

12 encuentros online. Inicio: enero, 2026

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

«Lograr el
Buen Amor
en la Pareja
y en la Vida»



Dirige: JOAN GARRIGA

Te damos la bienvenida a una experiencia transformadora, diseñada para acompañarte en un recorrido de doce meses hacia una vida afectiva más consciente, libre y amorosa. Ya sea que estés en pareja o no, este ciclo es una invitación a explorar los caminos del Buen Amor: aquel que nutre, alegra y da sentido. Ese Buen Amor comienza por el amor a nosotros mismos, por abrazar a nuestra historia, nuestro camino y nuestra forma de ser y estar en el mundo. Es también una propuesta de aprendizaje para terapeutas y profesionales que acompañan personas.

*Si tienes preguntas
puedes escribir a:*

✉ info@joangarriga.com

✉ encuentros@joangarriga.com

CONTENIDOS DE CADA ENCUENTRO:

1. La pareja.

Exploraremos el sentido profundo de estar en pareja.

¿Para qué la pareja? ¿Qué ofrece? Felicidad e infelicidad en la misma. Heridas de intimidad y su potencial transformador. La pareja en los tiempos actuales. De la pareja premoderna, a la moderna y la postmoderna. La individualidad con su potencial de libertad y su drama de estrés emocional. Reconocer el propio movimiento y esquema para estar en pareja y satisfacer las necesidades de amor y vinculación, enfocarlo y respetarlo. La pareja y los ciclos vitales de la vida. Autenticidad vs apego. Libertad vs pertenencia. Confianza vs desconfianza. Posición centrífuga y posición centrípeta. La realidad de la monogamia secuencial y su estrés emocional. Biología del apego: los distintos tipos de apego. El movimiento amoroso interrumpido. Con la pareja nos despedimos de la infancia, con suerte.

2. La danza a dos.

¿Cómo co-creamos patrones junto al otro?

El concepto de danza relacional. Del paradigma lineal al paradigma circular y sistémico. Los axiomas de la teoría de la comunicación humana. Equilibrio entre simetría y complementariedad. Ni culpables ni inocentes: entre los dos construimos la realidad que vivimos. Cada pareja conforma un organismo único. El burro frente al establo: flexibilidad en el manejo de nuestras relaciones. La importancia de elegir bien. Las danzas están animadas por patrones infantiles, trans generacionales y por las vivencias adultas determinantes en el plano del alma. Amor ciego y amor lúcido. Del dolor al amor. La danza de la verdad.

3. La propuesta relacional.

Poner luz en nuestras propuestas y expectativas relacionales.

Invitaciones y propuestas relacionales. Los nueve modelos del eneagrama como mapa del funcionamiento humano y sus propuestas relacionales. Claridad y conciencia de las danzas preferidas para ganar libertad y flexibilidad. Resonancias del pasado y su superación. Superar el maltrato antinatural y recuperar el sentido natural del buen trato. Células de apego latentes de nuestra infancia que explican el maltrato. De la lealtad al dolor infantil y a los modelos familiares a un universo afectivo propio. Nuestro regalo al sistema familiar.

4. El buen amor en la vida. Virtudes (I)

Hacerse discípulo de la realidad.

El cultivo de la presencia. La llave de la conciencia, la presencia y el asentimiento. La palabra mágica Si. Cultivando el amor inclusivo hacia uno mismo, hacia el otro, hacia lo que es. Autoestima, nobleza y belleza del ser humano. De la mente pensante e ideológica al amor compasivo. La gramática interior copulativa versus la disyuntiva.

5. Las confusiones del amor.

Comprendiendo las ilusiones del amor.

Los amores griegos: eros, ágape, filia, storge, ludus, pragma. La integración de los tres amores cruciales y su armonía. La riqueza de los muchos amores en una pareja. Los errores o males de amor de cada carácter según el eneagrama: amor placer, amor poder, amor pasión, amor sufrimiento, amor superior, amor sumiso, etcétera. Detectar las propias confusiones para encararlas y abrirse a un amor más real. Buceando en las cristalizaciones infantiles que configuran la personalidad o carácter. La posición infantil ante los padres. Entre la aceptación y la transformación. Las heridas y frustraciones amorosas como llamadas a la transformación. La sexualidad en la pareja. Fidelidad, pactos, lealtad.

6. El equilibrio en la pareja.

El órgano de justicia en nuestras relaciones

En el intercambio entre el dar y el tomar. ¿Quién toma, quién da? Nuestro universo de roles interno. Intercambio positivo y negativo. Los juegos psicológicos. El triángulo dramático de Karpman. La comunicación en la pareja: mejor bien que mucho. Respeto y diferencias. Los asuntos pendientes. Dolores y heridas en la pareja. La venganza amorosa. El perdón bueno que preserva la igualdad de rango en la pareja. Los sentimientos en la pareja: primarios, secundarios, adoptados y la belleza de los metasentimientos. Evitar triangulaciones y parentalizaciones con los hijos. La pareja como padres. Hijos de mamá, hijas de papá.

7. Las cinco condiciones del Buen Amor.

Descubrir la importancia del propio lugar y asumirlo.

Que sea fácil. Naturalezas no demasiado incompatibles. Verdaderos compañeros. Que se experimente confianza. El deseo espontáneo de que el otro sea feliz. El punto tierno y vulnerable de cada quien. Ofrecer el costado sombreado. La teoría de las polaridades de la terapia Gestalt. Proyección y completamiento. El punto cero, el punto centro. Energía de vida y energía de muerte. Hacerse hombre y mujer. Deshacer triangulaciones. Integrar padre y madre. El buen lugar respecto a los dos padres.

8. El buen amor en la vida. Virtudes (2)

Reconocer el valor del propio deseo y movimientos internos.

El cultivo de la fortaleza verdadera. Enfrentar los miedos. La llave de la audacia, el auto respeto y la fortaleza para seguir los propios pasos. Modelos de autenticidad. Reconexión con el impulso orgánico. Dar lo que tienes para dar, recibir lo que tienes para recibir, hacer lo que tienes que hacer. La expresión mágica "Por favor" y su fortaleza intrínseca.

9. La pareja "consciente" o espiritual.

Moliendo el "ego" como el oscuro déspota.

Desapego de los propios pensamientos: ver al otro en lugar de pensarlo. Aceptación plena: el corazón se abre por encima de los prejuicios. Respeto pleno: cada quien es dirigido a su propia manera, y no como nos gustaría. Entrega al flujo. Presencia. Atención natural al cuerpo. Gratitud. En sintonía con el ser y el servir. Las asistencias de Juvenal y Gerontal: entre el bebé que acaba de nacer y el anciano que está muriendo. El canto del Alma. Rumi. Nisargadatta. Enamoramiento, relación, compromiso y entrega. Llegar a la entrega. Desidentificación con el ego. Mente, creencia y conciencia.

10. Las exparejas.

Reconocer el amor y asumir el dolor en la separación.

El dolor de separarse. Todo finaliza. Los padres no se separan. No se edifica sobre cenizas. Validar lo vivido. Abrirse al proceso del desprendimiento: rabia, tristeza, culpa, vergüenza, desesperación, angustia, alivio, decaimiento, dolor. Todos los sentimientos y estados son bienvenidos. La atención al cuerpo. El dolor asumido que nos mantiene en el amor. Reconocer el pasado con respeto y amor más allá de las heridas. Resistir la tentación de regalarle más sufrimiento a lo que ya dolió o fue difícil. Distinguir relación de vínculo. Empezar de nuevo.

11. El buen amor en la vida. Virtudes (III)

Reconocer la autenticidad y desarrollar gratitud.

El cultivo de la autenticidad. Reconectar con la verdad interior. Bucear en el cuerpo. Atender lo inclemente. Verdad, congruencia, realidad, transparencia. Perseverar en lo que es. La palabra mágica Gracias.

12. El buen amor en la vida.

Honrando los órdenes del amor.

Los seis órdenes del amor que fomentan felicidad. Los ingredientes de la alegría de vivir. Sobre los órdenes del amor: inclusión, pertenencia, lugar, jerarquía, nutrición. Asentimiento, lugar, satisfacción, poder personal, pensamientos que llevan a la acción, el sentido de lo luminoso y lo trascendente. La observancia de estos principios en el vivir. Fe, esperanza y caridad. La alegría de vivir.

METODOLOGÍA:

- Reflexión y exposición inicial con Joan
- Meditación, fantasía dirigida con inspiración poética/musical
- Trabajo personal y vivencial en grupos
- Dinámicas con constelaciones familiares y Gestalt
- Espacio para consultas, revisión y supervisión

¿A QUIÉNES SE DIRIGE?

A todas las personas que deseen comprenderse mejor, ahondar en sí mismas, sanar sus vínculos y vivir con más conciencia y buen amor en su vida y en sus relaciones.

A terapeutas, consteladores y profesionales del acompañamiento que quieran profundizar en su mirada relacional y sus comprensiones terapéuticas.

*Si tienes preguntas
puedes escribir a:*

✉ info@joangarriga.com

✉ encuentros@joangarriga.com