



ELS TALLERS DE CONSTEL·LACIONS FAMILIARS A L'IG

Les constel·lacions familiars és un dels mètodes més ràpids i efectius que hi ha en aquests moments en el panorama terapèutic per veure, d'una forma precisa, com són les dinàmiques i les implicacions familiars, i com aquestes dinàmiques contribueixen a mantenir els problemes. També és un mètode ràpid per moure aquestes imatges familiars interiors que tots tenim i que són determinants

CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Coordina: Joan Garriga
Dates: 18 i 19 d'abril

ACONSEGUIR L'AMOR EN PARELLA

Coordina: Joan Garriga
Dates: 16 i 17 de maig

CONSTEL·LACIONS APLICADES A L'ÀMBIT DE LA SALUT

Coordina: Joan Garriga
Data: 25 de maig

CONSTEL·LACIONS EN L'ÀMBIT PROFESSIONAL I DE LES ORGANITZACIONS

Coordina: Joan Garriga i/o Joan Corbalán
Data: 15 de juny

CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Coordina Joan Garriga
Dates: 18 i 19 de juliol

CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Coordina: Marina Solsona
Dates: 29 i 30 de juny

IMATGES QUE ALLIBEREN

Coordina: Tiu Bolzman
Dates: 6 i 7 de juny

llibres

VIVIR EN EL ALMA de Joan Garriga

La seva proposta és senzilla i directa, tal com ho són totes les sàvies doctrines de les tradicions espirituals: estimar allò que s'és, allò que som, i estimar tots els que hi són. En recórrer les línies d'aquest llibre, aprenem a reconèixer i a habitar de manera intel·ligent en l'ànima gregària que ens vincula amb els grups de pertinença familiar i social. Després, anirem, de mica en mica, desplaçant-nos cap a la "gran ànima", per tal de presenciar com emergeix el nostre ésser més autèntic. Des de la perspectiva de l'ànima, la vida quotidiana es torna al gaudiment i acceptació, donant per finalitzada la lluita per imposar, a cada moment, els petits desitjos de la nostra limitada personalitat. Com el seu autor, Joan Garriga, ho resumeix: "el gran tema del llibre és, a la fi, el vell assumpte de la voluntat davant el destí, dels dissenys del petit jo personal davant els dictàmens de la gran voluntat, de la gran intel·ligència definitiva".



Títol: **VIVIR EN EL ALMA**
Autor: Joan Garriga
Ed.: Rigden Institut Gestalt

LA VENTAJA EVOLUTIVA DEL AMOR. UN ESTUDIO CIENTÍFICO DE LAS EMOCIONES POSITIVAS de George E. Vaillant

Aquest llibre planteja, 150 anys després que Darwin publicàs *L'origen de les espècies*, com l'espiritualitat i l'amor, així com d'altres emocions positives, han contribuït de manera determinant en l'evolució de l'home. L'amor i la compassió han afavorit durant milions d'anys la supervivència i d'ara en endavant la nostra evolució cultural dependrà de la nostra capacitat per experimentar emocions positives. Un llibre molt valorat per personatges tan rellevants en el món de la psicologia com és Martin E. P. Seligman, entre altres.



Ed.: Rigden Institut Gestalt

conferències

■ ABRIL 09

DISSENY I REALITZACIÓ D'OBJECTIUS EN PNL
Conferenciant: Vicens Olivé
Data: Dijous 2 d'abril, a les 20 h

LES RELACIONS DE PARELLA

Conferenciant: Cristina Naughton
Data: Divendres 17 d'abril, a les 20 h

LA DEPRESSIÓ

Conferenciant: Miguel Herrador
Data: Divendres 24 d'abril, a les 20 h

PNL I COACHING

Conferenciant: Vicens Olivé
Data: Dilluns 27 d'abril, a les 20 h

LA MATERNITAT CONSCIENT: CANVIAR LA FORMA DE GESTAR I DE NÈIXER PER CANVIAR EL MÓN
Conferenciant: Mónica Manso
Data: Dimarts 28 d'abril, a les 20 h

■ MAIG 09

ACONSEGUIR L'AMOR EN LA PARELLA: PERSPECTIVA CONSTEL·LACIONS FAMILIARS
Conferenciant: Joan Garriga
Data: Dimarts 5 de maig, a les 20 h

AUTOESTIMA I CULPA

Conferenciant: A. Bernaldez i P. del Olmo
Data: Divendres 8 de maig, a les 20 h

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES AMB NENS I ADOLESCENTS

Conferenciant: Maribel Martínez
Data: Dijous 14 de maig, a les 20 h

LES QUATRE EMOCIONS BÀSIQUES

Conferenciant: M. Antoni i X. Muro
Data: Divendres 15 de maig, a les 20 h

EL MOVIMENT A TRAVÉS DELS TXAKRES

Xerrada-Demostració: Equip Corporal IG
Data: Dimarts 19 de maig, a les 20 h

HIPNOSI ERICKSONIANA I PNL

Conferenciant: Allan F. Santos
Data: Dijous 28 de maig, a les 20 h

■ JUNY 09

LA PRÀCTICA DE LES CONSTEL·LACIONS FAMILIARS EN LA CONSULTA INDIVIDUAL
Conferenciant: Verònica Menduïña
Data: Dimarts 2 de juny, a les 20 h

LA PROGRAMACIÓ NEUROLINGÜÍSTICA

Conferenciant: Vicens Olivé
Data: Dilluns 8 de juny, a les 20 h

LA MIRADA SISTÈMICA EN LES ORGANITZACIONS

A TRAVÉS DE LES CONSTEL·LACIONS
Conferenciant: Joan Corbalán
Data: Dimarts 9 de juny, a les 20 h

PRINCIPI I PRÀCTICA DEL TREBALL DE CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Conferenciant: Marina Solsona
Data: Dilluns 22 de juny, a les 20 h

NÚM 4

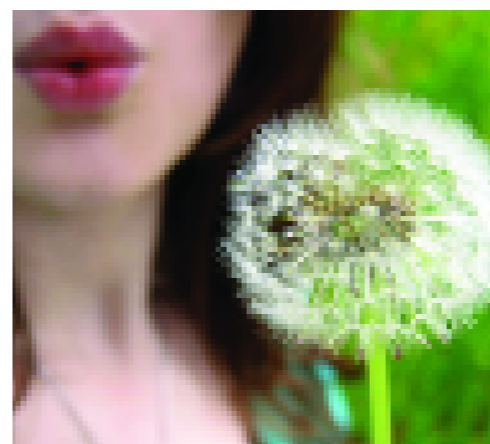
ABRIL / MAIG / JUNY / JULIOL 09



Sinergia

institut gestalt

LA REVISTA DE PSICOTERÀPIA, COMUNICACIÓ I RELACIONS HUMANES



SUMARI

creixement personal

UNA VIDA AMB TOT EL SENTIT

ESTIMAR-SE SENSE CULPA

APRENDRE I DESCOBRIR

QUÈ ÉS LA TERÀPIA GESTALT?

formació

INTENSIVS I FORMACIÓ EN PNL

entrevista

JOAN GARRIGA

llibres

"VIVIR EN EL ALMA"

"LA VENTAJA EVOLUTIVA DEL AMOR"

no t'ho perdís!

UN COS PER CRÉIXER

RECONÈIXER COM SENTIM

una vida amb tot el sentit

Gaudir de l'amor i trobar el sentit de la vida són els principals ingredients per portar una existència feliç. La combinació de tres de les eines psicoterapèutiques més poderoses del moment actual: la Gestalt, la PNL i el Coaching, i les Constel·lacions Familiars, permetran als participants d'aquest taller vèncer els obstacles interns i també aquells que van més enllà d'aquests i a trobar la millor actitud que els permeti posar-se en el camí cap una vida amb sentit. Es tracta d'un taller tant teòric com vivencial, que facilitarà els canvis tant en l'àmbit corporal, com en l'emocional, cognitiu i sistèmic. La teràpia Gestalt convidarà a donar més espai a un ésser més autèntic, a desenvolupar una consciència més àmplia del present, així com a crear unes relacions interpersonals responsables i veritables. La PNL i el Coaching donarà recursos per tractar-se millor a un mateix i als altres i a sembrar el futur que volem viure. Les constel·lacions familiars permetran ordenar els vincles afectius i sanar les ferides viscudes. Mitjançant aquestes escoles de creixement personal cadascú podrà conèixer quines són les seves autèntiques necessitats i abraçar l'amor i la vida amb més plenitud. Aquest taller està impartit per Mireia Darder, Vicens Olivé i Joan Garriga, els fundadors i codirectors de l'Institut Gestalt, prestigiosos especialistes en Gestalt, PNL i Coaching, i Constel·lacions Familiars.

INTENSIU DE GESTALT, PNL I COACHING I CONSTEL·LACIONS FAMILIARS

Coordina: Mireia Darder, Joan Garriga i Vicens Olivé

Dies: del 20 al 26 de juliol

Horari: de dilluns a les 10 h a diumenge a les 14 h.

Preu: 1.000 € (850 € si t'inscrius abans del 15 de juny).

El taller es fa fora de Barcelona en règim residencial. L'estada s'abona a part.

aquest estiu, formacions intenses en PNL

La Programació Neurolingüística (PNL) és un dels enfocaments més exitosos i eficaços per aconseguir una bona comunicació, assolir els objectius, realitzar canvis terapèutics i desenvolupar el potencial personal. S'anomena *programació*, perquè organitza els components d'un procés per tal d'obtenir un resultat determinat; *neuro*, perquè tota experiència és el resultat d'un sistema neurològic que processa sensacions externes (amb els cinc sentits) i internes, i *lingüística*, perquè la PNL estudia com organitzem les nostres experiències sensorials i lingüístiques per aconseguir un objectiu desitjat. Una de les creences més importants de la PNL és que cadascú de nosaltres tenim una representació de la realitat que no és la realitat. La PNL ensenya a viure la vida d'una altra manera, amb unes creences que no contempen el fracàs, que és interpretat com a experiència per aprendre, permet aconseguir allò que desitgem i millora la nostra comunicació amb els altres. La formació en PNL consta dels següents nivells: Introducció la PNL, Practitioner en PNL, Màster Practitioner en PNL.

FORMACIÓ INTENSIVA EN PNL

juliol: Practitioner en PNL: de l'1 al 10 de juliol

Màster en Hipnosi Ericksoniana i PNL: de l'1 al 10 de juliol

Màster Practitioner en PNL: de l'11 al 20 de juliol

Màster en Tècniques de Presentació: del 22 al 31 de juliol

agost: Practitioner en PNL: de l'1 al 10 d'agost

Màster Practitioner en PNL: de l'11 al 21 d'agost

Joan Garriga

“Per a mi, el creixement personal significa: menys jo i més tu”

Joan Garriga, psicòleg, especialista en Teràpia Gestalt i en Constel·lacions Familiars, ha publicat recentment el llibre *Vivir en el alma* del qual ens en parla en aquesta entrevista on, entre altres, també analitza l'evolució de les Constel·lacions Familiars en els darrers 10 anys.

Joan Garriga, psicòleg, especialista en Teràpia Gestalt i en Constel·lacions Familiars, ha publicat recentment el llibre *Vivir en el alma* del qual ens en parla en aquesta entrevista on, entre altres, també analitza l'evolució de les Constel·lacions Familiars en els darrers 10 anys.

“Vivir en el alma”, ens explica el seu autor, és essencialment un llibre sobre l'ajuda. Moltes tradicions espirituals i de saviesa, així com moltes religions, com poden ser el Tao, el Budisme o l'Islam, es fonamenten en el mateix. “Vivir en el alma” és viure com abans de la caiguda del paradís, on no hi havia ni bé ni mal, i on es podia viure amb un gran esperit que s'expandia pel fet de gaudir d'un bon lloc.

Quin ha estat l'origen del llibre “Vivir en el alma”?

Vaig fer una ponència per al Congrés Internacional de Pedagogia Sistèmica, en la qual em vaig proposar donar la benvinguda a allò que és, al que som i als qui són. Tenia la finalitat de convidar a estimar el que som, el que és, en definitiva, allò que pregona la Gestalt. Estimar als qui són és una manera de donar un bon lloc a tothom, més enllà de les fòbies i filies, i de la idea del que és correcte o incorrecte. De fet, l'amor a la realitat i als fets, tal com són, ja era, segons Nietzsche, allò que ens catapultava a la vida. Bàsicament, aquesta és la qualitat de l'ànima que està il·luminada i tocada per la seva grandesa i pel silenci que l'envaeix més enllà dels sorolls, perquè l'ànima està més enllà de les passions humanes.

El llibre “Vivir en el alma” és una continuació de la teva primera obra, “¿Dónde están las monedas?”

Sí, en certa mida sí. De fet ja al final del llibre de “¿Dónde están las monedas?” dic que parlaré dels requeriments de viure en l'ànima com, igual que ara, al final del llibre “Vivir en el alma”, dic que prepararé un llibre sobre la felicitat. En el primer llibre parlo de la necessitat d'acceptar i estimar els pares tal com són. I és que Bert Hellinger té molt mèrit, perquè ha entès el que significa la veritable espiritualitat i ha fet el trànsit

de la religió a l'espiritualitat. Ell diu que en la cultura catòlica, l'expiació i el sacrifici estan tan arrelats en la cultura, que inconscientment tothom creu que aquests ens portaran cap a alguna cosa positiva i que ens donaran accés a un premi, una idea boja que ens emmalalteix. És allò que jo anomeno “amor cec”, en el qual una persona se sacrifica per salvar-ne d'altres, com per exemple quan un fill vol escalfar el cor d'una mare infeliç. Tot el missatge es redueix a la síl·laba “sí”. Perquè el patiment no sempre és útil. Ho és, quan per exemple hi ha una pèrdua i es fa un dol; però hi ha un patiment inútil quan es lluita contra allò que ens ha passat i ens posiciona com a víctimes o com a venjadors.

Des del primer moment que vas començar en el món de la psicologia et vas enamorar de la Gestalt?

No, vaig començar amb la psicologia humanista, que bàsicament s'oposava al conductisme i a la psicoanàlisi, i que es nodria de les teories de persones com Carl Rogers o Abraham Maslow, utilitzant eines com el psicodrama, el treball corporal... De fet, des d'aquí vaig endinsar-me en la Gestalt i em vaig especialitzar com a gestaltista, lloc on encara estic. També he donat formació en PNL i precisament del meu interès per Milton Erickson, hem portat a l'Institut Gestalt la Teràpia Breu Estratègica. Durant molt de temps, he aplicat moltes tècniques de treball corporal, fins que l'any 1999 vaig descobrir Bert Hellinger i les Constel·lacions Familiars. L'Eneagrama que vaig descobrir i estudiar amb Claudio Naranjo em va conduir a la comprensió de mi mateix i del caràcter, i Bert Hellinger m'ha portat a la comprensió de l'ànima. Des que va venir a fer-nos un taller a l'Institut Gestalt l'any 1999, que vaig sentir que les constel·lacions encaixaven perfectament amb mi i em va fascinar la seva subtilesa i com posen de manifest que estem governats pels vincles.



I dius que des de la teva perspectiva, el creixement personal va molt més enllà de la persona.

Per a mi, el creixement personal significa: menys jo i més tu. L'altre sóc jo i l'oposat i despreciat també sóc jo. Hi ha un creixement personal en el qual es treballa més el “jo”, per gaudir d'un jo més segur, més gran; però el veritable creixement personal està en la humilitat. Hi ha un llibre molt interessant titulat “Los ojos del hermano eterno”, de Stephan Zweig. L'autèntic creixement és aquell en el qual es renuncia al propi ego. Quan hi ha menys jo, hi ha més felicitat. Seria com “arribar a no ser ningú” i renunciar a la por, i a totes aquelles coses amb les quals ens identifiquem. Tenir la humilitat necessària per reconèixer el jo, també en l'altre. Perquè, qui pot dir que és millor que algú altre?

Quina diries que ha estat l'evolució de les constel·lacions en aquests deu anys que fa que les practiques?

L'evolució ha estat molt important. Han evolucionat de manera que abans el terapeuta tenia un rol molt directiu, i ara el terapeuta ha de saber crear l'atmosfera adequada perquè tinguin lloc els moviments pertinents que porten a la salut del sistema, i permetre alliberar energies embussades en aquest sistema. Perquè hi ha una saviesa en el sistema que es manifesta per aconseguir una mena d'autoregulació orgànica. És el moviment de la gran ànima que porta al sistema a realitzar els moviments que precisa. És una manera de practicar les constel·lacions molt més difícil, perquè el terapeuta ha de vigilar de no interferir, i tenir una forta confiança fenomenològica. Ha que tenir present que “ajudar i voler ajudar és contradictori”. Ja deia Fritz Perls que “ajudar és molt agressiu, perquè difícilment a l'altre que es faci càrrec de la seva realitat”.

També s'han descobert moltes aplicacions útils de les constel·lacions...

Sí, les constel·lacions tenen una gran aplicació en l'àmbit educatiu. S'han de desenvolupar encara més en el terreny de la salut, on cal dir que no sempre funcionen; però, de vegades, funcionen de manera espectacular, i d'altres, representen per a la persona una gran ajuda. Per tant, constitueixen una eina molt valuosa a tenir en compte. També són molt eficaces en les organitzacions, i per afavorir el desenvolupament professional. Així com ho són en l'àmbit de la parella, que és aquell terreny, podríem dir, en el qual jo m'he especialitzat des que vaig fer el primer taller de constel·lacions per resoldre temes de parella a Buenos Aires l'any 2000, amb la terapeuta Tiu Bolzman.

He vist que esteu organitzant tallers de Constel·lacions Familiars en l'àmbit de la immigració...

Ara tenim la voluntat de desenvolupar-les en l'àmbit de la immigració, perquè hi ha molt patiment generació rere generació, en les famílies que han deixat el seu país d'origen, perquè viuen una lleialtat estranya cap a la seva terra d'origen i, alhora, no hi poden tornar. De fet, viuen sempre en terra de ningú i no se senten de cap lloc. També penso que dins de l'àmbit del treball social, haurien d'introduir-se més, perquè aquests professionals han de decidir en molt poc temps si treuen un menor de la seva família, per exemple, i el donen en adopció. Les constel·lacions els podrien il·luminar a l'hora de prendre decisions tan importants, sent més conscients d'allò que necessita el sistema i no causant més perjudicis amb la seva decisió potser poc encertada. Les constel·lacions també es podrien aplicar més sovint en l'àmbit jurídic com a eina de mediació. Alguns jutges s'hi han interessat i seria molt important que els advocats matrimonialistes coneguessin més aquest recurs.

Vivim en una societat més malalta que en altres èpoques?

En cada època, la societat ha generat el que ha necessitat. Les constel·lacions són un correctiu que arriba en el moment en què, després que els temps d'individualitat han estat bons i han donat el seu fruit, ara és l'hora en la qual el “jo” és transcendit per un “nosaltres”. De la mateixa manera, el moviment social ha d'anar cap a un esperit més cooperatiu i comunitari.

UN COS PER CRÉIXER

Es donaran recursos per desenvolupar tota la potencialitat de cada participant tant en l'àmbit professional com personal i per recuperar de manera lúdica l'essència personal mitjançant el desenvolupament de la consciència corporal.

MOVIMENT PER A DOCENTS

Coordinen: Ramon Bach i

Esperanza Martín

Data: 9 de maig

Preu: 160 €

ESTIMAR-SE SENSE CULPA

La culpa és un dels principals impediments per poder aconseguir estar bé amb un mateix. Aquest taller et dona les eines que necessites per vèncer aquest sentiment destructiu i t'ensenya a estimar-te i a cuidar-te com et mereixes.

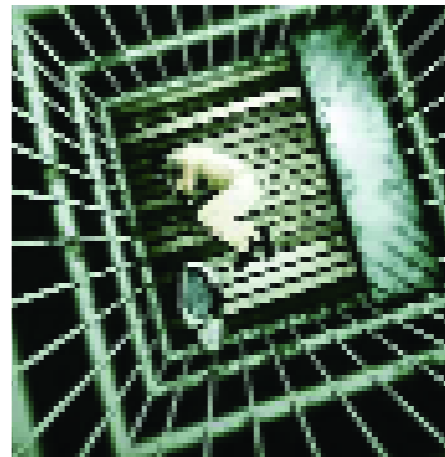
AUTOESTIMA I CULPA

Coordinen: Ana Bernáldez i

Pepita del Olmo

Dates: 15, 16 i 17 de maig

Preu: 160 €



“Estem contínuament enfrontant increïbles oportunitats, que ens apareixen brillantment disfressades com a problemes insolubles”, diu Margaret Mead.

El Coaching i la PNL et permetran trobar solucions creatives, afrontar els canvis i transformar tant el teu interior com el teu exterior.

PNL I COACHING

Coordina: Vicens Olivé / Dates: 8, 9 i 10 de maig

INTRODUCCIÓ A LA PNL

Coordina: Vicens Olivé / Data: 29 i 30 de maig

INTRODUCCIÓ AL COACHING TRANSFORMACIONAL

Coordinen: Cristina Naughton i equip de CT d'IG / Data: 31 de maig

HIPNOSI ERICKSONIANA I PNL

Coordina: Allan F. Santos / Dates: 12, 13 i 14 de juny

RECONÈIXER COM SENTIM

La por, l'alegria, la tristesa i la ràbia són algunes de les emocions bàsiques que es treballaran en aquest taller, que té com a objectiu poder saber com es col·loca cadascuna d'elles en el nostre cos, per poder-les reconèixer i transitar de manera que no ens bloquegin.

LES QUATRE EMOCIONS BÀSIQUES

Coordinen: Marcelo Antoni i

Xavier Muro

Dates: 22, 23 i 24 de maig

Preu: 160 €

QUÈ ÉS LA TERÀPIA GESTALT?

Combinant la teoria amb unes pràctiques vivencials, es mostren els principis de la Teràpia Gestalt, el seu estil de treball i el seu potencial com a teràpia i via d'autoconeixement.

INTRODUCCIÓ A LA TERÀPIA GESTALT

Coordinen: Mercedes Bolívar i

Rosalía Moragas

Dates: 29, 30 i 31 de maig

Preu: 160 €

APRENDRE I DESCOBRIR

“Aprender és descobrir que alguna cosa és possible”, deia Fritz Perls, el creador de la Gestalt. Aquest taller pretén posar-nos més en contacte amb nosaltres mateixos i amb el món, perquè ens puguem sentir més còmodes amb la nostra pròpia existència, així com amb el nostre cos.

TROBADA INTENSIVA DE CREIXEMENT PERSONAL

Coordinen: Rosa Creixell i

Marian Quintillà

Dates: 5, 6 i 7 de juny

Preu: 160 €