



EL VIAJE INTERIOR DEL HÉROE Y LA HEROÍNA

Taller de escritura terapéutica con una mirada Gestalt

Hay viajes que no hacemos con los pies.

Son los viajes que suceden dentro de nosotros: momentos de cambio, pérdidas, crisis, decisiones, rupturas, descubrimientos y transformaciones que nos obligan a salir de aquello conocido y buscar una nueva manera de estar en el mundo.

En este taller utilizaremos la escritura terapéutica como una herramienta para explorar nuestro propio viaje interior a través de la figura del héroe y la heroína.

No es necesario tener experiencia escribiendo. No buscaremos crear una historia literaria perfecta ni aprender técnicas narrativas. Utilizaremos la fuerza simbólica de los mitos y del viaje del héroe para mirar nuestra propia vida desde otra perspectiva.

El viaje del héroe y la heroína también es el tuyo.

Muchas historias comparten una estructura similar: alguien vive en un mundo conocido hasta que algo le invita —o le obliga— a salir de él. Aparece una dificultad, un reto, una pérdida o una llamada.

El héroe o la heroína atraviesa un territorio desconocido. Encuentra obstáculos, aliados, enemigos, mentores y partes de sí mismo/a que desconocía. En algún momento, algo muere o se transforma. Y finalmente regresa, diferente de como se había marchado.

Esta estructura aparece en mitos, cuentos, novelas y películas de culturas muy diferentes.

Pero también aparece en nuestras vidas.

¿Cuál es mi mundo conocido? ¿Cuál ha sido mi llamada? ¿Qué me ha obligado a salir del lugar en el que estaba? ¿Qué miedos he encontrado en el camino? ¿Quién o qué me ha ayudado? ¿Qué he tenido que dejar atrás? ¿Qué he descubierto de mí? ¿Y qué llevo ahora de vuelta?

Estas son algunas de las preguntas que nos acompañarán durante el taller.

Escribir para escucharnos

La escritura terapéutica nos permite poner palabras a aquello que a veces cuesta explicar.

A través de diferentes propuestas de escritura, exploraremos momentos significativos de nuestra historia y los miraremos desde diferentes perspectivas. Podremos escribir sobre una experiencia vivida, dialogar con una parte de nosotros, dar voz a nuestros miedos, imaginar un personaje que nos represente o escribir una escena que simbolice un momento de cambio.

No es necesario escribir bien.

No es necesario enseñar los textos.

No es necesario tener una historia preparada.

Solo hace falta estar dispuesto/a a explorar.

Un taller vivencial con mirada Gestalt

El taller estará planteado desde un acompañamiento gestáltico y humanista, poniendo el foco en la conciencia y en la experiencia del momento presente.

La escritura será el hilo conductor, pero también trabajaremos con el cuerpo, la imaginación, la respiración, el silencio y la relación con el grupo.

Nos preguntaremos no solo qué escribo, sino también:

¿Qué siento mientras escribo? ¿Qué me ocurre en el cuerpo? ¿Qué emoción aparece? ¿Qué intento evitar? ¿Qué necesito? ¿Qué parte de mí está hablando?

Desde la Gestalt, el objetivo no es interpretarnos ni buscar explicaciones rápidas, sino aumentar nuestra capacidad de tomar conciencia de lo que está sucediendo aquí y ahora.

Porque, a menudo, cuando podemos mirar algo con mayor conciencia, también podemos empezar a relacionarnos con ello de una manera diferente.

Un espacio seguro para compartir

El taller será también una experiencia grupal.

Compartiremos algunas de las propuestas, siempre desde el respeto y sin obligación de exponer aquello que no queramos compartir. Escucharemos las historias de los demás y descubriremos cómo, a menudo, una experiencia aparentemente individual contiene elementos universales.

El miedo a empezar.

La necesidad de ser reconocidos.

El deseo de pertenecer.

La pérdida.

La soledad.

La necesidad de poner límites.

La búsqueda de una vida más coherente con quienes somos.

La transformación.

El grupo se convierte así en un espacio de espejo, escucha y acompañamiento.

¿Qué haremos durante las cuatro horas?

El taller combinará una breve introducción al viaje del héroe y la heroína con diferentes ejercicios de escritura terapéutica y propuestas vivenciales.

Exploraremos las diferentes etapas del viaje: el mundo conocido, la llamada, el umbral, los obstáculos, los aliados, la crisis, la transformación y el regreso.

En cada etapa nos preguntaremos qué puede representar en nuestra propia historia.

Habrá momentos de escritura individual, ejercicios en parejas o pequeños grupos, espacios de conciencia corporal, lectura voluntaria de los textos y momentos de reflexión e integración.

El objetivo no será salir del taller con una historia terminada.

Será salir de él con una mirada nueva sobre nuestra propia historia.

Las referencias que nos acompañarán

El taller parte de diferentes tradiciones y autores que han explorado el viaje, los mitos y la transformación humana.

Entre las principales referencias se encuentran:

Joseph Campbell, especialmente El héroe de las mil caras, y su investigación sobre el monomito y el viaje del héroe.

Carl Gustav Jung y su trabajo sobre los arquetipos, el símbolo y el proceso de individuación.

Julia Cameron, autora de El camino del artista, y su propuesta de utilizar la escritura como práctica para desbloquear la creatividad.

También trabajaremos con otros cuentos, mitos, obras literarias y referencias que nos permitirán ampliar la mirada sobre los procesos de cambio y transformación.

Estas obras son fuentes de inspiración para el taller; no es necesario haberlas leído previamente.

Un viaje hacia dentro

Quizás estás en un momento de cambio.

Quizás hay algo que hace tiempo que te pide movimiento.

Quizás todavía no sabes exactamente hacia dónde vas.

O quizás simplemente quieres regalarte cuatro horas para detenerte y escuchar qué está sucediendo dentro de ti.

No necesitas tener todas las respuestas.

Solo hace falta empezar a caminar.

Porque cada vida contiene un viaje.

Y cada viaje tiene una historia que espera ser contada.

L'H

Un espai on podràs créixer