
Fil a l'agulla som una cooperativa que acompanya a persones i grups en processos de presa de consciència amb vocació de transformar i incidir allà on treballem: al món educatiu, les organitzacions, els grups, les comunitats, les persones, les relacions i nosaltres mateixes. Treballem per la transformació personal i social. Donem suport a la diversitat i la llibertat en un sentit profund, de manera que cadascú pugui ser més qui és. Apoderem per impactar en el món i afavorir el canvi social.

Acompanyament de relacions

El creixement personal és fonamental per la transformació social. Les persones necessiten ser més conscients i donar la benvinguda a la seva diversitat interna per sentir-se millor i construir relacions sostenibles. **Per a demanar informació, cita o fer qualsevol consulta, podeu contactar a la nostra sòcia Núria Mateu escrivint al correu nuria@filalagulla.org.**

Com a referència, aquests són alguns dels àmbits en què us podem acompanyar.

- **Creixement relacional**
- **Comunicació i gestió de conflictes**
- **Moments de crisi i dificultats d'adaptació als canvis vitals**
- **Relacions des d'una perspectiva interseccional**
- **Trencament dels pactes dins les relacions**
- **Acompanyament en el procés de separació**
- **Comunicació i entesa**

Enfocament

• **Creixement relacional**

Quan volem fer creixement personal en el marc d'una relació, l'acompanyament pot facilitar l'exploració i la presa de consciència de les dinàmiques, els límits compartits o complementaris, els rols que hi intervenen, etc. També pot aportar eines que facilitin la comunicació. Treballar tots aquests aspectes pot contribuir a fer que poguem viure de forma més conscient, plena i satisfactòria les nostres relacions.

• **Comunicació i gestió de conflictes**

Quan els conflictes, les dificultats de comunicació i les tensions van augmentant, ens fem mal i sentim que ja no tenim més recursos per afrontar-ho, pot ser molt útil buscar ajuda. L'acompanyament pot crear un marc de seguretat i confiança on explorar la dinàmica de la relació: què està passant?. Pot ajudar a aprendre el missatge que es deriva del conflicte i adquirir habilitats de comunicació perquè la relació sigui més satisfactòria i sostenible o per decidir més conscientment cap a on volem anar.

• Moments de crisi i dificultats d'adaptació als canvis vitals

Les crisis en una relació es poden desencadenar per molts factors. Poden ser provocades per moments de canvi vital de la relació (naixements, canvi de residència o de treball, quan la canalla marxa de casa, jubilació, malaltia, etc.) o d'una de les persones membre (replantejament vital...). Les crisis en una relació acostumen a ser símptoma que aquest vincle necessita atenció. L'acompanyament ens pot ajudar a explorar el malestar per a descobrir el missatge que necessitem integrar per a seguir creixent personalment i en relació.

• Relacions des d'una perspectiva interseccional

Les persones estem travessades per eixos d'opressions i de privilegis que ens condicionen en la nostra situació emocional, laboral, administrativa, física, etc. En particular, dins les relacions sexoafectives podem trobar que algunes d'aquestes interseccions generen conflictes o malestars. Per exemple, es poden donar pels eixos d'edat, gènere, origen, ètnia, classe social, diversitat funcional, per citar-ne alguns. L'acompanyament de les relacions parant atenció a aquestes diferències de poder, que sovint s'invisibilitzen o no se saben abordar, pot donar suport i eines a les parts implicades a l'hora de generar espais de més seguretat i presa de consciència.

• Trencament dels pactes dins les relacions

Les infidelitats en el marc d'una relació d'exclusivitat o el trencament d'acords en relacions no monògames poden generar molt de dolor a totes les parts. Aquest dolor pot desembocar en conflictes i escalades constants o en distanciament dels membres de la relació. Quan això passa, resulta molt útil el suport de l'acompanyament. Les sessions poden facilitar la reparació del dolor viscut i, al mateix temps, transformar aquest malestar en una oportunitat de creixement.

• Acompanyament en el procés de separació

Algunes relacions poden separar-se amb respecte cap a si mateixes i cap a les altres. Però això sovint no resulta fàcil. Moltes vegades, les separacions causen molt de dolor. L'acompanyament pot ajudar a les persones a identificar i comunicar de forma respectuosa la seva posició, expressar el dolor i els sentiments viscuts, així com aprendre a empatitzar amb l'altra part. També a establir els acords bàsics de com serà la relació en el cas que hi hagi infants.

• Comunicació i entesa

En el cas que hi hagi una maternitat o paternitat, malgrat la separació aquestes persones continuen tenint una criança comuna i que possiblement caldrà compartir. Això sovint no és fàcil. Si la separació ha estat traumàtica, si encara hi ha molt de dolor; quan no ha estat de mutu acord; quan hi ha molta tensió i conflictes; quan hi ha molta diversitat i dificultat per posar-se d'acord en aspectes fonamentals de la criança o l'educació dels infants i adolescents... En aquests casos, l'acompanyament pot ajudar a crear un marc de seguretat que faciliti la comunicació per a poder arribar a acords, i/o ajudar a treballar i a reparar aspectes de la relació que encara són dolorosos i que dificulten l'entesa.