



MI BIOGRAFÍA EMOCIONAL

Escribir la propia historia para tomar conciencia del camino recorrido

Hay una historia que nos acompaña desde que nacemos.

La historia de nuestra familia, de nuestra infancia, de los lugares donde hemos crecido, de las personas que nos han querido, de las que nos han herido, de las pérdidas, los cambios, las decisiones, las renunciadas, los momentos de fortaleza y aquellos en los que nos hemos sentido más vulnerables.

Es nuestra biografía.

Pero una biografía no está formada únicamente por hechos.

También está hecha de sensaciones, emociones, vínculos, silencios, creencias, miedos, deseos, necesidades y aprendizajes.

La propuesta de este taller es detenernos a mirar nuestra historia desde un lugar diferente: no solo recordar qué nos ha pasado, sino explorar cómo lo hemos vivido, qué nos ha dejado y cómo continúa presente en nosotros hoy.

A través de la escritura terapéutica construiremos, poco a poco, una biografía emocional.

No se trata de escribir unas memorias ni de hacer un relato literario. Tampoco de reconstruir toda nuestra vida ni de explicar experiencias que no queramos compartir.

Se trata de escribir para escucharnos.

¿Qué es una biografía emocional?

Cuando contamos nuestra vida, a menudo lo hacemos a través de los acontecimientos: nací aquí, estudié allí, conocí a esta persona, cambié de trabajo, tuve hijos, me fui...

Pero detrás de cada acontecimiento hay una experiencia emocional.

¿Qué sentía aquella niña? ¿Qué necesitaba aquel adolescente? ¿Qué aprendí sobre el amor? ¿Cuándo empecé a exigirme tanto? ¿Cuándo aprendí a callar? ¿Cuándo descubrí que podía confiar? ¿Qué personas fueron importantes? ¿Qué ausencias siguen teniendo un lugar dentro de mí?

La biografía emocional pone el foco en esta parte más íntima de nuestra historia.

Nos permite mirar nuestra vida no solo desde la mente, sino también desde el cuerpo, las emociones y los vínculos.

Y puede ayudarnos a descubrir hilos que conectan momentos aparentemente separados.

Escribir para comprender, integrar y dar sentido

Desde la terapia Gestalt entendemos que tomar conciencia es un primer paso para poder relacionarnos de una manera diferente con aquello que vivimos.

Por eso, durante el taller no buscaremos interpretar nuestra historia ni encontrar explicaciones definitivas.

Nos preguntaremos:

¿Qué pasa cuando vuelvo a aquella escena?

¿Qué siento hoy cuando la recuerdo?

¿Qué noto en el cuerpo?

¿Qué necesitaba entonces?

¿Qué aprendí para adaptarme?

¿Qué sigo haciendo hoy?

¿Qué necesita ser escuchado?

La escritura nos permitirá crear un espacio entre la experiencia y la mirada que hoy podemos poner sobre ella.

Quizás descubramos que aquello que considerábamos una debilidad fue, en un momento determinado, una manera de protegernos.

Quizás entendamos de dónde proviene una determinada exigencia.

Quizás veamos que detrás de un miedo había una necesidad.

O simplemente podremos poner palabras a algo que durante mucho tiempo había sido difícil de explicar.

Una mirada sistémica: la historia que también heredamos

Nuestra historia no comienza únicamente con nosotros.

Nacemos dentro de una familia y de un sistema de relaciones. Antes de que nosotros llegáramos, ya existían historias, normas, roles, creencias, pérdidas, migraciones, silencios, conflictos, maneras de amar y maneras de sobrevivir.

Una mirada sistémica nos invita a preguntarnos:

¿Qué he aprendido dentro de mi familia?

¿Qué lugar ocupaba?

¿Qué papel asumí?

¿Qué estaba permitido expresar y qué no?

¿Qué emociones circulaban en casa?

¿Qué frases o creencias familiares sigo llevando conmigo?

¿Qué he recibido de mi familia y qué quiero seguir transmitiendo?

¿Qué siento que ya no me corresponde cargar?

La mirada sistémica no pretende juzgar a las generaciones anteriores, sino comprender los contextos y las dinámicas que han contribuido a construir nuestra manera de estar en el mundo.

El cuerpo también cuenta nuestra historia

No toda nuestra biografía está escrita en los recuerdos.

A veces el cuerpo recuerda antes de que nosotros podamos ponerle palabras.

Por eso, el taller combinará la escritura con pequeñas propuestas de conciencia corporal y Gestalt.

Nos detendremos.

Respiraremos.

Observaremos.

Nos preguntaremos qué sucede dentro de nosotros mientras escribimos.

Quizás una tensión en los hombros.

Una presión en el pecho.

Un nudo en la garganta.

Una sensación de calma.

Una emoción que aparece inesperadamente.

No será necesario interpretarlo.

Solo darnos cuenta.

Porque la conciencia también puede comenzar con una sensación.

¿Cómo será el taller?

El taller tendrá un carácter vivencial, íntimo y grupal.

A través de diferentes propuestas de escritura iremos recorriendo distintos momentos de nuestra biografía emocional.

Podremos explorar, entre otros:

La infancia y los primeros recuerdos.

Las personas significativas de nuestra vida.

Los lugares que han sido importantes.

Las emociones que predominaban en diferentes etapas.

Las pérdidas y los cambios.

Los momentos de ruptura y transformación.

Los miedos que nos han acompañado.

Los deseos que hemos perseguido o aplazado.

Las decisiones que han cambiado nuestro camino.

Las personas que nos han sostenido.

Nuestras fortalezas y recursos.

Los patrones que se repiten.

Aquello que hemos aprendido sobre nosotros mismos.

La persona que éramos y la persona que somos hoy.

Cada propuesta será una puerta de entrada a un fragmento de nuestra historia.

No es necesario saber escribir

Este no es un taller de escritura creativa ni literaria.

No corregiremos los textos.

No valoraremos la gramática, el estilo ni la calidad de la escritura.

No es necesario saber escribir bien.

La escritura será una herramienta para pensar, sentir, recordar y expresar.

Escribiremos a partir de consignas sencillas e intuitivas, dejando que aparezca aquello que necesita ser escrito.

Y cada persona decidirá qué quiere compartir.

El grupo como espacio de acompañamiento

Aunque la biografía es personal, el taller será también una experiencia compartida.

Escuchar a otras personas puede ayudarnos a descubrir que muchas de nuestras experiencias, aunque sean únicas, tienen algo de universal.

La necesidad de sentirnos queridos.

El miedo a no ser suficientes.

El deseo de pertenecer.

La necesidad de ser vistos.

Las pérdidas.

Los cambios.

La búsqueda de una identidad propia.

El aprendizaje de poner límites.

El deseo de empezar de nuevo.

Compartiremos desde el respeto, la confidencialidad y la libertad.

No es necesario explicar aquello que no quieras explicar.

Una biografía que todavía se está escribiendo

Quizás una de las cosas más interesantes de escribir nuestra biografía emocional sea descubrir que la historia no está cerrada.

El pasado no podemos cambiarlo.

Pero sí podemos cambiar la manera en que nos relacionamos con él hoy.

Podemos mirarnos con mayor comprensión.

Reconocer las estrategias que un día nos ayudaron.

Agradecemos haber podido llegar hasta aquí.

Soltar algunas exigencias.

Recuperar partes de nosotros que habían quedado olvidadas.

Y empezar a preguntarnos:

¿Qué historia quiero seguir escribiendo?

Porque la biografía emocional no termina cuando llegamos al presente.

El presente es precisamente el lugar desde el que podemos empezar a escribir los capítulos que todavía no existen.

¿Para quién es este taller?

Para cualquier persona que tenga ganas de explorar su historia personal a través de la escritura y el trabajo vivencial.

No es necesario tener experiencia en escritura.

No es necesario haber hecho Gestalt.

No es necesario estar realizando un proceso terapéutico.

Solo hace falta llevar curiosidad, respeto por uno mismo y ganas de detenerse a mirar la propia historia desde otro lugar.

Es un taller introductorio y de crecimiento personal. Las propuestas están pensadas para poder participar sin necesidad de exponer experiencias personales que no se quieran compartir.

Un espacio para escribirte

Quizás hay partes de tu historia que llevan tiempo esperando ser escuchadas.

Quizás hay recuerdos que todavía tienen algo que decir.

Quizás hay emociones que aún no habían encontrado palabras.

O quizás simplemente quieres regalarte un tiempo para mirar atrás con calma y descubrir qué hay en el camino que has recorrido.

Escribir la propia historia también puede ser una manera de volver a mirarnos.

Con más conciencia.

Con más ternura.

Con menos juicio.

Y quizás descubrir que, detrás de todo lo que hemos vivido, hay una persona que ha ido aprendiendo, cambiando, resistiendo, amando y creciendo.

Una persona que todavía está escribiendo.

L'H

Un espai on podràs créixer