

ACOMPANYAMENT A FAMÍLIES



Des de Xicalla proposo un nou espai obert a totes les famílies que participeu en projectes semblants acompanyant les vostres filles i els vostres fills en el seu creixement.

La idea d'aquesta proposta em sorgeix a l'observar **dificultats que els adults ens trobem quan acompanyem**. La meua intenció és trobar la manera de donar-lis lloc i posar-lis veu. Parlo de situacions com ara: gestionar el dolor de la separació, observar allò que es repeteix i que costa de sostenir, detectar les càrregues que com adults adjudiquem als més petits, estar present en allò que ens costa de mirar, etc...

És un espai complementari a l'acompanyament que fem els acompanyants dels projectes en el dia a dia. És un espai diferent, perquè els adults sou els protagonistes, i va en la mateixa direcció: convidar a la consciència per oferir un acompanyament cuidat i despert.

1. QUÈ ÉS?

Un espai destinat a estar amb els processos personals que s'obren quan acompanyeu els processos dels vostres fills.

2. PER A QUÈ?

Per donar un lloc a allò que sorgeixi, i així poder tornar una mirada més lliure als petits i petites gràcies a la comprensió de mi mateix/a. "Veure què em passa a mi amb el que li passa al meu fill/filla".

3. COM?

Mitjançant sessions individuals: Aturant-se, observant-se i estant amb la pròpia vivència, a la llum de tot allò que es mou acompanyant els petits.

Parteixo del respecte pels propis ritmes. Faria ús de **recursos de la teràpia Gestalt**, la **teràpia Corporal Integrativa** i la **Meditació**, com per exemple:

- ● Tècniques corporals: respiració, moviment expressiu, bioenergètica... per contactar amb els bloquejos corporals que parlen de tensions internes.
- ● Exercitar l'atenció i l'escolta activa amb la neutralitat de l'actitut meditativa, per detectar judicis i creences que limiten el propi creixement i el dels fills.
- ● Exercitar el "Donar-se compte" per ampliar la consciència d'un/a mateix/a
- ● Exercicis d'auto-responsabilització per trobar-se amb la pròpia força.

4. QUAN?

Les trobades serien d'una hora i la freqüència seria flexible segons necessitats i disponibilitats. La freqüència també es marcaria segons si la necessitat vingués d'una dificultat puntual del moment o d'un aspecte a treballar implicat en el propi procés.

5. QUANT?

La inversió seria de 25€.

(El preu de les teràpies actualment va al voltant dels 50€, per mi és important que el preu no sigui un impediment, **tinc en compte que ja esteu pagant la quota mensual del vostre projecte**)

6. ON?

A Xicalla, al barri de Gràcia (C/Llibertat nº47 bx.)

7. CONTACTE

Veient la feina d'acompanyament respectuós que fem les famílies i els acompanyants, prefereixo tractar la dificultat com una porta d'entrada a nosaltres mateixos/es, que si hi volem entrar amb els ulls oberts, podem trobar-nos amb una oportunitat per créixer.

Lara Terradas.

Acompanyant, psicòloga,
teràpista gestalt i corporal

Contacte: laraterrak@hotmail.com

Si algú pot sentir-se interessat/da,
benvingut/da sigui!



"Lo mejor que podemos hacer por nuestros hijos es mirarnos a nosotros mismos"

Laura Gutman