

Centro Experiencial para el Desarrollo Humano

Miembro de la Association for Humanistic Psychology, AHP, USA

Miembro de la Association for Transpersonal Psychology, AHP, USA

Miembro de la Somatics and Wellness Community, USA

Reconocido por el Osho Internacional Meditation Resort, Pune, India

PROGRAMA DE FORMACIÓN DE FACILITADORES EN DESARROLLO PERSONAL CON ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA HUMANISTA TRANSPERSONAL

Copyright. Todos los derechos reservados
2008 centro experiencial para el desarrollo humano
Anand Vikrant.Andre Sassenfeld
www.centroexperiencial.com
info@centroexperiencial.com

Programa

Introducción

El Centro Experiencial para el Desarrollo Humano es un lugar para quienes desean aprender más acerca de sí mismos, para personas que están buscando de manera sincera un espacio que impulse y fomente su crecimiento y desarrollo personal en todo sentido.

Nuestro estilo de trabajo es directo y personal, y combina en la práctica, por medio de un acercamiento multiterapéutico, técnicas y metodologías terapéuticas de diversas orientaciones dentro del contexto de la psicoterapia humanista y transpersonal.

Nuestros talleres giran en torno a la personalidad, sus conflictos y sus problemas, como un camino hacia nuestro ser más esencial. No obstante, nuestro énfasis está puesto en lo fundamental sobre el proceso de hacernos conscientes, ampliando progresivamente nuestra capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos y de cómo nos relacionamos con nuestro medio y las otras personas.

La invitación es a reconocer y observar nuestros condicionamientos y patrones neuróticos de comportamiento que se encuentran a la base de nuestro miedo al cambio y al crecimiento, para movilizarnos de este modo hacia la exploración profunda de nuestro máximo potencial como seres humanos.

Introducción al programa de formación de facilitadores

El Centro Experiencial para el Desarrollo Humano ofrece un programa de formación de facilitadores en trabajo grupal desde la visión de la psicología humanista-transpersonal, dirigido principalmente a estudiantes de la carrera universitaria de psicología que desean enriquecer su formación académica a través de un proceso experiencial y formativo en el área que hemos mencionado.

Si bien los programas académicos formales son una fuente importante de aprendizaje y desarrollo para el estudiante de psicología, es, tal como decía el conocido psicólogo humanista Carl Rogers, el aprendizaje fundado en los propios intereses y experiencias de descubrimiento de uno mismo el que finalmente resulta más significativo y enriquecedor para la vida profesional futura. Por esta razón, la vivencia directa del propio crecimiento personal, incluyendo el trabajo corporal, la interacción grupal y la experiencia transpersonal, cobra una dimensión de singular importancia.

La toma de consciencia del propio cuerpo, el incremento de la sensibilidad y el desbloqueo de los sistemas crónicos de tensión permiten la apertura emocional y son propósitos

fundamentales del trabajo. De la misma manera, la dimensión transpersonal o espiritual del ser humano, con su exploración de la mente más allá de los límites aparentes, los estados no ordinarios de consciencia y las posibilidades insospechadas de evolución psicológica y espiritual, adquiere un valor decisivo en el campo del conocimiento de uno mismo.

El programa de formación de facilitadores en trabajo grupal es una invitación a iniciar una búsqueda personal en pos de la vivencia directa e inmediata de nosotros mismos, que contribuirá inevitablemente a la formación integral del estudiante.

Visión psicológica contextual

Consideramos al ser humano básicamente como un organismo vivo, que de forma natural tiende hacia el pleno desarrollo y la actualización continua de sus múltiples potencialidades físicas, emocionales, sexuales, intelectuales, interpersonales y transpersonales o espirituales. En este proceso de crecimiento, que es en el fondo un viaje hacia la expansión del ser, el organismo es capaz de expresar y plasmar de muchas maneras diferentes su creatividad intrínseca.

La neurosis, que nosotros concebimos como un trastorno general del desarrollo creativo del ser humano, se instaura tempranamente debido a alguno o algunos de los siguientes factores: los procesos de socialización y de condicionamiento de índole social, familiar, ideológica, religiosa y/o filosófica, las experiencias traumáticas, los bloqueos emocionales y energéticos, los patrones rígidos de comportamiento que aprendimos y todo tipo de situaciones o asuntos que hemos dejado inconclusos en nuestro pasado. Todas estas experiencias comienzan a limitar nuestra capacidad de darnos cuenta, de sentir y de disfrutar, reduciendo nuestras posibilidades de cambio y crecimiento. Estas vivencias se transforman en esquemas que a su vez se convierten en verdades *a priori*, autoperpetuándose e inhibiendo el desarrollo espontáneo de nuestras potencialidades.

Con el fin de reanudar o reactivar el desarrollo o crecimiento personal, proponemos un proceso exhaustivo de autoexploración, descondicionamiento y desbloqueo, que nos permita tomar consciencia de las trabas principales que nos impiden ser auténticos, libres y felices, con el objeto último de movilizarnos hacia la actualización de nuestro potencial interno. De esta forma, podremos recuperar nuestra capacidad natural para disfrutar espontáneamente de la vida y de las experiencias que ésta nos trae. La clave está en encontrarnos con nosotros mismos y mirar de manera honesta en lo que nos hemos convertido, lo que hemos reprimido, explorándonos vivencialmente y reconociendo nuestros condicionamientos, traumas, asuntos inconclusos y patrones neuróticos de comportamiento que están a la base de nuestro miedo al cambio.

Enfoque

Nuestro enfoque de trabajo es, en primer lugar, existencial, humanístico y fenomenológico. Con esto queremos indicar que nuestro trabajo enfatiza la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora, y que está orientado al desarrollo integral del ser humano y todos los aspectos que lo componen. Procura desarticular los fundamentos mismos de la neurosis y se caracteriza por ser experiencial y altamente intensivo.

Además, nuestro enfoque de trabajo es intrínsecamente multiterapéutico y multisintomático. En otras palabras, hace uso de múltiples metodologías y técnicas psicoterapéuticas de manera simultánea para promover el crecimiento de las personas, y a su vez es capaz de abarcar diversas constelaciones sintomáticas en un mismo proceso terapéutico.

En un nivel más profundo, nuestro enfoque es transpersonal y concibe al ego, en última instancia, como una ilusión creada por la mente por medio de la identificación crónica con características psicológicas y corporales impermanentes. Se orienta hacia la ampliación de nuestra capacidad de darnos cuenta de nosotros mismos y el descondicionamiento por medio de los procesos de desidentificación de nuestras estructuras mentales y conductuales.

El proceso

El proceso terapéutico y de formación que facilitamos está firmemente orientado hacia el desarrollo personal de los participantes a través de la experiencia directa, y enfatiza los aspectos afectivo, emocional, perceptual, interpersonal, creativo y transpersonal de la persona. Su estructura deriva de nuestro enfoque de trabajo y es de modo simultáneo teórica y vivencial, comprendiendo dos niveles sucesivos.

El acento principal del primer nivel está puesto sobre el desarrollo y la exploración personal interna, pero contempla asimismo la adquisición de los conocimientos teóricos básicos que sustentan los acercamientos terapéuticos en el contexto de la psicoterapia humanista y transpersonal. Supone así la internalización de un amplio rango de conocimientos, habilidades y disposiciones.

Los conocimientos que deberán ser adquiridos incluyen los principios básicos de la psicología humanista transpersonal y una noción general de sus diversos métodos y técnicas, familiarizarse con las teorías específicas de varios de los enfoques terapéuticos de orientación humanista transpersonal, y también adentrarse en la comprensión de las dinámicas grupales y el trabajo grupal con personas.

Entre **las habilidades** que deberán internalizarse, contamos la autoeficacia (capacidad de reconocer las propias circunstancias psicológicas, comunicarlas adecuadamente cuando sea apropiado y ser capaz de iniciar una efectiva respuesta a sus propias necesidades), habilidades sociales generales (capacidad para relacionarse y/o cooperar con otros en relación a objetivos funcionales, desarrollar relaciones afectivas, habilidad para proveer apoyo básico a la gente involucrada en un proceso terapéutico), y la expresión afectiva y emocional (ser capaz de experimentar y exteriorizar las cuatro emociones básicas de manera libre).

En cuanto a **las disposiciones**, el desarrollo estará centrado en la sociabilidad (tendencia hacia la asociación con otros, con la visión de una cooperación satisfactoria y amistosa), la creatividad (tendencia hacia la expresión recreacional creativa y una visión constructiva de la vida orientada a la expansión de las propias potencialidades), la iniciativa (tendencia a estar preparado para efectuar cambios efectivos y útiles en las propias circunstancias con el objeto de satisfacer necesidades personales), el interés por aprender los conocimientos desarrollados por la psicología humanista transpersonal, el darse cuenta (awareness), la sensibilidad y el cuidado hacia el resto de la gente en el proceso terapéutico, y finalmente la capacidad de estar consciente de los propios procesos orgánicos.

El énfasis del segundo nivel recae sobre la adquisición de destrezas y habilidades específicas del quehacer terapéutico, incluyendo los aspectos organizacionales y administrativos, y tanto la preparación de material teórico como su exposición, sin abandonar en ningún momento el proceso de descubrimiento y exploración personal interno. Este segundo nivel supone el desarrollo de un darse cuenta y aptitud para el trabajo con gente en un proceso terapéutico, para lo cual requiere de la internalización de lo siguiente:

Conocimientos: una acabada comprensión de la psicología humanista transpersonal y la profundización teórica y práctica en los principales enfoques terapéuticos que la componen (descondicionamiento y terapia primal, terapias neoreichianas, grupos de encuentro, terapia Gestalt, meditación, y otros), así como nociones generales y específicas de algunas técnicas de trabajo grupal y personal dentro de un contexto grupal.

Habilidades: la capacidad para cuidar y facilitar procesos en un contexto terapéutico, habilidades organizacionales y administrativas básicas, la capacidad para manejar algunas técnicas terapéuticas preestructuradas, el apoyo y la empatía en asistencia al terapeuta a cargo de un proceso terapéutico.

Disposiciones: la consciencia y el darse cuenta de uno mismo y los otros en un contexto personal y grupal, la claridad de comunicación con los participantes y compañeros, el centramiento y la flexibilidad, la estabilidad mental y emocional, la adaptabilidad a lo inesperado, el entusiasmo y el compromiso, la dedicación y la prioridad por el cuidado del participante.

El programa

Objetivo general:

- Formar facilitadores en psicología humanista transpersonal, existencial fenomenológica, que se conviertan en potenciadores de cambio para el desarrollo personal en contextos grupales.

Objetivos específicos:

- Ampliar y desarrollar consciencia de sí mismo en contextos personales e interactivos
- Ampliar la capacidad de percepción y consciencia corporal, emocional, espiritual y mental
- Desarrollar la expresión emocional y afectiva
- Desarrollar la comunicación e interacción grupal
- Desarrollar la creatividad, sensibilidad e intuición
- Manejar técnicas y metodologías que faciliten los procesos anteriormente nombrados
- Comprender los conceptos básicos y avanzados de diversas escuelas de psicología y psicoterapia humanista transpersonal
- Desarrollar la capacidad de cuidar, apoyar y acoger a los participantes de un proceso terapéutico grupal

Estructura

El proceso consta de dos niveles, con una duración de ocho meses cada uno, entre los meses de mayo y diciembre. Durante su desarrollo, el participante será introducido a una variedad de metodologías y herramientas pertenecientes a las más diversas orientaciones de psicoterapia humanista y transpersonal.

El trabajo se estructura alrededor de una sesión semanal experiencial en grupo, durante ocho meses, totalizando 32 sesiones (128 horas); 10 sesiones teóricas formativas (30 horas); y 6 sesiones de fin de semana (120 horas). De esta manera, cada nivel presenta un total de 278 horas, y el programa en su totalidad equivale a 556 horas.

- 1. nivel: autoexploración personal y adquisición de fundamentos teóricos generales
- 2. nivel: desarrollo de destrezas prácticas de metodologías terapéuticas y asistencia en los procesos terapéuticos del primer nivel

Una vez terminado satisfactoriamente el primer nivel, el participante se desempeñará de modo alternado en tres áreas diferentes de acción: como cuidador y ayudante, apoyando el trabajo de facilitación grupal de los participantes del primer nivel, asistiendo al terapeuta, dirigiendo ejercicios y técnicas bajo supervisión en las sesiones; como asistente del trabajo de organización y de administración, contactando a los participantes, organizando el calendario de actividades y dedicándose a los aspectos prácticos del trabajo. Además, durante el segundo año, el estudiante tomará parte de dos sesiones mensuales, en las cuales se experimentará y familiarizará en detalle con herramientas terapéuticas específicas.

Al finalizar el segundo, los participantes deberán dirigir un día de taller , asumiendo completa responsabilidad sobre todos los aspectos del trabajo terapéutico.

Metodologías

ENCUENTRO

El grupo de encuentro es un método de trabajo grupal que facilita situaciones donde los participantes puedan encontrarse consigo mismos y otros en una atmósfera de honestidad y confianza. Los participantes son alentados a trabajar sus bloqueos y trancas en relación con su aquí y ahora, más que buscar los orígenes en la niñez. El énfasis está en el *hacer* más que en el hablar y en el *sentir* más que en el teorizar.

GESTALT

La terapia Gestalt es una forma de terapia existencial, cuya característica esencial es la de movilizar al cliente del apoyo ambiental hacia el autoapoyo, invitándolo a hacerse responsable de sí mismo. Para ello, se vale de un enfoque organísmico, en el cual el participante es alentado a ampliar su capacidad de darse cuenta de sí mismo a partir de la totalidad de su experiencia sensorial, mental y emocional en el aquí y ahora. El objetivo de la terapia Gestalt es el desarrollo potencial del individuo, a través del cierre de situaciones inconclusas, integrando partes alienadas de sí mismo, y recuperando sus propios mecanismos de autorregulación homeostática.. Tal como decía Fritz Perls, “la idea de la terapia gestáltica es convertir a personas de cartón en personas de verdad..”

BIOENERGÉTICA

La bioenergética es un modo de entender la personalidad en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos, la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo y la descarga de energía en el movimiento, son funciones básicas de la vida. La bioenergética es además una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, basándose en el principio de que las emociones reprimidas se transforman en parte de la estructura corporal.

OSHO PULSATION

Osho Pulsation, puede ser definido como un método intensivo para abordar y liberarse de las tensiones y emociones bloqueadas, abriendo un espacio de sanación, aceptación, confianza y amor. Pulsar es una de las características fundamentales de todos los organismos vivos. Es sinónimo de vida y de vitalidad. Durante las sesiones de Pulsation lo que se busca, por lo tanto, es la utilización de ejercicios que estimulen los procesos naturales de pulsación del cuerpo, con técnicas de contracción y expansión, carga y descarga, de inspiración y expiración, que gradualmente pasen a incluir los diversos segmentos (o anillos) de tensión definidos por Wilhelm Reich. La visión de Osho de la terapia como una preparación para la meditación está presente: La catarsis terapéutica nos ayuda a descubrir niveles más profundos de relajación, silencio y paz, puertas importantes para el estado de meditación.

DESCONDICIONAMIENTO PRIMAL

Nuestra verdad y sentimientos como niños fueron muchas veces negados y condenados, de modo que a nuestras emociones naturales no les fue permitida la expresión. Éstas fueron enterradas en el inconsciente, reprimidas. Así también, como niños, internalizamos condicionamientos y sentimientos de auto-desvalorización como una manera de sobrevivir en un mundo que no apoyaba nuestra autenticidad, nuestro amor y nuestra energía para ser nosotros mismos. La terapia primal nos ayuda a construir un puente con nuestra niñez, trayendo a nuestra vida adulta las cualidades perdidas de nuestro niño interior.

MEDITACIÓN

“La meditación es un estado interno donde, de hecho, todos los sistemas de creencia, las doctrinas y las respuestas hechas han desaparecido, dejando sólo el darse cuenta; la consciencia sin pensamiento, que sola es capaz de percibir la realidad tal cual es. Las técnicas de meditación son sólo mapas, como formulas científicas. El objetivo no es estudiarlas, sino, experimentar con ellas en el laboratorio de nuestro propio espacio interior. La meditación es lo que puede ocurrir como resultado de tales experimentos.” OSHO

ARTE

El trabajo creativo a menudo nos conecta con memorias de nuestra infancia. Es la inocencia juguetona del niño en nosotros la que crea. El arte es un campo de juegos, donde eres libre de desarrollar la espontaneidad y la creatividad. En el taller aprenderemos a tomarnos en serio la diversión, y a escuchar nuestros deseos e intuiciones; en suma, a confiar en nosotros mismos. La creación requiere de todo tu ser, de la presencia y la aceptación de cada parte de tu personalidad. El arte se convierte en meditación si te focalizas en el placer del proceso y no en el resultado. Entonces, el éxtasis y la transformación serán posibles. Entonces, los colores y los materiales te guiarán hacia un mundo hermoso y desconocido.

Contenidos teóricos

1. nivel:

- **Grupos de encuentro y las fases del desarrollo grupal:**

- Definición
- Historia (NTL, Rogers, Schutz, Quaesitor, Paul Lowe, Kaleidoscope, Michael Barnett, Poona, Veeresh, Humaniversity)
- Principios: unidad del organismo, honestidad y darse cuenta
- Bases psicológicas y fisiológicas
- Fases del desarrollo grupal: inclusión, confrontación y afecto (FIRO theory of needs)
- Grupos de encuentro gestálticos: concepto de neurosis, mecanismos de la neurosis
- Estructura de los grupos de encuentro (días, sesión, número de participantes, etc.)
- Técnicas y metodologías
- Tipos de confrontación
- Fases de la experiencia: experimentación, conceptualización e internalización
- Aspectos de los grupos de encuentro: contención, asistentes, confrontación y presión, lenguaje corporal, congruencia y rapport

- **Descondicionamiento y terapia primal:**

- Orígenes históricos y desarrollo del concepto del niño interno: Freud, la teoría del trauma, el narcisismo y la compulsión a la repetición; Jung (1940) y el arquetipo del niño divino: niño maravilloso y niño herido; símbolo de renovación e integración de la personalidad; Rank y el trauma del nacimiento (1924); Klein (1932/1957), A. Freud (1937), Hartman (1938/1952), Balint y la falla básica (1952), Fairbairn (1952), Sullivan (1953), Erikson y el ciclo vital (1959/1964), Bowlby y el apego (1969/1973), Bettelheim y el autismo (1979): teoría de relaciones objetales, etapa preedípica y psicología del ego; Horney (1945) y Jacobson (1964): yo real; Mahler y la psicosis infantil (1949/1975) y Spitz y la depresión anaclítica (1945/1965); Winnicott y la relación madre/hijo (1960/1965), Laing (1960), Miller y el trauma infantil (1979): falso sistema del yo/self e yo verdadero; Kohut (1971/1977), Masterson (1972/1978) y Kernberg (1975): trastornos de personalidad narcisista y borderline y psicología del self; Janov (1970): doble sistema del yo, yo real e irreal; Alcohólicos Anónimos, codependencia, familias disfuncionales y abuso infantil: Rokelle Lerner y el niño interior, niños adultos, poder superior; Grof (1975) y la dinámica perinatal; Whitfield (1987): yo codependiente; Bradshaw (1990): el niño interno en perspectiva evolutiva eriksoniana; Krishnananda y Divia: apertura a lo transpersonal; consciencia del niño interno y consciencia meditativa

- Conceptos básicos: el ser humano: vulnerabilidad e indefensión básica, necesidades (bienvenida al mundo, alimento, mantenerse seco, calor, crecer y desarrollarse según el propio ritmo, ser tenido en brazos, estimulación, contacto), provisiones narcisistas sanas (ser reflejado y amado y valorado como individuo), dependencia de las figuras paternas, características del niño maravilloso (maravillarse, alegría y optimismo, resistencia, adhesión o dependencia, vibraciones o emociones, ingenuidad, libertad, unicidad, amor); Dinámica genética de la neurosis: necesidades insatisfechas y necesidad de supervivencia, niño interno herido de los padres (satisfacción de sus necesidades con el niño), figuras paternas como agentes inconscientes de socialización hacia el conformismo utilizando culpa y miedo, trauma emocional, idealización de los padres, defensa y automatización, tensión, escisión de la personalidad y represión del dolor emocional; fuentes existenciales profundas del dolor (separación de la fuente); Modelo de Krishnananda: adulto compensado y protección, niño interno y vulnerabilidad, y testigo y núcleo de meditación; 4 emociones básicas: miedo, rabia, alegría y dolor; represión de dolor implica represión de emociones en general; neurosis como patología del sentir; Nudo primal: hedonismo se convierte en esperar dolor y evitar placer; miedo a perder el control, a morirse y a volverse loco; placer como experiencia dolorosa; Neurosis: lucha, esperanza, gratificación simbólica sustitutiva, miedo, compensación, recreación de situaciones traumáticas y patrones neuróticos que han dejado de cumplir una función específica; Contaminación del comportamiento adulto: codependencia, ofensas, narcisismo, confianza, exteriorización, interiorización, magia, intimidad, disciplina, adicción/compulsión, distorsiones del pensamiento, apatía/depresión, dolencias físicas y fisiológicas; Estrategias del niño herido para conseguir lo que quiere y necesita: exigir/culpar, manipular, vengarse, mendigar, mendigar/resignarse; Estilos de compensación para lidiar con energías hostiles: complacer/armonizar, controlar/hacerse cargo, pelear/rebelarse, retirarse/ ir para adentro
- Heridas primales fundamentales (fuentes del miedo) y su abordaje terapéutico: Vergüenza y culpa; Shock; Abandono y privación emocional; Reconocer, aceptar, explorar, experimentar, validar, observar, desidentificarse; Trabajar a través de la compulsión a la repetición: tomar consciencia del patrón, inmersión (explorar la energía del patrón), tomar riesgos; Necesidades insatisfechas, privación y hoyos energéticos: sentirse no querido o abandonado, no sentirse especial o respetado, no confiar en los propios sentimientos, falta de automotivación, miedo profundo a no sobrevivir, necesidad de ser tocado, falta de motivación para aprender, hacer esfuerzos para conseguir amor y atención, ser perfeccionista y autocrítico; necesidades que crean privación: sentirse querido, sentirse especial y respetado, validación de nuestros sentimientos, pensamientos, etc., alentados a descubrir y explorar, sentirse seguro y apoyado, ser tocado con amor,

motivado e inspirado para aprender, saber que está bien equivocarse y aprender de ello, amor e intimidad, alentado a separarse de los padres

- Proceso terapéutico, de recuperación y sanación, técnicas: Terapia primal janoviana: pozo de dolor primal, escena primal, memoria corporal e ideal de salud; Krishnananda: trabajo con parte pasiva (observar, permanecer con lo que se siente) y activa (arriesgarse a ser vulnerable, a ser honesto y a estar vivo); 4 etapas: vivir automáticamente, sentir shock, vergüenza y miedo, rabia y reacción, dolor; trabajo sobre los miedos a presión/expectativas, rechazo/abandono, no tener espacio/ser ignorado o no comprendido, al abuso o violación físico o energético; conocer el funcionamiento del niño reactivo (compensaciones, estrategias y bloqueos) a través del trabajo con las expectativas; Bradshaw: completar las tareas pendientes del desarrollo y restablecimiento de lo natural; recuperar al niño interno, defender al niño interno y proteger al niño interno; Trabajo corriente sobre el niño interno y hacerse padre de nuestro niño: psicoterapia individual, talleres, imaginación, etc.; Niño interno, meditación y espiritualidad; aportes de la meditación: ser testigo, comprensión, aceptación, presencia, estar centrado, paciencia y confianza; Trabajo sobre las contaminaciones del niño herido en las relaciones interpersonales íntimas
- Cuestiones anexas: Paul MacLean y las tres líneas de consciencia o los tres cerebros: porción interna del cerebro, sistema límbico, corteza cerebral; El trauma del nacimiento: Terapia primal, Respiración Holotrópica y Rebirthing; Regresión consciente y revivir el trauma emocional; Desidentificación; Evolución de la consciencia hacia la consciencia del niño (Nietzsche)

- **Terapias neoreichianas:**

- El trabajo de Wilhelm Reich: historia, fórmula del orgasmo
- Concepto de energía
- Concepto de pulsación
- La pulsación de la respiración y carga/descarga
- Las dinámicas de la pulsación
- Los anillos de tensión, el carácter y la coraza muscular: intervención directa en la musculatura y el trabajo con los segmentos
- Condicionamientos de la primera infancia
- Bioenergética: enraizamiento y tipos corporales
- Osho Pulsation y el trabajo de RADIX: pulsación y contrapulsación, los tipos emocionales (rabia/amor, miedo/confianza, dolor/placer)
- Otras terapias corporales

- **Terapia Gestalt:**

- Fenomenología, existencialismo, la psicología de la Gestalt, la teoría de Kurt Goldstein, teoría del campo y el Zen

- Fritz Perls y la terapia Gestalt: homeostasis, concepto de neurosis, mecanismos de la neurosis, autorregulación orgánica, el aquí y ahora, el continuo del darse cuenta, los mecanismos de manipulación ambiental, apoyo ambiental y autoapoyo, los asuntos inconclusos
 - La práctica terapéutica: la silla caliente, la silla vacía, psicodrama interno y externo, sabotear los mecanismos de manipulación
 - El ciclo de Zinker y el trabajo sobre los bloqueos del proceso
- **El enfoque multiterapéutico/multisintomático y el ciclo de Vikrant:**
 - Phoenix y Synanon House, Osho Humaniversity y el trabajo de Veeresh
 - Las limitaciones de las diferentes visiones terapéuticas
 - El trabajo con el ego: descondicionamiento y el método socrático
 - Las dos visiones del trabajo terapéutico: la cooperación inconsciente y el ataque de los sistemas de defensa
 - El ciclo de Vikrant y el trabajo grupal
- **El facilitador:**
 - El concepto de facilitación
 - Seguir la energía
 - El propio desarrollo personal como fundamento
 - La propia experiencia como guía
 - El ser espejo
 - La valoración del propio trabajo
 - Consciencia de las motivaciones intrínsecas
 - La personalidad del ayudador
 - El sentido del humor
 - El tomar riesgos
 - Transferencia y contratransferencia
 - La práctica de la facilitación
- **Meditación y psicología transpersonal:**
 - Psicología transpersonal: definición y conceptos básicos, consciencia y estados alterados de consciencia
 - Psicoterapia transpersonal: orientaciones, métodos y técnicas
 - Meditación: la capacidad de percatarse, identificación y desidentificación, la cuarta dimensión, el testigo, el estar presente, el funcionamiento de la mente y el ego, los condicionamientos, los límites del lenguaje, el estado no-mente
 - Enfoques y técnicas de meditación
 - La visión de Osho: la celebración, el sentido del humor, el dejarse ir, la aceptación y el camino tántrico
 - Métodos activos y pasivos, atención y concentración

- **Maratón y Arteterapia:**
 - Maratón: antecedentes históricos, Phoenix House y Synanon House, Osho Humaniversity, estructura de la maratón, recomendaciones para facilitadores y aspectos generales
 - Arteterapia: creatividad y expresión artística, proyección y técnicas, el arte como meditación

2. nivel:

Contenidos teórico-prácticos:

Gestalt

Dinámicas grupales

Técnicas de terapia primal

Técnicas de bioenergética

Intervención sobre la coraza muscular y trabajo con los anillos de tensión

Meditación

Facilitación de trabajo terapéutico grupal

Contenidos experienciales

- Catarsis, expresión y descarga emocional
- Desprogramación de los patrones de supresión emocional y sistemas de tensión crónicos
- Trabajo con la relación con los padres y experiencias traumáticas de la niñez
- Cierre de asuntos inconclusos y Gestalt abiertas
- Descondicionamiento primal
- Descondicionamiento de programas mentales
- Confrontación y comunicación efectiva directa
- Desarrollo de la consciencia sensorial y corporal
- Interacción grupal y expresión afectiva
- Ampliación de la capacidad de darse cuenta de los patrones conductuales neuróticos
- Procesos de desidentificación y meditación
- Celebración, danza y creatividad

Criterios de Evaluación

Al finalizar cada uno de los dos niveles, se evaluará la adecuada internalización de los conocimientos, habilidades y disposiciones descritas anteriormente.

Procedimiento de evaluación: Dada la naturaleza compleja de cualquier tipo de evaluación acerca de experiencias básicamente subjetivas, hemos desarrollado tres procedimientos básicos correlativos de evaluación:

1. Autoevaluación
2. Evaluación grupal
3. Evaluación por parte del facilitador y su equipo de trabajo

Criterios utilizados en la evaluación:

1. Conocimientos
2. Habilidades
3. Disposiciones

En relación a lo anterior, el programa enfatiza la siguiente mezcla de conocimiento, habilidades y disposiciones:

- Consciencia (darse cuenta) personal
- Claridad de expresión
- Flexibilidad
- Entusiasmo personal, motivación y perseverancia con el entrenamiento
- Disposición para presentar ideas y sugerencias
- Habilidad para permanecer abierto a la crítica constructiva y la retroalimentación
- Habilidad para dar y recibir información y apoyo
- Habilidad para permanecer centrado mientras se está en un proceso personal y terapéutico
- Habilidad para ser receptivo a las necesidades de otros
- Congruencia
- Expresión emocional
- Autorresponsabilidad
- Asertividad
- Totalidad

Al finalizar el primer nivel, los participantes deberán redactar un ensayo respondiendo a la pregunta: ¿Qué es para ti el desarrollo del potencial humano? Este ensayo debe incluir referencias al material teórico entregado durante el primer nivel, así como a la propia experiencia personal.

En el segundo nivel, se agrega:

- Capacidad y habilidad para trabajar con otros
- Habilidad para organizar los aspectos prácticos del trabajo terapéutico (estructura del taller, dinero, contacto con las personas, etc.)

Al finalizar el segundo nivel, los participantes deberán redactar un artículo de profundización bibliográfica y experiencial en alguna de las áreas u orientaciones psicoterapéuticas vistas durante el desarrollo del programa.

Cualidades básicas cuyo desarrollo se estimulará:

- Darse cuenta
- Respeto y cuidado
- Autenticidad
- Responsabilidad
- Comunicación

Cualidades desarrolladas:

- Ser capaz de generar confianza
- Amorosidad
- Empatía
- Autopresentación
- Paciencia y flexibilidad
- Focalización

Cualidades avanzadas:

- Pasión
- Vulnerabilidad
- Generosidad
- Totalidad
- Excelencia
- Creatividad
- Amistad

Perfil general:

Durante la totalidad del programa, el Centro Experiencial para el Desarrollo Humano alienta el desarrollo de las siguientes cualidades:

Autoconocimiento: un profundo darse cuenta de la propia psique- personalidad, tendencias y comportamiento -en un amplio rango de circunstancias cotidianas.

Autoestima: autoaceptación y autoapoyo amoroso físico, psicológico y espiritual

Autoeficacia: capacidad para darse cuenta de sí mismo, reconocer las propias circunstancias y generar la ayuda necesaria

Autenticidad: una combinación de cualidades que incluye: autenticidad personal, originalidad, independencia y congruencia entre pensamiento, emoción, personalidad y acción

Amistad: capacidad para socializar y cooperar efectivamente con otros, lo que involucra el desarrollo de múltiples relaciones auténticamente íntimas, afectivas y satisfactorias

Autoactualización: capacidad de expresar objetivos y necesidades personales, buscar soluciones creativas, y realizarlas

Autorresponsabilidad: hacerse cargo de uno mismo, de las propias expectativas, elecciones, sentimientos y decisiones

Totalidad: capacidad de entregarse por completo a la experiencia

Asertividad: ser directo y honesto en lo que se siente, piensa y experimenta

Requisitos

- Ser mayor de edad
- Poseer condiciones físicas y mentales acordes con las actividades del programa
- Entrevista personal previa con los coordinadores
- Estar estudiando o haber estudiado la carrera de psicología en alguna universidad pública o privada, o su equivalente en formación o experiencia, lo cual será determinado en la entrevista personal

Bibliografía sugerida

Durante el programa, se entregará el material teórico pertinente a los contenidos a tratar. Sin embargo, sugerimos la profundización de algunos temas a través de los libros listados a continuación.

- “El grito primal” de Arthur Janov
- “Face to face with fear” de Krishnananda
- “People not psychiatry” de Michael Barnett
- “El experimento ha terminado” de Paul Lowe
- “Bioenergética” de Alexander Lowen
- “Ejercicios de bioenergética” Alexander Lowen
- “La función del orgasmo”, Wilhelm Reich
- “Las relaciones entre el yo y el inconsciente”, de Carl Jung
- “Elementos de Encuentro” de William Schutz
- “Todos somos uno”, William Schutz
- “El enfoque gestáltico y testimonios de terapia” de Fritz Perls
- “Sueños y existencia” de Fritz Perls
- “Esto es Gestalt”, John Stevens
- “El darse cuenta” de John Stevens
- “El proceso de convertirse en persona” de Carl Rogers
- “Psicoterapia y psicología transpersonal” de Manuel Almendro
- “Más allá del ego” de Roger Walsh y Frances Vaughan
- “Breve historia de todas las cosas”, Ken Wilber
- “Psicología transpersonal” de Stanislav Grof
- “Beyond the limits of experience” de Sw. Anand Vikrant
- “El sutra del corazón” de Osho
- “Vida, amor y risa” de Osho
- “Meditación, el arte del éxtasis” de Osho
- “Más allá de las fronteras de la mente” de Osho
- “Revelación de la gracia” Ron Kurtz y Greg Johanson