

# Gestalt Transpersonal

## Ser, Sabiduría Organísmica y Rol del Facilitador

Este Curso está dirigido a personas que tengan la intención de recibir formación como terapeutas, adquiriendo herramientas poderosas de acompañamiento terapéutico y que además quieran realizar un proceso de autoexploración y transformación personal.

No sólo aprenderemos terapia Gestalt, sino que trabajaremos de forma intensiva sobre nosotros mismos con el objetivo de integrar nuestra personalidad y acercarnos al Ser Esencial.

¿Con qué herramientas se realiza este proceso?

En primer lugar con las técnicas y fundamentos básicos de la terapia Gestalt. Además de aprender durante todo el año cómo acompañar a otros en su proceso de autodescubrimiento e integración, tendremos un espacio de terapia Gestalt en Grupo, cada dos semanas, en las sesiones de los días lunes en las tardes.

Aprenderemos también sobre el Eneagrama y la psicología de los Eneatipos, un mapa de diversos estilos de personalidad y sus dinámicas internas de funcionamiento y enfrentamiento de la realidad. Por un lado, trabajaremos en la identificación de nuestro propio eneatispo lo cual nos dará la posibilidad de una profunda toma de consciencia del funcionamiento de nuestro Ego, y por otro, a través del proceso de supervisión de casos, comprenderemos cómo utilizar esta herramienta en el acompañamiento terapéutico.

Tendremos, durante todo el año, supervisión de casos clínicos, instancia que nos permitirá integrar de modo gestáltico de abordar un proceso terapéutico y nos permitirá explorar y trabajar sobre nuestras dificultades al momento de plantearnos como terapeutas.

Finalmente, practicaremos el arte de la Meditación, la cual nos dará, por un lado, una profunda comprensión sobre el funcionamiento de la mente, facilitando el acompañamiento terapéutico, y por otro lado, nos dará acceso a vivir desde la esencia del Ser; descubriremos la libertad de ser y la aceptación de la realidad tal cual es.

En síntesis, son 5 instancias de aprendizaje y trabajo personal:

1. Técnicas y Fundamentos teóricos esenciales de la Terapia Gestalt
2. Terapia Gestalt Grupal
3. Meditación
4. Eneagrama
5. Supervisión de Casos

### **1. Terapia Gestalt**

La Terapia Gestalt Transpersonal es un enfoque terapéutico que se enmarca dentro de las psicologías humanistas y transpersonales. Su objetivo es integrar la personalidad, es decir, recuperar la capacidad del cuerpo-mente para regularse haciendo uso constructivo y creativo de

todos los aspectos que lo componen. Cuando el estado de salud se pierde, los diversos aspectos que componen la personalidad entran en conflicto entre sí, dando lugar a toda la sintomatología.

¿Cómo se trabaja en Terapia Gestalt?

Se considera que todo lo que nos sucede, nos sucede en el aquí y ahora. Por lo tanto, el terapeuta, en lugar de interpretar y buscar explicaciones en relación a la problemática de su consultante, lo acompaña en la autoexploración de su experiencia inmediata en el aquí y ahora. En la medida que se profundiza en el darse cuenta del aquí y ahora, queda en evidencia de qué forma la persona interrumpe su propia autorregulación y de qué modo crea sus propias dificultades. Desde esta comprensión, el terapeuta invitará a su consultante a realizar diversas experiencias que le ayudarán a confiar en las señales profundas de su cuerpo-mente recuperando así la capacidad de vivir desde su verdad profunda y la sabiduría de su organismo.

## **2. Terapia Gestalt Grupal**

La terapia Gestalt Grupal es un proceso que se caracteriza por la potencia que tiene el trabajo terapéutico en grupo. Permite abrir y cerrar problemáticas internas y es un espacio de acceso privilegiado para aprender a vincularse con los otros de modo abierto, genuino y responsable. Es un espacio muy amoroso y contenedor en el cual tenemos la posibilidad de dar espacio a todos aquellos aspectos de nosotros mismos que no hemos podido integrar en nuestras vidas. Durante todo el año, acompañaremos el proceso de aprendizaje con este espacio terapéutico en grupo.

## **3. Meditación**

La Meditación y la Terapia Gestalt son enfoques que enfatizan la importancia de habitar el aquí y ahora. En terapia Gestalt utilizamos el aquí y el ahora como una técnica que permite una exploración profunda de nuestra experiencia que trae autoconocimiento y nos permite dejar atrás nuestros mecanismos de defensa que impiden la autorregulación, la responsabilidad y que traen sufrimiento en todas las áreas.

Meditar es el arte de aceptar la realidad tal cual es.

Es el arte de experimentar ser lo que eres.

Es el arte de detener el conflicto interno.

Cada vez que meditas, la paz y el amor incondicional comienzan a entrar a tu vida.

Meditar es el arte de mirar con coraje y tranquilidad todo lo que hay en nuestro interior, aceptarlo y bendecirlo.

Meditar es hacerte amigo de ti mismo.

Es descubrir que eres el mismo material con el que se construyeron las estrellas y toda la red de la creación.

Meditar es un acto de profunda liberación, es cultivar la capacidad de dejar la esclavitud a la que nos atan nuestros pensamientos y condicionamientos.

Meditar es la revolución espiritual que necesitamos para crear un mundo en sintonía con la Naturaleza, con el Ser, con la Vida y la Belleza.

Meditar es Arte de Ser.

#### **4. Eneagrama**

Aplicado a la personalidad es un mapa que nos muestra cómo escapamos de nuestra herida esencial y cómo, este intento de escape, nos lleva a repetir nuestro destino de sufrimiento una y otra vez. Al mismo tiempo, este mapa describe el camino para encontrar nuestra herida y reencauzar nuestra búsqueda. Describe también las Ideas Santas, que corresponden a las percepciones de Unidad que nos reconectan con la Confianza Básica, el fundamento de nuestra posibilidad para vivir desde el Ser Esencial.

El Eneagrama describe de forma minuciosa los diversos mecanismos de defensa que utilizan las personas y que originan el sufrimiento y las dificultades en las diversas áreas de la vida. Para el terapeuta es una poderosa herramienta que ayuda a identificar el núcleo de la problemática de una persona y, por lo tanto, da orientación en relación a los objetivos sobre los cuáles trabajar en terapia.

Por esto, es imprescindible que el terapeuta Gestáltico practique el arte de la Meditación, de ésta forma desarrolla un profundo arraigo en el presente, lo cual entrega una perspectiva de la realidad que está más allá de la razón y la mente, una perspectiva que nos permite Ver y trabajar con nuestros pacientes desde la lucidez y una intuición y compasión profundas.

Durante este curso aprenderemos meditación no sólo para desarrollar habilidades de acompañamiento terapéutico, sino también para acercarnos al estado natural de Ser que descubrimos cuando aprendemos a habitar la realidad sin identificarnos con la mente.

#### **5. Supervisión de Casos**

Durante el curso estaremos realizando un proceso de supervisión de casos en el cual aprenderemos:

- Comprender desde el enfoque Gestáltico el funcionamiento psico-corporal de las personas
- Comprender el rol del Terapeuta en la Terapia Gestalt
- Desarrollar habilidades de acompañamiento terapéutico
- Aprender a observar las dificultades del propio terapeuta en el proceso debidas a la contratransferencia con los consultantes

La supervisión de casos es uno de los procesos más decisivos a la hora de integrar y desarrollar la capacidad de hacer terapia a un consultante. Es en este espacio en donde aprenderás a aplicar de forma efectiva todo el conocimiento adquirido, llegando a convertirte en un terapeuta efectivo y capaz de abordar con profundidad y creatividad la terapia.

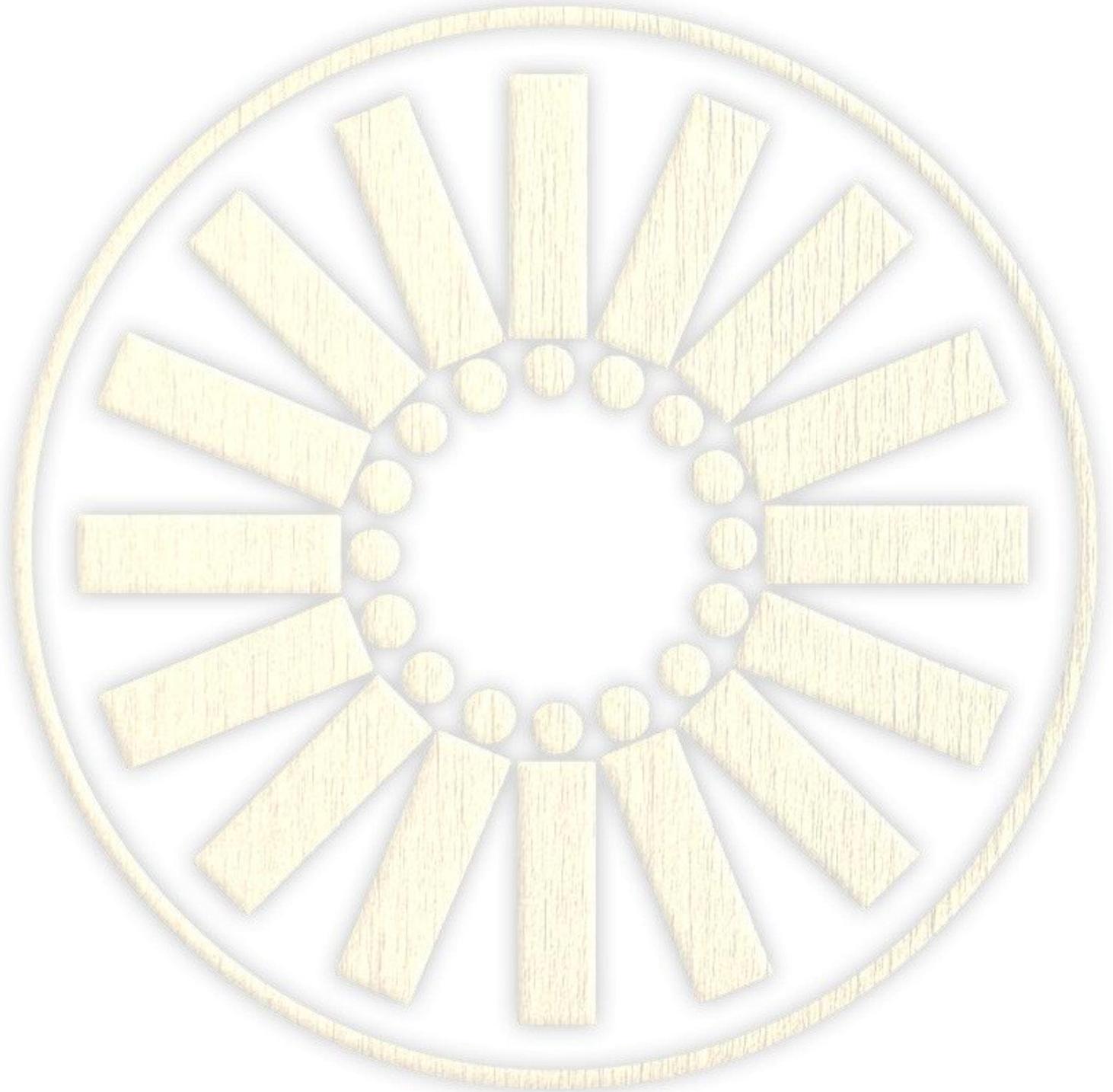
#### **Modalidad de Trabajo**

Una vez al mes, tendremos módulo intensivo de un día completo de trabajo en el cual adquiriremos las herramientas principales de la terapia Gestalt. Siempre será de 10 a 20 hrs. un día sábado.



Y una vez a la semana, todos los días lunes de 19 a 22 hrs, tendremos un espacio en el cual haremos Terapia Gestáltica Grupal, aprenderemos Eneagrama, profundizaremos en la técnica y teoría de la Terapia Gestalt y tendremos Supervisión de Casos.

El curso dura 11 meses en total y durante el mes de febrero tendremos vacaciones.



# Cronograma de los Módulos de Fin de Semana

(10 a 20 hrs.)

## 21 de Julio

### **1. Autorregulación Organísmica y Continuo de Consciencia**

Una de las nociones fundamentales de la Terapia Gestalt es la Autorregulación Organísmica, entendida como el proceso a través del cual el organismo identifica sus necesidades y preferencias y se orienta para realizar las acciones necesarias para mantener su equilibrio y crecimiento. Es a través de las señales corporales y la capacidad de darse cuenta de ellas que este proceso tiene lugar.

Durante esta unidad se explora de modo vivencial y teórico qué es la Autorregulación Organísmica y se adquieren herramientas para trabajar con un consultante con el objetivo de restablecer el funcionamiento sano.

#### *El Darse Cuenta*

- El Darse Cuenta, el Cuerpo y lo Transpersonal
- El Darse cuenta como elemento central de la Terapia Gestalt
- El Darse cuenta como Proceso Psicocorporal
- El Darse Cuenta y el Rol del Terapeuta

#### *Autorregulación Organísmica, Funcionamiento Sano y Funcionamiento Patológico.*

- Organismo, Ambiente y Campo
- Ciclo de la Experiencia
- Interrupción Sana y Patológica
- Aplicación de la Técnica del Continuo de Consciencia

#### *Práctica Grupal*

- Práctica Grupal de la Técnica del Continuo de Consciencia
- Preguntas y Respuestas

## 18 de Agosto

### **2. Mecanismos de Evitación de Contacto**

La clave para aliviar la sintomatología de un consultante y restablecer su capacidad de mantener su equilibrio y orientarse hacia el crecimiento y el desarrollo de su potencial, es abordar y trabajar de modo vivencial con sus mecanismos de evitación de contacto. El rol del facilitador es remover los obstáculos que impiden el fluir natural de la autorregulación organísmica. Durante esta unidad se explora de modo vivencial y teórico los principales mecanismos de evitación de contacto y se adquieren herramientas para trabajar con estos. Abordar los mecanismos de

evitación de contacto nos lleva directamente a comprender y descubrir el núcleo de la dinámica neurótica de las personas y por esto, nos muestra un camino de salida a esta problemática.

#### *Proyección*

- Proyección y Estructura de Carácter
- Proyección y Relaciones Interpersonales
- Proyección, Transferencia y Contratransferencia
- Trabajo Individual de Proyecciones

#### *Proyección y Silla Vacía*

- Técnica De la Silla Vacía
- Trabajar Proyecciones con Silla Vacía

#### *Introyección, Retroflexión y Confluencia*

- Trabajo Individual con Introyección
- Preguntas y Respuestas

#### **1 de Septiembre**

### **3. Polaridades y Estructura del Carácter**

Integrar la personalidad es transformar el modo en que los diversos aspectos de ésta se relacionan unos con otros, esto es equivalente a cambiar el modo en que la persona se relaciona consigo misma y los demás. En terapia Gestalt no intentamos hacer que los personajes internos cambien (sus rasgos de personalidad de la persona), sino más bien, buscamos facilitar el diálogo y la aceptación de unos personajes con otros. El cambio y la transformación nunca suceden a partir del intento de cambiar algo, sino de la capacidad de escuchar, prestar atención, incluir y aceptar.

Comprender la personalidad en estos términos nos permite dar una explicación dinámica y descriptiva del proceso a través del cual surge la sintomatología del consultante en todos los niveles (cuerpo, sentimiento, mente, relaciones, etc.), entregándonos una herramienta poderosa y funcional para realizar el diagnóstico y definir así objetivos terapéuticos orientados a la integración de la personalidad.

Durante esta unidad se explora de modo vivencial y teórico las polaridades en el funcionamiento de la personalidad y cómo, a partir de esta comprensión, el terapeuta puede definir objetivos terapéuticos y acompañar el proceso de su consultante durante el la terapia.

#### *Polaridades*

- Polaridad y Estructura del Carácter
- Polaridad y Síntomas
- Objetivo Terapéutico en Terapia Gestalt; Integrar la Personalidad

- Polaridades y Técnica de la Silla Vacía
- Práctica
- Aplicación Grupal de la Silla Vacía al Trabajo con Polaridades
- Preguntas y Respuestas

### **13 de Octubre**

## **4. La Sabiduría en el Cuerpo del Terapeuta**

Guiar un proceso terapéutico desde el Enfoque Gestalt Transpersonal, requiere que el terapeuta se sumerja en el aquí y ahora para acompañar a su consultante. No basta la comprensión intelectual, es necesario sentir, ver, escuchar y experimentar con todo el cuerpo la presencia del otro. No es posible integrar la personalidad solo desde las comprensiones intelectuales porque la realidad incluye muchas más dimensiones. Terapia Gestalt es cuerpo, misterio, fluir, jugar, crecer, ser.

Durante esta unidad se explora de modo vivencial y teórico cómo el terapeuta, a través de su capacidad de darse cuenta de sí mismo, puede expandir y apoyar la capacidad de darse cuenta de su consultante.

### *Escucha Gestáltica y El Diagnóstico en Gestalt*

- El Darse Cuenta y el Cuerpo del Facilitador
- La Sabiduría en el Cuerpo
- El Propio Cuerpo como Herramienta para Comprender al Otro
- Meditación Interpersonal

### *Ser y Cuerpo*

- El cuerpo; El vehículo que nos lleva más allá del Ego
- La terapia como proceso de trascendencia del Ego
- Práctica de Movimiento Espontáneo

### **10 de Noviembre**

## **5. Aquí y Ahora: Gestalt y Meditación**

En esta unidad aprenderemos cómo practicar el arte de la meditación y comenzaremos un proceso de práctica diaria, guiada y acompañada de supervisión y lecturas. Comprender de forma profunda el arte de la Meditación, nos permite, como terapeutas Gestálticos, situarnos en el aquí y ahora de forma profunda y desarrollar un estado de presencia, que en si mismo resulta terapéutico.

Durante este módulo nos centraremos en comprender los procesos de la Atención, la Consciencia y la Mente desde el punto de vista de las filosofías contemplativas y desde la experiencia directa.

### *Aquietar la Mente*

- Técnica Shamatha Vipassana

- Diferenciar Consciencia y Actividad de la Mente
- Continuo de Consciencia Gestáltico y Meditación
- Movimiento Espontáneo
- Meditación, Gestalt y Responsabilidad

### **8 de Diciembre**

## **6. Supervisión e Integración**

Durante este módulo realizaremos una revisión del proceso de aprendizaje con el objetivo de adquirir una visión integrada de las técnicas y la teoría de la Terapia Gestalt.

También nos tomaremos un espacio para profundizar en la supervisión de casos y lograr una comprensión profunda del proceso de acompañamiento terapéutico y el rol del terapeuta.

### **12 de Enero**

## **7. El Cuerpo del Dolor y Las Puertas hacia el Ahora**

El Objetivo de toda práctica meditativa profunda es desarrollar la capacidad de permanecer con plena atención y consciencia en el Aquí y el Ahora. ¿Porqué? El aquí y ahora es el lugar de llegada, es el sitio en donde es posible encontrar lo que siempre hemos buscado, Paz, Felicidad, Plenitud. Sin embargo, no resulta tan sencillo habitar de forma plena el momento presente. Durante este módulo exploraremos y aprenderemos a permanecer en un estado de presencia, anclados en el Aquí y Ahora.

Exploraremos el origen del sufrimiento, y cómo desde la práctica de la meditación realizar un proceso de transformación de las cargas emocionales profundos e inconscientes que hemos acumulado en nuestro cuerpo.

Simultáneamente comprenderemos cómo la meditación y la terapia Gestalt son prácticas que pueden integrarse y trabajar juntas. La meditación es una herramienta privilegiada para salir del espacio del Ego y la Mente, mientras que la terapia Gestalt nos permite dar una mirada microscópica al funcionamiento del Ego y sus patrones negativos.

### *El Cuerpo del Dolor*

- Los tres Venenos de la Mente
- Acumulación de Emociones Negativas y la práctica de la Meditación

### *El Aquí y Ahora*

- Las Puertas de entrada al Aquí y Ahora
- La Realidad Tal Cual Es
- Meditación Vipassana
- Continuo de Consciencia y Meditación

**9 de Marzo**

## **8. Intensivo Terapéutico**

Durante este módulo tendremos un día de trabajo personal en el cual realizaremos terapia Grupal Gestáltica. También será una ocasión para aplicar todos los conocimientos adquiridos acompañando a los compañeros en sus procesos y siendo, al mismo tiempo, guiado por ellos.

**13 y 14 de Abril**

## **9. Despertar a la Unidad: La Liberación de la Mente y la Consciencia Superior**

Durante este fin de semana, tendremos un poderoso proceso de exploración de la consciencia y trabajo personal enfocado en el despertar de la Consciencia de Unidad y el establecimiento de un vínculo con la Consciencia Superior.

El Curso "Despertar a la Unidad" ha sido diseñado por Oneness University, India, una universidad fundada con el objetivo de facilitar el despertar de la consciencia de la humanidad. Es un proceso en el cual exploraremos y navegaremos las dimensiones espirituales del Ser, territorios que están más allá de la Mente y la Personalidad.

- Comprender la ley de correspondencia
- Aprender a trabajar y reprogramar los condicionamientos negativos
- Limpiar condicionamientos negativos originados en la relación con los padres y la pareja
- Establecer un Vínculo con la Consciencia Superior
- Aprender a Diseñar y Crear nuestra realidad desde la Consciencia Superior

**11 de Mayo**

## **10. Técnicas Proyectivas en Terapia Gestalt**

Desde los inicios del desarrollo de la psicología se comprendió que los procesos proyectivos son una puerta privilegiada de acceso al mundo interno de las personas y una de las vías principales de integración de la personalidad y de toma de responsabilidad por uno mismo.

Durante esta unidad exploraremos de modo vivencial y teórico cómo aplicar la técnica gestáltica al trabajo de integración de lo proyectado. Abordaremos el trabajo gestáltico con sueños y tarot.

*El potencial Terapéutico de la Proyección y sus usos*

- Trabajo con Sueños en Terapia Gestalt

*Tarot y Terapia Gestalt*

- Arquetipos y Consciencia Superior
- Breve introducción al Tarot y su Estructura
- Silla Vacía y Tarot

**15 de Junio**

## **11. El Yo más allá de la Mente**

Durante este módulo de cierre, realizaremos una revisión del proceso personal y exploraremos las características del Ego v/s la Esencia y la dimensión Transpersonal de la Terapia Gestalt.

En última instancia, el origen de todo desorden y sufrimiento radica en la identificación con el Ego y en la confusión de éste con el Ser.

- Ego v/s Esencia
- Ser y Eneatipos
- El Yo Transpersonal
- Técnica de Autoindagación
- Movimiento Espontáneo
- Meditación Interpersonal

### **Clases Semanales**

Serán todos los días jueves hábiles del año (excepto febrero), de 19 a 22 hrs.

**\*\*\*No vivo en Santiago y no puedo participar de este espacio, ¿qué se puede hacer?\*\*\***

Puedes participar de los cursos de formación online en terapia Gestalt. Para más información visita [www.ideasquesanan.cl](http://www.ideasquesanan.cl)

En este espacio semanal se abordarán los siguientes temas y experiencias:

#### **Eneagrama de la Personalidad**

(Los alumnos serán incluidos dentro del curso Online "[Eneagrama: Mapa de Viaje al Autoconocimiento](#)".)

- La psicología de los 9 eneatis y sus tres subtipos respectivos (27 en total)
- Mecanismos de defensa y estructura del carácter
- Abordaje terapéutico en cada eneatis
- Ideas Santas

## Terapia Gestalt Grupal

Un proceso en el cual cada integrante tendrá la oportunidad de explorarse y realizar un trabajo de integración de la personalidad. El espacio terapéutico lo tendremos cada dos semanas durante todo el año.

## Supervisión de Casos

Una vez al mes, revisaremos el trabajo que cada persona ha realizado o está realizando con sus consultantes u otras personas con las que ha trabajado. (No es requisito trabajar como terapeuta, pero si, al menos, buscar personas que estén dispuestas a trabajar contigo para, al menos, practicar algunas técnicas)

También tendremos un grupo en Whatsapp en el cual podrás plantear tus casos y dudas y a través del cual recibirás supervisión durante el mes completo.

## Meditación

Será un espacio en el cual casi en todas las clases tendremos práctica de meditación. Esto nos permitirá realizar un proceso profundo y bien comprendido acerca de la práctica de meditación. Además del trabajo con Meditación que se realiza durante el curso, los alumnos también formarán parte del Curso Online "[Meditación Paso a Paso](#)".

## Bibliografía Obligatoria

- Naranjo, Claudio. "Carácter y Neurosis". 1994, Ediciones La Llave, España.
- Naranjo, Claudio. "La Vieja y Novísima Gestalt". 1990, Editorial Cuatro Vientos, Chile.
- Perls, Fritz. "El Enfoque Gestáltico & Testimonios de Terapia". 1976, Editorial Cuatro Vientos, Chile

## Tomás de la Fuente Herrera



- Psicólogo Universidad Central de Chile
- Magister© en Teoría y Práctica Gestáltica, Universidad Mayor y Centro de Psicoterapia Gestalt de Santiago
- Oneness Trainer, Oneness University, India (Universidad para el Despertar de la Consciencia de Unidad)
- Más de 15 años de experiencia en diversas prácticas de Meditación
- Formación en Terapia Corporal Neo-Reichiana
- Terapeuta Floral
- Actualmente formándose como Constelador Familiar en Circulo de Constelaciones Familiares de Chile
- Músico

Psicoterapeuta, experiencia de más de 6000 hrs. de atención; Integración de perspectivas de la Psicología Occidental y la Psicología Oriental creando una síntesis que se enmarca dentro del enfoque humanista-transpersonal.

Atención a Adultos y Parejas en consulta particular y vía Skype a personas de regiones y del extranjero.

Experiencia en formación de Terapeutas Gestálticos desde el año 2010 y Supervisión de Casos clínicos.

Amplia experiencia en el trabajo con Grupos. Desde el año 2005 a cargo de diversos grupos de desarrollo personal, en diversas Universidades de Santiago, en experiencias de capacitación a empresas y en grupos particulares.

*"Tengo la convicción que el terapeuta es siempre ignorante de lo que su consultante necesita, así como también lo es el consultante.*

*¿Quién es el experto entonces? El cuerpo. La terapia y la práctica espiritual es aprender a escuchar, ver y sentir. Explorar sin juicios lo que se presenta ante nosotros y, especialmente, escuchar al verdadero experto: nuestro cuerpo.*

*¿Qué es lo que hay en el cuerpo que lo hace tan importante? Nuestro cuerpo es quién expresa la sabiduría profunda de la vida, a través de él se manifiesta el ser y su verdad.*

*¿Qué es la terapia y el crecimiento espiritual? Es recuperar el coraje de ser quienes somos, es rendirse al flujo de la vida... es entregarse a danzar en sintonía con la Verdad.*

*La psicoterapia es el Arte de Acompañar al otro en el proceso de recuperar **su sabiduría** y espontaneidad esencial."*