



JOAN  
GARRIGA

DECIR

SÍ

A LA

VIDA

Ganar fortaleza  
y abandonar el sufrimiento

Por el autor de *El buen amor en la pareja*,  
*La llave de la buena vida* y *Bailando juntos*

DESTINO

Joan Garriga

# Decir sí a la vida

Ganar fortaleza y abandonar el sufrimiento

© Joan Garriga Bacardí, 2021

© Editorial Planeta, S. A. (2021)  
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S. A.  
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona  
www.edestino.es  
www.planetadelibros.com

© del fragmento de *El libro de los abrazos*, Eduardo Galeano. Cedido por Ediciones Akal.  
© de la canción *Gracias a la vida* de Violeta Parra. Cedita por Warner Chappell Music.  
© de la traducción de *Ecce homo* de Friedrich Nietzsche, Andrés Sánchez Pascual. Cedita por Alianza Editorial.  
© de la traducción de *Sapiens. De animales a dioses* de Yuval Noah Harari, Joandomènec Ros. Cedita por Editorial Debate.  
© de la traducción de *Cartas a un joven poeta* de Rainer Maria Rilke, José María Valverde. Cedita por Alianza Editorial.  
© de la traducción de *El silencio habla* de Eckhart Tolle, Miguel Iribarren. Cedita por Gaia Ediciones.

Primera edición: septiembre de 2021

ISBN: 978-84-233-5989-9  
Depósito legal: B. 9.984-2021  
Preimpresión: Realización Planeta  
Impreso por Black Print CPI  
Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).  
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## ÍNDICE

La vida a veces duele (a modo de introducción) . . . . .	13
Renglones torcidos . . . . .	21
Los grandes asuntos . . . . .	29
Sobre el dolor y el sufrimiento . . . . .	43
La fórmula para sufrir . . . . .	51
La resistencia al cambio y la deslealtad dichosa . . . . .	59
Mirar la realidad de frente . . . . .	71
La dialéctica entre el yo y la vida . . . . .	81
Sí . . . . .	95
El mapa de los trastornos . . . . .	107
Trastornos del asentimiento . . . . .	110
Trastornos del lugar . . . . .	115
Trastornos de la necesidad . . . . .	122
Trastornos de la presencia, la dignidad y el poder personal. . . . .	129
Trastornos narrativos y de la explicabilidad . . . . .	135
Trastornos del sentido . . . . .	143
Liberarnos del sufrimiento (apuntes para un modelo de trabajo) . . . . .	149
Una meditación para comenzar . . . . .	153
Paso 1. Genera la actitud de no oponerte y abraza lo que ha sido o lo que está siendo en este momento . . . . .	159

Paso 2. Observa tu mente y tu cuerpo e identifica el problema . . . . .	164
Paso 3. Pregúntate quién se opone y sufre dentro de ti . . . . .	166
Paso 4. Descubre cómo surgió esta subidentidad y cuáles son sus argumentos. . . . .	171
Paso 5. Confronta tu identidad, cuestiona sus argumentos y profecías . . . . .	174
Paso 6. Dialoga con tu personaje e intégralo . . . . .	176
Paso 7. Crea tu yo futuro y potencia tu ser libre de identidades . . . . .	179
Discípulos de la realidad (a modo de conclusión). . . . .	183

LA VIDA A VECES DUELE  
(A MODO DE INTRODUCCIÓN)

El dolor es el precio que pagamos por estar vivos.

HAROLD KUSHNER

Hay quien atribuye a santa Teresa la famosa frase «Dios escribe recto con renglones torcidos». Renglón torcido remite a un suceso doliente, injusto, cruel, a todas luces terrible para el ojo humano. «Dios, ¿por qué, por qué, por qué...?». Tantas veces habré escuchado este penoso u oscuro o iracundo o vencido «¿por qué?», sobre todo en personas a las que he podido acompañar terapéuticamente, sumergidas en el negro pozo del desconsuelo y de la anhelada búsqueda de esperanza. Un «¿por qué?» terrible, sin respuesta, elevado instintivamente a la abstracta idea de que hay alguien ahí. A la idea de un Dios etéreo que habita ese lugar donde yace la lejana resonancia del prodigio de la existencia, de lo mítico, del misterio, de lo trascendente, de lo inefable. ¿Escribirá Dios con renglones torcidos? De hecho, ¿escribirá Dios? Sin duda, las cosas suceden; la realidad no se pliega siempre a nuestros deseos, sino que, al parecer, escribe con un lápiz azaroso, desprovisto de sentimientos o de amor, de justicia o incluso de sentido. Dijo Spinoza: «Por realidad y perfección entiendo la misma cosa», una frase difícil de asumir para nosotros, pequeños humanos que bastante tenemos con aceptar nuestro día a día.

Dios no debe ser ni encajar en nuestra idea de Dios,

ni debe coincidir con los atributos de los que pretendemos investirlo; quizá no se sienta demasiado conmovido cuando le elevamos nuestros ruegos, ni en suma representado cuando libramos una o mil guerras en su nombre. A Dios no lo encontraremos en las páginas de las Sagradas Escrituras, sean de una u otra fe. A lo sumo, tal vez tenga que ver más con Dios esa inspiración que ocasionalmente destilan tales libros cuando señalan dónde habita realmente lo divino, aquello que de una manera intuitiva todos podemos presentir. «La letra mata, pero el espíritu vivifica», dice un pasaje de la Biblia, en el sentido de que no es en la gramática, o en los relatos, o en las leyes escritas, donde encontraremos la vida espiritual.

Tal vez Dios no tenga nada que ver con lo que pensamos, ni sea describable ni quepa en mente alguna. Tal vez Dios sea lo que es, sin más, como la vida es simplemente vida, como todo es como es... Y tal vez Spinoza tenga razón y Dios sea la realidad en sí misma, perfecta a cada momento; o perfectamente imperfecta, descansando sobre sí misma, sin renglones torcidos, aunque a veces nos lo parezcan, aunque duela tanto en ocasiones y pueda lucir tan injusta. Aunque la justicia, suelen decir algunos, sea una idea humana, y no de la naturaleza ni propia de la realidad. Sin embargo, el ser humano y su mundo también han sido creados por la naturaleza, y es la naturaleza la que ha hecho nacer en nosotros la noción de la equidad y la vivencia de lo justo.

Renglones torcidos, congojas, problemas, adversidades. ¿Quién los compra? ¿Quién los quiere? Nos desagrada sufrir, huimos de las dificultades, el dolor nos resulta incluso inmoral, pero, en otro sentido, y de alguna extraña manera, parece que todos necesitamos que algún aspecto o fragmento de nuestra vida no nos vaya bien en



ciertos momentos, lo cual nos empuja a crecer. Una vida que funcione con excesiva comodidad nos adormece. El viaje mítico de la vida de cada persona requiere de obstáculos y de un ego que, de vez en cuando, quede sumergido junto a sus pretensiones en la ciénaga del devenir, de modo que, cuando resurjamos del barro, lo hagamos más libres y sabios. Necesitamos atravesar pasos estrechos, recibir acicates, vivir complicaciones que nos impulsen, exijan y muevan de nuestro lugar de comodidad. Somos requeridos por pasajes hacia lo desconocido. Escuchamos la voz de nuestra misión interior para que la concretemos en el mundo. La mayoría de las personas reconocen fácilmente al menos un área de su vida como compleja, difícil, frustrante o exigente: la pareja, los padres, la salud, el trabajo, el dinero, los hijos, el propio carácter, algunas emociones... ¡Caballos de batalla!

Tener dificultades puede, por tanto, resultarnos muy útil. Tal vez no las deseemos, pero las necesitamos. Con suerte, nos hacen más humildes y humanos: adelgazan el ego y enseñan que, en lo esencial, no somos aquello en lo que nos invertimos o con lo que nos identificamos. Cuando no nos parten ni nos destruyen, nos hacen más fuertes. Como lo expresaba Nietzsche: «Lo que no nos mata nos fortalece». Las dificultades nos empujan a generar recursos, a madurar, a abandonar viejos postulados, a cambiar algunas gastadas visiones del mundo o de nosotros mismos. Todo es transitorio, y muy a menudo somos expulsados de los viejos sofás en los que nos apoltronamos, como una invitación a afrontar el siguiente paso hacia delante. ¡Bienvenida, vida!

Las dificultades nos impulsan a crear y actuar. Dirigen nuestra energía hacia el futuro. Cuando la realidad que nos circunda no nos gusta y deseamos cambiarla, sentimos un impulso irreprímible por actuar, y debemos

hacerlo. La buena energía se dirige siempre hacia lo venidero, hacia lo que llega a cada momento. En cambio, cuando nos atascamos en lo que dolió, nuestra energía se orienta hacia el pasado, y entonces los problemas dejan de ser creativos y nos paralizan. Hacia el futuro, la energía impulsa acciones, genera recursos, nos permite desarrollar tolerancia a la dificultad y, en el mejor de los casos, sabiduría; con ello, sembramos esperanza, ingrediente necesario para un buen vivir.

Cuando era joven e inocente profesaba la idea de que, si me afanaba y esforzaba, algún día las dificultades y los problemas cesarían. Hoy en día sé que son mayores y más frecuentes a medida que avanza la vida, pero que, por suerte, nos encuentran mucho más bregados, de manera que podemos transitarlos con cierto desapego: nuestra capacidad para sostener las dificultades no deja de aumentar conforme envejecemos y nos conocemos mejor a nosotros mismos. Y vivimos más asentados en el presente y en nuestro centro. Y ello no pasa por la resignación ni por la pasividad, sino por el proceso de asentir a la realidad. Esto no significa debilitarse o militar en el fácil conformismo; el sí a la vida no tiene nada que ver con quedarse de brazos cruzados. Suelo poner un ejemplo: si te dicen que tu hijo está muy enfermo, sería muy estúpido que dijeras: «Asiento a esta realidad y a ver qué pasa». ¡Claro que no! Asientes a esta realidad e, inmediatamente, asientes a la realidad de ponerte en movimiento para llevarlo al hospital o para buscar un buen especialista en su enfermedad. Si de la noche a la mañana nos diagnostican una dolencia grave, seguramente tendremos miedo o nos enojaremos. Es normal, así funciona. Tendremos que asentir a estos sentimientos también. Pero, al fin, habrá que concordar con que esta es la realidad en este momento: estás enfermo. Y te pondrás en marcha,

ya sea para curarte, si es posible, o para vivir la dolencia hasta el final, si no hay más remedio.

Asentir es, pues, aceptar lo que la vida trae sin renunciar a la capacidad que la misma vida nos otorga, como parte que somos de ella, para modificar o mitigar aquello que nos violenta o nos duele. Todas las personas tienen dificultades en algún momento, pero las que no pierden el tiempo discutiendo con la realidad suelen ser mucho más eficaces en la gestión de sus problemas. En cambio, las que se enroscan en la queja, el victimismo, el enojo o la fatalidad o cualquier otra posición estática pierden toda eficacia, malogran su energía y se paralizan en un lugar sufriente.

Entiendo que no siempre es fácil asentir a la realidad ni practicar el santo o gran sí a la vida, y mucho menos de manera espontánea, aunque tal vez esta fuerza afirmativa sea el ingrediente más espontáneo que exista en el fondo de nuestro corazón, libre de impurezas, del que nos hemos separado. No conozco a nadie tan iluminado que sienta una apreciación absoluta, constante e inmediata por todo lo que pasa o le pasa, aunque algunos se acercan bastante a esta actitud vital. Pero todos recorremos siempre el camino de quien necesita aprender a aceptar.

Que los renglones de nuestros caminos sean renglones, sin más, y que nuestras huellas sean dignas, sin importar si esos renglones fueron, o son, rectos o torcidos, pues estas son categorías de la mente pequeña que evalúa, pero no de la gran perfección de la realidad asentada en sí misma y en lo que es, tal y como es. ¿Cómo? Bailando. ¿Cuándo? Ahora. ¿Dónde? Aquí.