su vida. El modelo de parejas para siempre está un poco agotado, también porque el ámbito de núcleo familiar es mucho más complejo que antes.

-Deje que termine con la cita de San Agustín que sirve de catalizadora durante todo su libro: “La felicidad consiste en tomar con alegría lo que la vida nos da, y dejar marchar con la misma alegría lo que nos quita”. No sé yo si la segunda parte de la sentencia es un reto excesivamente utópico en nuestra sociedad occidental...

-Es difícil. Está claro que es mucho más sencillo tomar con alegría todo lo bueno que nos sucede, aunque también tenga riesgos. La segunda parte implica hacer el proceso emocional para saber desprendernos de aquello que la vida nos ha quitado, manteniéndonos conectados con la vida y con una cierta cuota de satisfacción y de felicidad.

-Pongamos uno de los peores casos que nos depara la vida como es la pérdida de un hijo. ¿Cómo se explica a los padres [este](#) proceso?

-Estoy de acuerdo que es uno de los peores lutos que existen, pero cuando hayan pasado unos cuatro o cinco años, los padres notarán cierta ligereza y alegría, a pesar de la pequeña parte de dolor que siempre existirá. Lo importante es que han vuelto a la vida porque han hecho un proceso. Muchas personas no vuelven a la vida porque se han quedado conectadas a la pérdida y no pueden recuperar la sintonía vital.

<http://www.lavanguardia.com/vida/20140319/54403197204/vida-tiene-voluntad-hace-da-gana.html>