

# PROGRAMA DE FORMACIÓ EN TERAPIA GESTALT



Cercle Gestalt  
Psicoteràpia, formació i relacions humanes

## FICHA TÉCNICA

**Duración:** Tres años.

**Carga lectiva total:** 600 horas (de las cuales aproximadamente el 80% corresponde al trabajo terapéutico experiencial, desarrollo de habilidades terapéuticas y prácticas supervisadas, y el 20% a encuadre teórico).

**Carga lectiva por curso:** 200 horas.

**Obtención del diploma:** El diploma se obtiene al haber finalizado la formación y cumplido con los requisitos de asistencia, entrega de memorias, trabajos y pagos. Si el alumno además desea certificarlo por la AETG (Asociación Española de Terapia Gestalt), deberá justificar 80 horas de terapia individual y 20 horas de supervisión grupal o 10 horas de supervisión individual.

### Barcelona

**Periodicidad:** 1 taller de fin de semana al mes / 11 meses al año, dentro de los que se realizará 1 taller residencial (*stage*) por curso.

**Horario de los talleres mensuales:**

- ▶ Viernes de 19:00 a 21:30
- ▶ Sábado de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:00
- ▶ Domingo de 9:00 a 14:00

**Horario del Stage:**

- ▶ Jueves a las 16:00 hasta el domingo a las 16:00

### Tarragona

**Periodicidad:** 1 taller de fin de semana al mes / 11 meses al año, dentro de los que se realizará 1 taller residencial (*stage*) por curso.

### **Horario de los talleres mensuales:**

- ▶ Viernes de 18:00 a 20:30
- ▶ Sábado de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:00
- ▶ Domingo de 9:00 a 14:00

## **Ibiza**

**Periodicidad:** 1 taller de fin de semana al mes / 9 meses al año, dentro de los que se realizará 1 taller residencial (*stage*) por curso.

### **Horario de los talleres mensuales:**

- ▶ Viernes de 16:00 a 20:00
- ▶ Sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00
- ▶ Domingo de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## **Granollers (centro colaborador)**

### Modalidad fin de semana

**Periodicidad:** 1 taller de fin de semana al mes / 11 meses al año, dentro de los que se realizará 1 taller residencial (*stage*) por curso.

### **Horario de los talleres mensuales:**

- ▶ Viernes de 19:00 a 21:30
- ▶ Sábado de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:00
- ▶ Domingo de 9:00 a 14:00

## LA FORMACIÓN

Nuestra formación en Terapia Gestalt es un proceso principalmente vivencial que **fomenta el crecimiento personal** a partir del autoconocimiento y **capacita a la persona para acompañar esos mismos procesos** en otros.

La Gestalt, que ha sido definida como la terapia del aquí y ahora, está constituida por tres principios: **responsabilidad** (saber responder por tus acciones), **aquí y ahora** (centrarte en el presente) y **darse cuenta** (estar consciente, prestar atención). Estos tres elementos son la médula espinal de la Terapia Gestalt y la esencia del quehacer gestáltico. Están íntimamente unidos, puesto que para ser responsable es necesario estar presente y estar presente implica ser consciente, y constituyen un antídoto contra la inercia.

Además de la transmisión de esta actitud existencial, durante la formación trabajamos para **reestablecer el equilibrio entre los tres centros** (mental, emocional e instintivo) y adquirir una mayor **capacidad de estar con lo que hay** de forma **honesto, transparente y congruente**.

El proceso formativo se extiende a lo largo de **tres cursos anuales** que en Cercle Gestalt denominamos **curso básico**, **curso superior** y **curso de supervisión**. Durante el primer año nos centramos en el **yo y sus configuraciones**, en el segundo nos vemos insertos en el triángulo **yo-tú-él**, mientras en el último año estaremos ahondando en la **actitud de servicio** mediante la pregunta: *¿qué tengo para dar desde lo que soy?*

Durante el primer curso el tema central va a ser la **experiencia** de los principios sobre los que se desarrolla la Gestalt, en el segundo será el **entrenamiento** a través de las triadas y la elaboración teórica de esos mismos principios y, en el tercero, la **supervisión** de los recursos del terapeuta, incluyendo el análisis de su estilo relacional y la afinación de sus capacidades.

Durante este recorrido trabajamos sobre **nueve ejes transversales** que se van explicando y ampliando a distinta profundidad. Los ejes sobre los que se asienta nuestra práctica terapéutica y formativa son los siguientes:

### 1. Aquí y ahora

A través de la práctica meditativa, entrenamos la habilidad de estar en el presente, donde confluyen pasado y futuro. En este sentido, desde nuestro enfoque los recuerdos y las rémoras del pasado se manifiestan como asuntos pendientes en el presente y sólo en el presente pueden ser abordados. Asimismo, las proyecciones de futuro son ideaciones mentales que suceden en el aquí y ahora.

### 2. La escucha

La escucha se focaliza en tres niveles: mental, emocional y corporal. Cuando hablamos de escucha nos referimos a la capacidad de atender a las señales que se dan en estos tres niveles tanto en nosotros como en el otro. También existe un cuarto nivel, el energético o espiritual, cuya escucha se amplía a partir de la alineación en los otros tres niveles.

### 3. Polaridades

En el desarrollo de la estructura del yo nos vamos identificando con determinadas características aceptadas por el entorno, dejando en el inconsciente la cara negada de dicha característica. Esos opuestos, que constituyen las parejas de polaridades (bueno y malo, cordial y hostil, etc...), son aspectos de la persona que pugnan entre sí. El principal objetivo del trabajo de polaridades es reconocer e integrar las partes negadas.

#### 4. Ciclo de necesidades

Todos los organismos vivos tienen una capacidad de autorregulación intrínseca que se despliega a lo largo de ciclos mediante los cuales las necesidades son satisfechas. Cuando un ciclo de necesidades no se completa se produce una tensión interna, lo que conduce a una conducta de repetición orientada a la satisfacción pendiente, a menudo de forma descontextualizada. Estos intentos de satisfacción, fuera de contexto e infructuosos, son lo que denominamos una neurosis. Veremos los tipos de necesidades en el ser humano y la forma de orientarnos hacia su satisfacción.

#### 5. Mecanismos de defensa y evitación

Las interrupciones del ciclo de necesidades se dan en distintos momentos del ciclo y en función de las defensas caracteriales presentes en la persona. Se puede decir que son dispositivos automáticos que la persona puso en marcha durante la infancia y que permanecen activos, interfiriendo en su desarrollo saludable. Nuestro enfoque didáctico consiste en aprender a indentificar los distintos mecanismos, el modo en que operan y la manera de abordarlos.

#### 6. Técnicas gestálticas

Las técnicas características de la Terapia Gestalt se dividen en expresivas, supresivas e integrativas. Las técnicas expresivas tienen un carácter dionisiaco y lúdico, son todos aquellos escenarios, herramientas y elementos que facilitan la exteriorización del mundo interno. Las técnicas supresivas tienen un cariz apolíneo, implican estructura y armonía, fomentan la contención, el establecimiento de límites y el fortalecimiento de la estructura interna. En cuanto a las técnicas integrativas, facilitan la conciliación interna entre partes enfrentadas y la reasimilación de aspectos alienados del sujeto.

## 7. Gestalt y cuerpo

La Terapia Gestalt aborda lo corporal a nivel fenomenológico, atendiendo los matices que aparecen en la respiración, la postura, los gestos, la voz. El terapeuta acompaña este proceso sin forzarlo, ampliando la conciencia del mismo con los medios de que dispone: señalación, invitación a la exageración, reflejo emocional y corporal. Lo principal en esta forma de trabajar, que se denomina estilo orgánico, es remitir al paciente a su propia conciencia corporal. En nuestra escuela incorporamos también elementos provenientes de la Terapia Corporal Integrativa.

## 8. Trabajo de sueños

La Terapia Gestalt plantea el trabajo con los sueños de forma vivencial, a través de la dramatización y la experiencia corporal. Se combinan elementos provenientes de las artes escénicas, el entrenamiento actoral y el psicodrama en un enfoque intrapsíquico. Se invita a la persona a experimentar de forma íntima lo que le quieren decir los distintos elementos simbólicos presentes en el relato onírico. El sueño es considerado un mensaje existencial cuya llave de interpretación pertenece exclusivamente al soñante.

## 9. Dinámica de grupos

Mediante este eje se lleva a cabo una revisión personal a partir de la mirada del otro. En el encuentro íntimo y confidencial, voy a ir confrontándome con lo que los otros ven y con lo que yo mismo veo respecto a mi forma de relacionarme, lo que me permite actualizar mi autoconcepto con aquello que me devuelve el grupo.

## 10. Instinto y relación

Se trata de equilibrar de forma dinámica los dos grandes polos que rigen nuestra existencia: el instinto mamífero de supervivencia y la necesidad de vincularse a otro/otra.

### Supervisión grupal

La **supervisión grupal** es un sello distintivo de la casa, siendo el instrumento más potente para la **ampliación del potencial terapéutico** del gestaltista en su ámbito profesional.

La supervisión se ocupa del **fenómeno contra-transferencial**, es decir, de aquello que le pasa al terapeuta en sus relaciones, principalmente con sus pacientes o clientes.

Desde esta perspectiva, ofrece la oportunidad de analizar diferentes aspectos que emergen de la práctica profesional del terapeuta, como son:

- ▶ La calidad de la relación
- ▶ La capacidad de estar presente
- ▶ La calidad del contacto
- ▶ El uso de sí
- ▶ El carácter del terapeuta
- ▶ El estilo personal

La supervisión constituye un espacio de **revisión permanente**, donde el terapeuta puede verse en sus puntos flacos y puntos fuertes, para ajustar su intervención en lo profesional, así como seguir madurando e integrando claves de su proceso personal.

Los **STAGES** constituyen un pilar fundamental de la formación, en ellos se abordan tres grandes temas estructurales:

- ▶ Figuras parentales
- ▶ Psicopatologías
- ▶ Sexualidad

Los contenidos de los tres stages tienen que ver con la estructuración de la personalidad que se da en la infancia y son abordados desde un enfoque que combina elementos de lo psicocorporal, lo sistémico y lo transpersonal. Son grandes oportunidades de trabajo personal y de convivencia en grupo.

**En resumen:** En el primer año de formación –curso básico-, los ejes se trabajan poniendo el foco en la relación del **yo con el grupo**. En el segundo año -curso superior-, se pone en juego la **relación yo-tu-él** a través del trabajo en triadas. En las triadas se desarrolla la capacidad de escucha profunda a partir de tres posiciones, yo emisor, yo receptor y yo observador. Todo lo aprendido en el primer año construye un mapa interno de intervención para acompañar al otro a que se dé cuenta de lo inconsciente, a través de un entrenamiento en la conciencia y la observación de lo fenomenológico. En el tercer año –curso de supervisión-, estos aprendizajes culminan poniendo al servicio lo que el formando tiene para dar. La **actitud de servicio** se afinará a través de la práctica de una dinámica grupal y de una terapia individual en grupo, así como mediante el cultivo del estilo propio.

## Compromisos del estudiante

Para completar el proceso formativo el estudiante ha de comprometerse a la realización de distintas tareas, a saber:

- ▶ Memoria vivencial de cada taller.
- ▶ Memoria anual de cada año referente al proceso personal.
- ▶ Biografía emocional referente los hitos emocionales de la experiencia vital.
- ▶ Presentación al grupo de un tema teórico perteneciente a uno de los ejes (2º año, curso superior).
- ▶ Práctica de terapia individual y práctica de terapia grupal (3er año, curso supervisión).

### **Solicitar entrevista e información:**

---

#### **Coordinación Formación Gestalt**

E-mail: [coordinacio.fgbcn@cerclegestalt.com](mailto:coordinacio.fgbcn@cerclegestalt.com)

### **Para otras consultas:**

---

#### **Secretaría Cercle Gestalt**

E-mail: [secretaria@cerclegestalt.com](mailto:secretaria@cerclegestalt.com)

Tel.: 938 524 892