

12 encuentros online. Inicio: enero, 2025

**Aprendizaje, formación, crecimiento y trabajo terapéutico,
con Constelaciones Familiares y Terapia Gestalt.**

¿Cómo forjarse una buena
vida, una vida con sentido?

Dirige: JOAN GARRIGA



Información e inscripciones en:

✉ info@joangarriga.com

🖱 www.joangarriga.com/online2025

OBJETIVO:

Trabajo terapéutico, autoconocimiento y desarrollo personal, formación y aprendizaje, enfocando los grandes asuntos que forjan una vida digna y con sentido, a través de conceptos nucleares del trabajo de las constelaciones familiares y la terapia Gestalt o de otros abordajes filosóficos, espirituales o terapéuticos. Nuestros ancestros y nuestro nacimiento, los padres y la familia, el ego y la identidad con la que nos identificamos, los hermanos y la fraternidad, las parejas y la sexualidad, los hijos y sus destinos, la amistad y los amigos, los mentores y maestros, el dinero y el trabajo, el cuerpo y los sentimientos, la salud y la enfermedad, la muerte y los duelos, la comunidad, la espiritualidad y el misterio, etcétera.

PROGRAMA COMPLETO:

1.

Nacimiento y comienzo. El don más preciado: la vida.

¿Nacemos o somos nacidos? ¿De dónde venimos? La metamorfosis hacia el ser humano que encarnaremos. Sobre el fuego primordial y los ancestros. La concepción. El vientre materno. El parto. Apegos primarios y confianza básica. Traumas y amor interrumpido. El entorno familiar que nos recibe: situación y temas presentes. El caldero alquímico de la familia, sus potencias y sus cargas. La impronta de nuestros anteriores. La sabiduría primordial de la vida. Afrontando la incertidumbre: apostar por el control o por la sabiduría y la confianza. Afrontando la energía básica: vida o muerte. Afrontando la separación y la caída: tener un yo. Morir y renacer.

2.

Los padres y la familia. Bendiciones e implicaciones.

El significado de ser hijos. El amor ciego. Pertenencia y desarrollo personal. Apego vs autonomía. Dependencia, contradependencia, independencia interdependencia. Herencias benditas y herencias dolorosas. El lugar de los padres y el lugar del hijo. Tomar a los padres y su significado. Aprender el lenguaje del intercambio. Conexión y verdad frente a máscaras y defensas. Lo bueno de lo bueno. Lo bueno de lo malo. Los padres viven dentro. Somos nuestros padres.



3.

La identidad. Los nueve rostros del Eneagrama

¿Quién soy? Esencia y personalidad. Conciencia y manifestación. Relatos e historias que nos identifican vs el silencio del espíritu. El árbol de conocimiento vs el árbol de la vida. Separar bien de mal: los barrotes de la cárcel personal. Jaulas de oro: la anestesia de la no conciencia y la vida en automático. La libertad, ¿posible? ¿Quiénes somos? Un manojo de rostros. ¿Quién entrará en el paraíso? Identidades para funcionar. Creencias. Lealtades. El buen cuidado de uno mismo. El juego de la apertura y los límites. Los nueve rostros que dibuja el eneagrama con sus pasiones. ¿Qué pasión, con sus creencias concomitantes, es dominante para ti?

4.

Los hermanos y la hermandad. La claridad sobre el propio lugar.

Los nacidos y los no nacidos o los que murieron pronto. La claridad sobre el propio lugar. Los ausentes tan presentes. El universo de la fraternidad. Los límites necesarios. Cooperar y competir. Entre el yo y el tu. La generosidad necesaria. La experiencia de la casi igualdad de rango. Los hermanos pivotan alrededor de los conflictos de los padres y algunos hijos se triangulan. Luchas entre los padres que son ejecutadas entre hermanos conformando bandos. Amor y guerra fraternal. El orden entre hermanos fomenta la fraternidad y la solidaridad. Cada hermano, un tesoro. Caín y Abel. Lealtades desdichadas por amor ciego entre hermanos.

5.

La pareja, las exparejas y el mundo de la sexualidad. Que sea fácil.

El amor en la igualdad de rango fuera de la familia de origen. Los ítems más importantes en el ámbito de la pareja: elegir bien, danzas de bienestar, ser compañeros, confianza, naturalezas compatibles, proyectos similares, buena comunicación, muchos amores como eros, filia, ágape, storge, ludus, pragma, amor vínculo, etcétera, respeto y reconocimiento. Acompañar y ser acompañados. La pareja: un segundo escenario para crecer, y sus conflictos como estímulos al desarrollo. Dar cabida a hijos y proyectos. El amor espiritual en la pareja. Sexualidad en la atmósfera de nuestra infancia y de nuestro sistema familiar. Separaciones y heridas en el ámbito de la pareja. Las exparejas.

6.

Sobre los amigos y la amistad, y sobre los mentores y maestros. Acompañantes para el camino.

Montaigne. Aristóteles. El valor de la amistad. La compañía y la solidaridad. La mirada desapegada del amigo. Heridas y traiciones y su resolución. Compensar los desequilibrios. Los mentores y los maestros providenciales. Gratitud y desarrollo. Honrar lo recibido con la propia realización y servicio. De la transferencia y la idealización al amor a lo real. Todos somos humanos, todos maestros y todos discípulos. Cultivar la amistad de corazón.



7.

Los hijos. Entregarlos a su propia vida.

Asumir la parentalidad. Dar lo que tenemos. El regalo maravilloso de acompañar vidas en su despliegue. Presentir el futuro. La generosidad. ¡Cuidado!, las monedas no están en los hijos. El orden de los padres con los hijos. Evitar triangulaciones y parentalizaciones. Entregarlos a su propia vida. El regalo de la llave. Los errores a evitar. Perseverar en el vínculo. Saber soltarlos. Destinos que asumimos. La belleza y el dolor. Amarlos como son.

8.

El dinero, el trabajo, la vocación, la misión, el propósito. Dar en el blanco de la diana.

El arte de la felicidad en el trabajo. Hacer lo necesario, hacer lo bueno, hacer el bien. La buena relación con el dinero, respeto y aprecio. Ni mucho ni poco. Lo necesario. La abundancia merecida. ¿Hacer lo que amas, o amar lo que haces o las dos cosas? ¿Tener o no tener una vocación? Sus ventajas e inconvenientes. La conformidad con nuestros talentos y capacidades. ¿Tener o no tener una misión? El espíritu trabaja para alinearnos y lo hace a través del dolor que endereza o del amor que nos pone en movimiento. Escuchar las señales: nuestro papel en sintonía con nuestra alma.

9.

El cuerpo y los sentimientos. Nuestro procesador interno.

El cuerpo como templo e inteligencia que nos permite la conciencia y experimentar la vida. El gran laboratorio que se ocupa de todo y sigue al Alma. La conexión empieza en el cuerpo. La Atención. El continuum de consciencia gestáltico. La meditación Vipassana. La respiración y la energía. La casa de los sentimientos. Sentimientos naturales o primarios, sentimientos manipulativos o secundarios, sentimiento transferidos o adoptados. Los metasentimientos como estados de bienaventuranza y desarrollo espiritual. Observar el flujo de los sentimientos como aromas que van y vienen. Atención a los sentimientos secundarios y adoptados que vienen de la lealtad infantil y la lealtad familiar.

10.

La salud y la enfermedad. El cuerpo sigue al alma.

Energía de vida y energía de muerte. El cuerpo sigue al alma. Las leyes del alma para la salud. La enfermedad como homeostasis e intento de curación. La salud absoluta es el amor absoluto. El médico interior. Implicaciones y cargas familiares. La gestión del vínculo con los padres a través de la enfermedad. La enfermedad en la pareja. Integración de excluidos. El misterio de la vida y de la muerte. Asumir los límites y lo posible. La vida imperfecta. Traumas y heridas que atentan el paisaje de la biología. Biografía y biología.



11.

La muerte, las pérdidas y los duelos. El arte de la despedida.

El arte de la despedida. Mirar a la muerte. ¿Quién muere? El arte de saber perder ganándose a uno mismo. Asentir al destino. Hacer espacio a la adversidad. Algo más grande que lo sostiene todo, lo amparo todo, lo piensa todo tal y como es. Los movimientos del espíritu. Un saber no sabiendo, toda ciencia trascendiendo. La conciencia.

12.

El sentido. La comunidad. La espiritualidad. Yo soy porque nosotros somos.

La logoterapia y la importancia del sentido. Tener un para qué. Una vida con sentido. Comunidades significativas como redes seguras de amor. Meditación. La atención. El ser. El centro vacío. Llegar a ser nadie. La sabiduría. El despertar de la conciencia: los ojos del Espíritu.

METODOLOGÍA:

- Charla y reflexión inicial.
- Meditación y trabajo para todos, previo ocasional estímulo musical y/o poético.
- Encuentros por subgrupos, ocasionalmente.
- Consultas, trabajos terapéuticos con constelaciones y Terapia Gestalt.
- Supervisión y preguntas.

¿A QUIÉNES SE DIRIGE?

A cualquier persona con el deseo de trabajar y ahondar en sí misma, en su red de vínculos y en sus asuntos psicológicos y relacionales, y en el viaje de su propia vida.

A todos los terapeutas, consteladores y profesionales de la ayuda que quieran ampliar su mirada y sus comprensiones.

FECHAS*

Un jueves al mes, de 3 horas de duración. De enero a diciembre 2025.

Las fechas concretas de cada encuentro están publicadas en la página web. Haz [clic aquí](#) para acceder.

Si no puedes participar en vivo podrás ver las grabaciones posteriormente.

IDIOMAS:

Español y portugués (traducción simultánea)

MODALIDAD:

Online, en vivo. A través de la plataforma Zoom.

Las grabaciones de los encuentros quedarán disponibles para las personas inscritas hasta enero de 2026.

> 12 encuentros

> Un jueves al mes, de 3 horas de duración. De enero a diciembre 2025.

> Hora: 17 a 20 h. (hora de España, peninsular)

> Total horas lectivas: 36

Información e inscripciones en:

 info@joangarriga.copm

 www.joangarriga.com/online2025