



**JOAN
GARRIGA**

BAILANDO JUNTOS

LA CARA OCULTA
DEL AMOR
EN LA PAREJA
Y EN LA FAMILIA

Claves para un buen amor,
más libre y honesto



Índice

Portada	
Sinopsis	
Portadilla	
Dedicatoria	
Una reflexión antes de empezar	
Lo visible y lo invisible	
Sobre el amor	
Bailando juntos	
Comunicarse bien en vez de comunicarse mucho	
Sexualidad, fidelidad, lealtad	
Energía de vida y energía de muerte	
Los tres grandes ámbitos para abordar la relación de pareja	
Epílogo: La dimensión espiritual del amor	
Créditos	

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-
clusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

La relación de pareja es una danza y conviene articularla con acierto. El foco de investigación de este libro circunvala constantemente esta pregunta: ¿cómo se articula esa danza a dos?

En esta obra, Joan Garriga profundiza en algunas ideas poderosas que no están tan desarrolladas en su primer y exitoso libro *El buen amor en la pareja*. Ilustra temas universales sobre el lado más oscuro del amor que nos abordan a todos en algún momento de nuestras vidas: la presencia de fantasmas del pasado, los amores desiguales, la pérdida de un hijo, los problemas de comunicación... Y lo lleva a cabo a través de reflexiones conceptuales, junto a la exposición práctica de casos reales tratados por él mismo en sus terapias de constelaciones familiares, como un intento de traer lo invisible a lo visible, de hacer luminoso lo oscuro, y así comprender mejor lo que actúa en la cara oculta del amor.

Este es un libro más práctico que el anterior. Joan Garriga nos muestra cuáles son las dinámicas de fondo, 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.

El objetivo del libro es ayudar a pensar y a entender, pero sobre todo dar las claves para trabajar con uno mismo y ganar capacidad de amor, verdad, paz y libertad.

Joan Garriga

Bailando juntos

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

Ediciones Destino Colección Imago Mundi **Vo-**
lumen 303

*Para Bert, con sentida gratitud a tu entrañable ser
y a tus atrevidas enseñanzas*

UNA REFLEXIÓN ANTES DE EMPEZAR

Ha sido una sorpresa feliz que mi libro *El buen amor en la pareja* interesara tanto a tanta gente, y que lo siga haciendo. Sorpresa por lo inesperado y multitudinario del interés. Feliz porque pocas cosas alegran tanto el ánimo como sentirse útil y servir de ayuda, especialmente en un ámbito tan entrañable y delicado como el de la pareja, en el que todos nos jugamos tanto y en el que tantas expectativas depositamos, al convertirse en el epicentro privilegiado de nuestros vínculos y en la tierra fértil —o desértica, según como lo manejemos— donde desenvolver nuestra más profunda e implicada afectividad. Cuando lo escribí, traté de plasmar con tanta rotundidad como humildad lo que había aprendido en treinta años de trabajo terapéutico gestáltico y en constelaciones familiares con personas y parejas: los recovecos del corazón; las dinámicas de fondo, sobre todo familiares e incluso transgeneracionales; los ítems que configuran un paisaje de bienestar en la pareja; los órdenes que encauzan el amor hacia el sentimiento de felicidad; el arte de atravesar el dolor en las separaciones; el saber vivir, contener y transitar las emociones; las proezas existenciales cuando la pareja es visitada por extremas sacudidas, como, por ejemplo, problemáticas severas con hijos o con la sexualidad, o pactos y danzas de a dos y muchos etcéteras. No obstante, el éxito del libro me confirma de algún modo cuán necesitados estamos de mapas para pensar nuestras relaciones y de orientación para nuestros avatares emocionales y afectivos.

Sin duda alguna, el viaje de la vida nos obliga a la maravilla de enfrentarnos a ese vínculo tan importante que es la pareja, propulsado por el combustible de alto voltaje de la sexualidad y el más sereno de la compañía y la pertenencia. Como jocosamente plasmaba en *El buen amor en la pareja*, cuando a Sócrates le preguntaron si era mejor estar casado o permanecer soltero, contestó: «No importa tanto, porque de ambas maneras te vas a equivocar; pero mejor cástate, porque si te va bien serás un poco feliz y si te va mal no hay problema: serás filósofo». Guiños aparte, se dice que la segunda mujer de Sócrates y madre de sus tres hijos, llamada Jantipa, tenía un carácter insolente, despectivo y fiero, lo cual ponía a prueba la paciencia, virtud y ecuanimidad del filósofo. Sin embargo, como Sócrates, también podemos elegir adentrarnos en el mundo de la pareja de manera tan audaz como ecuánime, abriendo y confiando en nuestro corazón pase lo que pase, a pesar de las turbulencias que siempre acompañan a la intimidad; siendo equilibrados al trazar nuestras expectativas sobre la pareja y pensando que no dará la felicidad absoluta ni tiene por qué hacerlo; y al mismo tiempo, siendo conscientes de que, si se concitan determinados ingredientes, podemos llegar a experimentarnos como bastante plenos.

Nos toca vivir en los tiempos del individualismo extremo y exacerbado, que se promueve y penetra, sin apenas crítica, en esta sociedad nuestra, tan poco instintiva. Por ello hay cada vez más personas sin una red sentimental y relacional rica, algo que afecta directamente a la salud física y mental y va marchitando el natural deseo de vivir. Incluso hasta el extremo de que muchas personas llegan a morir solas, sin nadie que las eche de menos o las reclame. Diría que se ha apostado por el máximo individualismo a causa de las conveniencias económicas y de la perversa dinámica del crecimiento constante y lo hemos comprado al confundirlo con libertad. Pero el precio emocional está siendo carísimo. Hemos perdido el sentido tribal, vincular y

comunitario del vivir sin darnos cuenta, hasta que ha sido tarde, de que la ausencia de clan lastima al mamífero profundo que vive en todos nosotros.

Por eso a través de la pareja y la familia buscamos espacios de pertenencia y marcos convivenciales de relación y de vida, con los que ahuyentamos la temida sensación de aislamiento. Ello, además, nos alarga la vida. Aunque las llamadas sociedades del bienestar amparan a las personas desfavorecidas, lo hacen en un sentido económico, que no vincular y relacional, y cuando ese aislamiento no buscado llega tiene algo de exilio y expulsión. Que se lo pregunten si no a los ancianos, expulsados del hipervalor de la fuerza y la belleza, o a los pobres, resignados a satisfacer la extrema riqueza de los ricos, muy valorada pero que, a menudo, no deja de encubrir su pobreza interior. Necesitamos estar acompañados y compartir la vida, porque nuestra experiencia cobra sentido sobre todo cuando la compartimos. Es la mirada y la escucha compartida la que le da color y lustre. La relación que se establece entre dos personas con voluntad de implicarse emocional y sexualmente —pues eso es, ni más ni menos, una pareja— es parte de ese marco convivencial y nutritivo que nos ayuda a ser más felices: una fuerza de creatividad, un vínculo que da la vida. La unión de dos. Un proyecto común, una mirada hacia el futuro.

Una pareja son dos personas que miran en la misma dirección, con proyectos comunes, hijos, viajes, negocios, intereses, perspectivas, etcétera, y, por ende, en muchos sentidos, un pilar que nos sostiene en momentos difíciles, que nos arropa, nos inspira y nos da seguridad. Un pilar, además, en el que somos sostenedores, arropamos, inspiramos, segurizamos.

Hay parejas heterosexuales y homosexuales. Parejas que conviven y parejas que optan por vivir separadas. Hay marcos de convivencia y de acompañamiento amoroso distintos, espacios en los que incluso conviven tres o más. Hace algún tiempo conocí a dos parejas, que llevaban juntas

mucho tiempo, en las que las dos mujeres tenían entre ellas una relación conocida y aceptada por los dos maridos, y así eran los cuatro felices. No quiero decir con este ejemplo que un vínculo así sea habitual, pero a estas personas las ayudaba a estar bien. Y, al fin y al cabo, de eso se trata.

En este mundo nuestro, cada cual busca sus espacios afectivos como puede. Intentemos abrir la mirada: suelo focalizar mis reflexiones en la pareja tradicional, aunque soy consciente de que hoy se abren abanicos muy diversos, marcos afectivos a la medida de los movimientos internos de cada cual, y no en función de los clichés sociales. La monogamia sucesiva, por ejemplo, es una realidad incuestionable. Y hoy nadie habla de solterones, sino de *singles*, y optar por ello es una opción vital más. Se elija la opción que se elija, la vida se pone alegre y chispeante cuando tenemos un tejido relacional rico, en pareja o en la compañía que cada cual escoja.

Bailamos juntos... Entonces ¿cómo se articula esa danza a dos? En estas páginas voy a proponer algunas ideas poderosas sobre el amor y la comunicación, ilustrando temas tan universales como los distintos tipos de amor, el peso de la compasión y la violencia, la presencia de fantasmas del pasado, los amores desiguales, la pérdida de un hijo, los abusos, la infidelidad y la energía de muerte y de vida a través de casos del trabajo terapéutico realizado en diversos talleres de constelaciones familiares. El objetivo es establecer pautas y caminos que ayuden a entender, e incluso a ajustar o rectificar, patrones relacionales insatisfactorios, sesgados o poco nutritivos. También quiero recoger la esencia de esa danza, extractarla y compartir su jugo para quien quiera saborearlo con pausa y atención.

Por tanto, este es un libro de una practicidad más penetrante que el anterior: pretende ilustrar lo determinante que resulta el trasfondo de cada corazón, llevándonos a comprensiones más profundas sobre sus movimientos, de manera que impacten para bien en nuestros vínculos de pa-

reja, con los hijos, madres, padres y familiares en general. Y, por supuesto, me centraré en tratar de explicar las dinámicas y danzas relacionales que se repiten con frecuencia, para bien o para mal, aunque advierto de que el intento de pasar al papel todos los matices, sutilezas y atmósferas emocionales de una constelación familiar o de una sesión de terapia se queda inevitablemente muy corto; las palabras adelgazan el alto voltaje, la extrema delicadeza y la humanidad que rezuman, así como su capacidad de transformar a las personas.

Alcanzar una comprensión más amplia de la relación de pareja es, por extensión, una verdadera escuela de vida que nos habrá de permitir tener claros vislumbres y, tal vez, curar vínculos heridos de todo tipo. También es un objetivo de este libro ayudar a pensar y a entender, pero, sobre todo, trabajar con uno mismo y ganar capacidad para el amor, la verdad, la paz y la libertad. Caminar, en fin, sin *asuntos pendientes*, idea capital de la terapia Gestalt; tal como reza la canción de Rozalén del mismo título: «Saber y sentir que no tengo asuntos pendientes». Y bailar juntos, pues la relación de pareja es una danza, y conviene articularla con acierto, queriendo sin disfraces. Amar y ser amado, y así poder llegar a bendecir la vida, ya muy cerca del ocaso, como lo expresa el poema de Amado Nervo:

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

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 corderito 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.