

ACOMPANYAMENT INDIVIDUAL



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 individual

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 amb nosaltres escrivint al correu info@filalagulla.org.** Com a referència, aquests són alguns dels àmbits en què us podem acompanyar:

- Síntomes corporals
- Alteracions de l'estat d'ànim
- Autoestima, creixement personal i empoderament
- Identitats de gènere
- Sexualitats
- Reptes en les relacions
- Desenvolupament professional i creativitat
- Dols i separacions
- Abús i trauma
- Tendències addictives

Enfocament

• Síntomes corporals

El treball amb símptomes (ansietat, estrès, por, pànic, dolor, malaltia, etc.) es basa en la idea de la connexió ment-cos. Tots els símptomes poden ser percebuts, d'alguna manera, com una manifestació d'un procés que necessita emergir. Quan s'exploren i es desenvolupen els símptomes amb consciència podem descobrir el missatge que amaguen i utilitzar-lo per reorientar la nostra vida perquè sigui més plena. Treballem en col·laboració tant amb la medicina al·lopàtica com amb altres formes d'abordar el nostre benestar.

• Alteracions en l'estat d'ànim

Les alteracions en l'estat d'ànim (tristesa, depressió, canvis bruscos o bipolaritat) i també les

crisis existencials (replantejament de qui soc i què vull a la vida), poden ser molt útils. Tot i que sovint desitjaríem que no ens estiguessin passant, ens ajuden a connectar amb parts nostres que teníem marginades i que necessitem integrar. L'acompanyament en aquests moments pot ajudar a la persona a sostenir el dolor, així com a prendre consciència del missatge que conté i què necessita incorporar a la seva vida perquè tingui més sentit.

• **Autoestima, creixement personal i empoderament**

Vivim i hem estat educades, en general, en una cultura de la crítica i el judici, més que no pas en una cultura de l'estima. I això sovint es reflecteix en la manera com ens tractem a nosaltres mateixes. L'autoestima posa de manifest quines creences tenim sobre nosaltres, sobre altres i sobre el món. Freqüentment es fa a partir de generar una crítica interna molt forta que ens impedeix créixer. L'acompanyament ens pot ajudar a identificar les figures crítiques que tenim, dialogar amb elles i aprendre a apreciar-nos i a donar-nos més suport.

• **Identitats de gènere**

La identitat de gènere es construeix al llarg de la vida, a partir de la socialització i els models que vivim en la família, a l'escola, les amistats, i en la societat en general. Sovint, els rols de gènere o el que s'esperava de nosaltres en funció del sexe que se'ns ha assignat en néixer, ha resultat opressiu i limitador. L'acompanyament proposa explorar amb curiositat la vivència personal al voltant del gènere i contribueix a desenvolupar una identitat més lliure i autèntica.

• **Sexualitats**

La sexualitat és una dimensió important per al desenvolupament de les persones. Quan tenim dificultats; quan voldríem tenir més desig sexual o el nostre desig no coincideix amb el de les persones amb qui mantenim relacions sexuals; quan no en sentim; quan el sexe està relacionat amb experiències d'abús o trauma; etc., pot ser útil buscar ajuda terapèutica. A través d'explorar, amb respecte i curiositat, les experiències vinculades a la sexualitat podem veure les dificultats com aliades que ens poden ajudar a créixer i a viure la sexualitat de forma plena, amb nosaltres mateixes i amb les altres.

• **Reptes en les relacions**

Les relacions poden ser una font de riquesa i creixement personal i, a vegades, també una font de malestar. No aconseguim relacionar-nos de la manera com ens agradaria; pensem que no agradem o que les altres persones ens veuen d'una manera determinada; se'ns repeteixen una vegada i una altra les mateixes pors o els mateixos conflictes; no sabem gestionar bé les dinàmiques de rang i poder; ens situem sempre en el mateix rol; estem cansades de sentir-nos malament, però no sabem com transformar-lo... La manera com ens relacionem té a veure amb la nostra tendència i també amb els models que hem viscut. El treball d'explorar amb curiositat i respecte als nostres patrons i transformar-los ens ajuda a poder viure les relacions de forma més conscient i lliure.

• **Dols i separacions**

Les pèrdues ens acompanyen al llarg de la vida. A vegades, els recursos propis i la nostra xarxa de suport no són suficients i podem necessitar ajuda terapèutica. El treball terapèutic en els dols i les separacions ens pot facilitar l'expressió dels nostres sentiments i el nostre

dolor i, al mateix temps, ens pot ajudar a trobar maneres d'integrar la pèrdua que contribueixin a poder seguir vivint d'una manera més plena i significativa.

- **Desenvolupament professional i creativitat**

Saber què volem ser o quina professió volem desenvolupar és un privilegi del qual no sempre ni tothom pot gaudir. L'educació rebuda sovint no ens ha ajudat a poder connectar amb la nostra passió o amb allò que ens donaria un sentit profund en aquest món. En aquest sentit, l'acompanyament té l'objectiu d'ajudar a connectar amb el procés creatiu, desplegar la informació que contenen els nostres somnis, identificar i prendre consciència dels límits que ens impedeixen avançar i veure els errors com a potencials aliats que ens donen la informació necessària per seguir creixent.

- **Abús i trauma**

Les experiències d'abús o trauma són experiències molt doloroses que poden convertir-se en un gran límit pel nostre desenvolupament. L'acompanyament ens pot ajudar a tornar a aquestes experiències, en un marc de respecte i seguretat amb l'objectiu de poder expressar i reparar el dolor viscut. Així com utilitzar el significat profund que té l'experiència per sortir de la posició de víctima i tornar a connectar amb el poder propi.

- **Tendències addictives**

Des de la nostra perspectiva, les addiccions —sigui a substàncies (tòxics) o a comportaments (videojocs, tele, mòbil, internet, feina, sexe, joc, compres, exercici, etc.)— ens serveixen per accedir a estats que necessitem per a la nostra vida als quals no sabem arribar d'una altra manera. L'acompanyament ajuda a explorar i prendre consciència de quin és l'anhel que hi ha darrere de la tendència addictiva i ens ajuda a trobar altres maneres d'accedir-hi.

Per a més informació, escriu a info@filalagulla.org.
