

Joan Garriga

El buen amor en la pareja

Cuando uno y uno suman más que dos



Fecha de publicación:
19/11/2013

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar

El buen amor en la pareja

Joan Garriga

Tengo una buena noticia: nadie puede hacerte infeliz. Y tengo una mala noticia: nadie puede hacerte feliz

El ser humano ha nacido para vivir acompañado, de eso no hay duda. Ansiamos encontrarnos con el otro, sobre todo con ese otro especial que nos completa y que sentimos que da sentido a nuestra existencia. Pero el camino del amor tiene muchos baches. Y ése es el territorio que mejor conoce el psicólogo gestaltista Joan Garriga, tras diez años trabajando con parejas y ayudándolas a conseguir una relación más sana y consciente.

Con él aprenderemos que nadie tiene el poder de hacernos infelices ni tampoco de hacernos felices, porque la felicidad es un estado interior que no depende más que del grado de armonía de cada uno con el latido de la vida. Sabremos cuáles son los fundamentos del amor, el poder de la sexualidad y la verdadera experiencia de la igualdad que se vive al estar en pareja, y descubriremos que es necesario un equilibrio entre el dar y el recibir para que una relación sea nutritiva.

Porque este libro no habla de lo que hay que hacer ni de lo que no hay que hacer. No habla de modelos ideales ni de cómo deberían ser las cosas, sino de las diferentes formas que existen de ser pareja y de encontrar la propia fórmula, la que a cada uno le haga feliz, de estar con alguien. La que, en palabras de Garriga, hará que disfrutemos de un buen amor, aquel que se reconoce «porque en él somos exactamente como somos y dejamos que el otro sea exactamente como es».

«En las relaciones de pareja no hay buenos y malos, culpables e inocentes, justos y pecadores. Lo que hay son buenas y malas relaciones: relaciones que nos enriquecen y relaciones que nos empobrecen. Hay dicha y desdicha. Hay buen amor y mal amor. Y es que el amor no basta para asegurar el bienestar: hace falta el buen amor.»



Joan Garriga

(Bellpuig, 1957) es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona. En 1986 cofundó el Institut Gestalt de Barcelona. Es terapeuta y formador en constelaciones familiares, terapia Gestalt, eneagrama, programación neurolingüística y coaching sistémico. En 1999 introdujo en España a Bert Hellinger, creador de las constelaciones familiares, y él mismo se ha convertido en uno de los principales exponentes de esta terapia en el mundo hispanohablante. Ha publicado artículos sobre psicoterapia en revistas especializadas y es autor de *¿Dónde están las monedas?* (2006), *Vivir en el alma* (2008), *El buen amor en la pareja* (Destino, 2013), *La llave de la buena vida* (Destino, 2014), *Bailando juntos* (Destino, 2020) y *Decir sí a la vida* (Destino, 2021), con un gran éxito de crítica y más de 200.000 lectores.