



EL VIATGE INTERIOR DE L'HEROI I L'HEROÏNA

Taller d'escriptura terapèutica amb una mirada Gestalt

Hi ha viatges que no fem amb els peus.

Són els viatges que passen a dins nostre: moments de canvi, pèrdues, crisis, decisions, ruptures, descobertes i transformacions que ens obliguen a sortir d'allò conegut i buscar una nova manera d'estar al món.

En aquest taller utilitzarem l'escriptura terapèutica com una eina per explorar el nostre propi viatge interior a través de la figura de l'heroi i l'heroïna.

No cal tenir experiència escrivint. No buscarem crear una història literària perfecta ni aprendre tècniques narratives. Utilitzarem la força simbòlica dels mites i del viatge de l'heroi per mirar la nostra pròpia vida des d'una altra perspectiva.

El viatge de l'heroi i l'heroïna també és el vostre.

Moltes històries comparteixen una estructura semblant: algú viu en un món conegut fins que alguna cosa el convida —o l'obliga— a sortir-ne. Apareix una dificultat, un repte, una pèrdua o una crida.

L'heroi o l'heroïna travessa un territori desconegut. Troba obstacles, aliats, enemics, mentors i parts de si mateix/a que desconeixia. En algun moment, alguna cosa mor o es transforma. I finalment torna, diferent de com havia marxat.

Aquesta estructura apareix en mites, contes, novel·les i pel·lícules de cultures molt diferents.

Però també apareix en les nostres vides.

Quin és el meu món conegut?

Quina ha estat la meva crida?

Què m'ha obligat a sortir del lloc on era?

Quines pors he trobat pel camí?

Qui o què m'ha ajudat?

Què he hagut de deixar enrere?

Què he descobert de mi?

I què porto ara de tornada?

Aquestes són algunes de les preguntes que ens acompanyaran durant el taller.

Escriure per escoltar-nos

L'escriptura terapèutica ens permet posar paraules a allò que de vegades costa explicar.

A través de diferents propostes d'escriptura, explorarem moments significatius de la nostra història i els mirarem des de diferents perspectives. Podrem escriure sobre una experiència viscuda, dialogar amb una part de nosaltres, donar veu a les nostres pors, imaginar un personatge que ens representi o escriure una escena que simbolitzi un moment de canvi.

No cal escriure bé.

No cal ensenyar els textos.

No cal tenir una història preparada.

Només cal estar disposat/da a explorar.

Un taller vivencial amb mirada Gestalt

El taller estarà plantejat des d'un acompanyament gestàltic i humanista, posant el focus en la consciència i en l'experiència del moment present.

L'escriptura serà el fil conductor, però també treballarem amb el cos, la imaginació, la respiració, el silenci i la relació amb el grup.

Ens preguntarem no només què escric, sinó també:

Què sento mentre escric?

Què em passa al cos?

Quina emoció apareix?

Què intento evitar?

Què necessito?

Quina part de mi està parlant?

Des de la Gestalt, l'objectiu no és interpretar-nos ni buscar explicacions ràpides, sinó augmentar la nostra capacitat de prendre consciència del que està passant aquí i ara.

Perquè sovint, quan podem mirar alguna cosa amb més consciència, també podem començar a relacionar-nos-hi d'una manera diferent.

Un espai segur per compartir

El taller serà també una experiència grupal.

Compartirem algunes de les propostes, sempre des del respecte i sense obligació d'exposar allò que no vulguem compartir. Escoltarem les històries dels altres i descobrirem com, sovint, una experiència aparentment individual conté elements universals.

La por de començar.

La necessitat de ser reconeguts.

El desig de pertànyer.

La pèrdua.

La solitud.

La necessitat de posar límits.

La recerca d'una vida més coherent amb qui som.

La transformació.

El grup es converteix així en un espai de mirall, escolta i acompanyament.

Què farem durant les quatre hores?

El taller combinarà una breu introducció al viatge de l'heroi i l'heroïna amb diferents exercicis d'escriptura terapèutica i propostes vivencials.

Explorarem les diferents etapes del viatge: el món conegut, la crida, el llindar, els obstacles, els aliats, la crisi, la transformació i el retorn.

A cada etapa ens preguntarem què pot representar en la nostra pròpia història.

Hi haurà moments d'escriptura individual, exercicis en parelles o petit grup, espais de consciència corporal, lectura voluntària dels textos i moments de reflexió i integració.

L'objectiu no serà sortir del taller amb una història acabada.

Serà sortir-ne amb una mirada nova sobre la nostra pròpia història.

Les referències que ens acompanyaran

El taller parteix de diferents tradicions i autors que han explorat el viatge, els mites i la transformació humana.

Entre les principals referències hi ha:

Joseph Campbell, especialment L'heroi de les mil cares, i la seva investigació sobre el monomite i el viatge de l'heroi.

Carl Gustav Jung i el treball sobre els arquetips, el símbol i el procés d'individuació.

Julia Cameron, autora de El camí de l'artista, i la seva proposta d'utilitzar l'escriptura com a pràctica per desbloquejar la creativitat.

Altres contes, mites, obres literàries i referències que ens permetran ampliar la mirada sobre els processos de canvi i transformació.

Aquestes obres són fonts d'inspiració per al taller, no cal haver-les llegit prèviament.

Un viatge cap endins

Potser estàs en un moment de canvi.

Potser hi ha alguna cosa que fa temps que et demana moviment.

Potser encara no saps exactament cap a on vas.

O potser simplement vols regalar-te quatre hores per aturar-te i escoltar què està passant dins teu.

No necessites tenir totes les respostes.

Només cal començar a caminar.

Perquè cada vida conté un viatge. I cada viatge té una història que espera ser explicada.

L'H

Un espai on podràs créixer