



**Fecha de publicación:**

10/06/2026

**Sello Editorial:**

Ediciones Destino

## Contacto de prensa

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** [prensaficcioninternacional@planeta.es](mailto:prensaficcioninternacional@planeta.es)

**Nombre:** NARRATIVA Y ENSAYO EN

CASTELLANO: Alba Fité

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** [afite@edestino.es](mailto:afite@edestino.es)



# La llave de la buena vida

**Joan Garriga**

Por el autor de *El buen amor en la pareja*, el libro basado en el descubrimiento del auténtico sentido de la vida.

**Por el autor de *El buen amor en la pareja*, el libro basado en el descubrimiento del auténtico sentido de la vida.**

El mayor regalo que le hacemos a un hijo es, sin duda, entregarle su propia vida. A lo largo de ella, disfrutará de muchos momentos de crecimiento, expansión y felicidad, pero también sufrirá otros de pérdida, recogimiento y dolor. En el relato que abre este libro, unos padres deciden regalarle a su hijo, al cumplir los dieciocho años, una llave de tres dientes para ayudarle a abrir las distintas puertas que se irán mostrando ante sí.

A partir del relato, Joan Garriga toma posición y habla desde su amplia experiencia como terapeuta en un texto que nos ilumina en el intento de vivir plenamente en un mundo cada vez más complejo. Los tres dientes de la llave son los tres recursos a los que debemos acudir siempre, sea cual sea la situación, y son la verdad, la valentía y la conciencia. Es decir, el ser uno mismo, el coraje para perseverar ante los contratiempos y el mantenerse despierto a la propia existencia y lo que nos rodea. Si usamos esta llave, alcanzaremos la buena vida, que no es otra cosa que ser capaces de tomar y soltar con alegría aquello que la vida tiene reservado para nosotros, o, lo que es lo mismo, «saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo».

## Joan Garriga

**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, PNL 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 España y 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.

Instagram: [@joan.garriga.bacardi](https://www.instagram.com/joan.garriga.bacardi)

Facebook: Joan Garriga

Youtube: Joan Garriga Bacardi [www.joangarriga.com](http://www.joangarriga.com)