



RETROBAMENT AMB L'INFANT INTERIOR

Un taller vivencial d'escriptura terapèutica, consciència i integració

Hi ha una part de nosaltres que conserva records, emocions, necessitats i maneres de relacionar-se que van començar a construir-se durant la infància.

L'infant que vam ser continua formant part de la persona que som avui.

En aquest taller de quatre hores et proposo aturar-te i acostar-te a aquesta part de tu amb curiositat, respecte i tendresa. No per quedar-nos atrapats en el passat, ni per buscar culpables, sinó per posar consciència a allò que vam viure i observar com continua present en la nostra manera de sentir, de relacionar-nos i de viure el món.

A través de l'escriptura terapèutica, el cos, la imaginació i diferents propostes vivencials, iniciarem un recorregut de retrobament amb l'infant interior.

Què vol dir retrobar-nos amb l'infant interior?

La infància és una etapa en què aprenem, entre moltes altres coses, què podem esperar dels altres, com obtenim amor i reconeixement, què hem de fer per sentir-nos acceptats i quines parts de nosaltres podem mostrar.

Algunes experiències ens ajuden a créixer i a sentir-nos segurs. D'altres poden deixar ferides, pors, silencis o necessitats que no van poder ser expressades.

De vegades, ja d'adults, podem trobar-nos repetint maneres de relacionar-nos, exigint-nos massa, tenint dificultats per posar límits, buscant constantment aprovació o sentint-nos petits davant de determinades situacions.

El treball amb l'infant interior ens permet mirar aquestes experiències des del present i preguntar-nos:

Què vaig necessitar i no vaig poder expressar?

Què vaig aprendre sobre mi mateix/a?

Quines creences encara porto amb mi?

Quines parts de mi vaig haver d'amagar o deixar enrere?

I què necessita avui aquella part de mi?

L'escriptura com a eina terapèutica

No cal saber escriure.

No farem literatura ni buscarem textos bonics. Escriurem per escoltar-nos.

Utilitzarem l'escriptura com una eina d'exploració personal que ens permet posar paraules a experiències, emocions i records que de vegades són difícils d'expressar parlant.

A través de diferents propostes podrem escriure des de diferents moments de la nostra història: recordar una escena, donar veu a l'infant que vam ser, escriure una carta, dialogar amb aquella part de nosaltres o posar paraules a allò que necessitàvem i no vam poder dir.

L'escriptura permet crear un espai entre el que va passar i el que avui podem mirar. I en aquest espai pot aparèixer una nova comprensió.

Un taller vivencial i grupal

No serà un taller basat únicament en l'escriptura.

Combinarem moments d'escriptura individual amb treball corporal, visualitzacions, silenci, moviment, consciència del present i dinàmiques en parelles o en grup.

Des de la Gestalt, posarem especial atenció al que passa aquí i ara: què sento mentre recordo?, què passa al meu cos?, quina emoció apareix?, què necessito en aquest moment?

El grup també serà una part important del procés. Compartirem només allò que cadascú vulgui compartir, en un espai de respecte, escolta i confidencialitat.

No cal explicar la pròpia història davant de tothom. Tu decideixes què vols compartir i fins on vols arribar.

Una mirada gestàltica, sistèmica i sensible al trauma

El taller parteix d'una mirada humanista i gestàltica, que posa el focus en la consciència, l'experiència present, el cos, les emocions i les necessitats.

També incorpora una mirada sistèmica, entenent que la nostra història no es construeix de manera aïllada. Formem part d'una família, d'un sistema de relacions i d'un context social i cultural que influeix en la manera com ens hem construït.

Alhora, les propostes estaran plantejades des d'una perspectiva sensible al trauma: amb respecte pels ritmes individuals, evitant la necessitat de reviure experiències doloroses i prioritçant la sensació de seguretat, elecció i regulació.

No buscarem forçar cap record ni aprofundir en experiències per a les quals una persona no se senti preparada.

No cal recordar-ho tot per poder comprendre alguna cosa de nosaltres.

Què farem durant les quatre hores?

El taller combinarà diferents moments:

Arribada i presa de consciència

Com arribo avui? Què em passa? Què necessito per sentir-me còmode/a i segur/a en aquest espai?

Una introducció a l'infant interior

Parlarem breument sobre què entenem per infant interior i com les experiències primerenques poden influir en la nostra manera actual de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Esriptura terapèutica

A través de diferents consignes ens acostarem a records, emocions, necessitats i parts de la nostra història.

Treball corporal i vivencial

El cos com a porta d'entrada a l'experiència present. Observarem sensacions i emocions sense necessitat d'interpretar-les ni forçar-les.

Mirada sistèmica

Explorarem alguns dels missatges, rols, patrons i lleialtats que vam poder aprendre dins del nostre sistema familiar.

Retrobar-nos amb l'infant

A través de la imaginació i l'escriptura, ens aproparem a aquella part de nosaltres des d'una mirada adulta, més conscient i compassiva.

Integració i tancament

Recollirem què ens emportem, què hem descobert i què necessita continuar sent escoltat després del taller.

Per a qui és?

És un taller introductori, adreçat a persones que vulguin començar a explorar el seu món interior a través de l'escriptura i l'experiència.

No cal tenir experiència prèvia en Gestalt, escriptura terapèutica o treball personal.

No cal estar fent un procés terapèutic.

I sobretot, no cal saber escriure bé. No importa la gramàtica, l'estil ni la qualitat literària. Aquí l'escriptura és simplement una eina per escoltar-nos.

És un primer acostament.

Una pausa per mirar-nos amb més comprensió.

Una oportunitat per preguntar-nos què necessita avui aquella part de nosaltres que, potser durant molt de temps, només va saber adaptar-se per poder pertànyer, ser estimada o sentir-se segura.

Potser no podem canviar el que va passar.

Però sí que podem començar a mirar-ho des del lloc que ocupem avui.

I, des d'aquest lloc adult, oferir-nos una cosa que potser aleshores no vam poder rebre:

presència, escolta, comprensió i cura.

L'H

Un espai on podràs créixer