



LA MEVA BIOGRAFIA EMOCIONAL

Escriure la pròpia història per posar consciència del camí viscut

Hi ha una història que ens acompanya des que naixem.

La història de la nostra família, de la nostra infància, dels llocs on hem crescut, de les persones que ens han estimat, de les que ens han ferit, de les pèrdues, els canvis, les decisions, les renúncies, els moments de força i aquells en què ens hem sentit més vulnerables.

És la nostra biografia.

Però una biografia no està formada només per fets.

També està feta de sensacions, emocions, vincles, silencis, creences, pors, desitjos, necessitats i aprenentatges.

La proposta d'aquest taller és aturar-nos a mirar la nostra història des d'un lloc diferent: no només recordar què ens ha passat, sinó explorar com ho hem viscut, què ens ha deixat i com continua present en nosaltres avui.

A través de l'escriptura terapèutica construirem, a poc a poc, una biografia emocional.

No es tracta d'escriure unes memòries ni de fer un relat literari. Tampoc de reconstruir tota la nostra vida ni d'explicar experiències que no vulguem compartir.

Es tracta d'escriure per escoltar-nos.

Què és una biografia emocional?

Quan expliquem la nostra vida, sovint ho fem a través dels esdeveniments: vaig néixer aquí, vaig estudiar allà, vaig conèixer aquesta persona, vaig canviar de feina, vaig tenir fills, vaig marxar...

Però darrere de cada esdeveniment hi ha una experiència emocional.

Què sentia aquella nena? Què necessitava aquell adolescent? Què vaig aprendre

sobre l'amor? Quan vaig començar a exigir-me tant? Quan vaig aprendre a callar?
Quan vaig descobrir que podia confiar? Quines persones van ser importants?
Quines absències encara tenen un lloc dins meu?

La biografia emocional posa el focus en aquesta part més íntima de la nostra història.

Ens permet mirar la nostra vida no només des de la ment, sinó també des del cos, les emocions i els vincles.

I pot ajudar-nos a descobrir fils que connecten moments aparentment separats.

Escriure per comprendre, integrar i donar sentit

Des de la teràpia Gestalt entenem que prendre consciència és un primer pas per poder relacionar-nos d'una manera diferent amb allò que vivim.

Per això, durant el taller no buscarem interpretar la nostra història ni trobar explicacions definitives.

Ens preguntarem:

Què passa quan torno a aquella escena?

Què sento avui quan la recordo?

Què noto al cos?

Què necessitava aleshores?

Què vaig aprendre per adaptar-me?

Què continuo fent avui?

Què necessita ser escoltat?

L'escriptura ens permetrà crear un espai entre l'experiència i la mirada que avui podem posar-hi.

Potser descobrirem que allò que consideràvem una feblesa va ser, en un moment determinat, una manera de protegir-nos.

Potser entendrem d'on prové una determinada exigència.

Potser veurem que darrere d'una por hi havia una necessitat.

O simplement podrem posar paraules a alguna cosa que durant molt de temps havia estat difícil d'explicar.

Una mirada sistèmica: la història que també heretem

La nostra història no comença només amb nosaltres.

Naixem dins d'una família i d'un sistema de relacions. Abans que nosaltres hi haguéssim, ja existien històries, normes, rols, creences, pèrdues, migracions, silencis, conflictes, maneres d'estimar i maneres de sobreviure.

Una mirada sistèmica ens convida a preguntar-nos:

Què he après dins la meva família?

Quin lloc ocupava?

Quin paper vaig assumir?

Què estava permès expressar i què no?

Quines emocions circulaven a casa?

Quines frases o creences familiars encara porto amb mi?

Què he rebut de la meva família i què vull continuar transmetent?

Què sento que ja no em correspon portar?

La mirada sistèmica no pretén jutjar les generacions anteriors, sinó comprendre els contextos i les dinàmiques que han contribuït a construir la nostra manera d'estar al món.

El cos també explica la nostra història

No tota la nostra biografia està escrita en els records.

De vegades el cos recorda abans que nosaltres puguem posar-hi paraules.

Per això el taller combinarà l'escriptura amb petites propostes de consciència corporal i gestàtica.

Ens aturarem.

Respirarem.

Observarem.

Ens preguntarem què passa dins nostre mentre escrivim.

Potser una tensió a les espatlles.

Una pressió al pit.

Un nus a la gola.

Una sensació de calma.

Una emoció que apareix inesperadament.

No caldrà interpretar-ho.

Només adonar-nos-en.

Perquè la consciència també pot començar per una sensació.

Com serà el taller?

El taller tindrà un caràcter vivencial, íntim i grupal.

A través de diferents propostes d'escriptura anirem recorrent diferents moments de la nostra biografia emocional.

Podrem explorar, entre d'altres:

La infància i els primers records.

Les persones significatives de la nostra vida.

Els llocs que han estat importants.

Les emocions que predominaven en diferents etapes.

Les pèrdues i els canvis.

Els moments de ruptura i transformació.

Les pors que ens han acompanyat.

Els desitjos que hem perseguit o ajornat.

Les decisions que han canviat el nostre camí.

Les persones que ens han sostingut.

Les nostres fortaleeses i recursos.

Els patrons que es repeteixen.

Allò que hem après sobre nosaltres mateixos.

La persona que érem i la persona que som avui.

Cada proposta serà una porta d'entrada a un fragment de la nostra història.

No cal saber escriure

Aquest no és un taller d'escriptura creativa ni literària.

No corregirem els textos.

No valorarem la gramàtica, l'estil ni la qualitat de l'escriptura.

No cal saber escriure bé.

L'escriptura serà una eina per pensar, sentir, recordar i expressar.

Escriurem a partir de consignes senzilles i intuïtives, deixant que aparegui allò que necessita ser escrit.

I cadascú decidirà què vol compartir.

El grup com a espai d'acompanyament

Tot i que la biografia és personal, el taller serà també una experiència compartida.

Escotar altres persones pot ajudar-nos a descobrir que moltes de les nostres experiències, encara que siguin úniques, tenen alguna cosa d'universal.

La necessitat de sentir-nos estimats.

La por de no ser suficients.

El desig de pertànyer.

La necessitat de ser vistos.

Les pèrdues.

Els canvis.

La recerca d'una identitat pròpia.

L'aprenentatge de posar límits.

El desig de començar de nou.

Compartirem des del respecte, la confidencialitat i la llibertat.

No cal explicar allò que no vulguis explicar.

Una biografia que encara s'està escrivint

Potser una de les coses més interessants d'escriure la nostra biografia emocional és descobrir que la història no està tancada.

El passat no el podem canviar.

Però sí que podem canviar la manera com ens hi relacionem avui.

Podem mirar-nos amb més comprensió.

Reconèixer les estratègies que un dia ens van ajudar.

Agrair-nos haver pogut arribar fins aquí.

Deixar anar algunes exigències.

Recuperar parts de nosaltres que havien quedat oblidades.

I començar a preguntar-nos:

Quina història vull continuar escrivint?

Perquè la biografia emocional no acaba quan arribem al present.

El present és precisament el lloc des d'on podem començar a escriure els capítols que encara no existeixen.

Per a qui és aquest taller?

Per a qualsevol persona que tingui ganes d'explorar la seva història personal a través de l'escriptura i el treball vivencial.

No cal tenir experiència en escriptura.

No cal haver fet Gestalt.

No cal estar fent un procés terapèutic.

Només cal portar curiositat, respecte per un mateix i ganes d'aturar-se a mirar la pròpia història des d'un altre lloc.

És un taller introductori i de creixement personal. Les propostes estan pensades per poder participar-hi sense necessitat d'exposar experiències personals que no es vulguin compartir.

Un espai per escriure't

Potser hi ha parts de la teva història que fa temps que esperen ser escoltades.

Potser hi ha records que encara tenen alguna cosa a dir.

Potser hi ha emocions que no havien trobat paraules.

O potser simplement vols regalar-te un temps per mirar enrere amb calma i descobrir què hi ha en el camí que has recorregut.

Escriure la pròpia història també pot ser una manera de tornar a mirar-nos.

Amb més consciència.

Amb més tendresa.

Amb menys judici.

I potser descobrir que, darrere de tot el que hem viscut, hi ha una persona que ha anat aprenent, canviant, resistint, estimant i creixent.

Una persona que encara està escrivint.

L'H

Un espai on podràs créixer