



Algunas notas a la conferencia de "El aliento de vida"

(UK) 2017 - De Mike Boxhall RCST., FCSTA

Traducción realizada por el Centro Bert Hellinger Uruguay.

Levemente editada para mayor claridad.

Presencia asentada:

Hay muchos niveles...

He estado ejerciendo como terapeuta de varios tipos, por los últimos 45 años. Lo que viene a continuación, es un resumen de mi experiencia extraída de los 33 o 34 días de curso que realizo cada año con grupos de entre 18 y 60 personas en un viaje hacia un nivel del ser en el que no hay patología. A este trabajo, lo llamo *Presencia en Quietud*.

Se dice que ser escuchado es ser sanado y que ser escuchado profundamente, es ser sanado profundamente. También se dice, que las dos grandes necesidades del ser humano son ser escuchado y ser sostenido. Si bien comida, agua y abrigo son necesidades mecánicas para sobrevivir, aquí me estoy refiriendo a florecer por completo como seres humanos.

El ser humano moldea estas necesidades como, de hecho, moldea las exigencias del propio universo. Al principio, el ser humano es sostenido por un tiempo que varía culturalmente, desde algunos meses de gestación hasta alrededor de los 3 años en algunas culturas, como por ejemplo en Tailandia, antes de apartarlo, repentina o gradualmente, dejándolo esforzarse, en algunos casos, para recuperar la conexión consigo mismo; para no quedarse en el hábito en el que se ha convertido a través de la carga preconceptual del disco duro que está en su inconsciente.

The Empty Chair Teaching Foundation



Tal vez, el propósito esencial del ser humano, es encarnar plenamente a quien verdaderamente es, en lugar de continuamente mostrar todas las patologías que absorbió osmóticamente.

La epigenética sugiere que del 95 al 99% del tiempo no estamos presentes, sino reaccionando a lo que traemos en la mochila de nuestro inconsciente. Para mí, estas son estadísticas serias.

Como la mayoría de las personas, yo creí que sabía quién era: "puedo no saber quién soy, y a veces me siento así, pero yo sé quién soy, ¡soy un experto en eso!" Oh no, no lo soy, ¡soy un hábito! No soy nada más que un conjunto de hábitos; la mayoría del tiempo no soy, ni tampoco estoy presente.

Este trabajo se trata esencialmente de encontrar la presencia y la comprensión de que la que está realmente presente, es la sensación.

La sensación está dentro y fuera del cuerpo. La sensación no puede estar en otro lugar que no sea el presente, pero a veces tenemos una relación muy ambivalente con el cuerpo. Nos da problemas. El problema crece en forma dramática cuando nos vamos poniendo viejos. Tengo 87, y esto no es nuevo para mí. Sin embargo, la presencia y la sabiduría son las dos inherentes a ese mismo cuerpo, están centradas en el corazón. Si tan solo pudiéramos por un momento dejar de acumular información del otro centro, que es el cerebro - el intelecto, tal vez reconoceríamos que el cerebro produce información, no sabiduría.

En lugar de hablar interminablemente sobre conceptos y teorías involucradas que me han llevado a las varias conclusiones discutidas anteriormente, todas las cuales están bien documentadas en libros y artículos, permítanme ahora describirles lo que sucede en una sesión típica y contarles sobre algunas experiencias que surgen.

Las experiencias al final de una sesión de aproximadamente 40 minutos, son traídas nuevamente al grupo, se comparten, se discuten; después, se hace un adecuado break para digerir y contemplar, y luego cambian los roles.

The Empty Chair Teaching Foundation



La clase se divide en dos mitades; terapeutas y clientes. Se les da la mayoría de las instrucciones a los terapeutas - no les puedo decir a los clientes cómo deberían ser las cosas, pero puedo hacerle sugerencias al terapeuta respecto a cómo puede actuar.

Como cuestión de técnica, siempre doy un espacio entre una sesión y el feedback de la misma, y la nueva sesión en el otro rol, para evitar confundir a aquellos que estén con un proceso activo.

El terapeuta es instruido a hacer que el cliente se sienta cómodo, luego a que él mismo se sienta cómodo, sin importar cuánto tiempo lleve eso, luego a centrarse en sí mismo completamente en el momento presente tanto como su práctica se lo permita. Habiendo logrado un nivel de presencia que yo llamaría quietud, o si esto no es posible actualmente, por lo menos con una consciencia compasiva con que todavía no se está presente, sin juzgarse a sí mismo, el terapeuta extiende sus manos para estar en contacto con el cliente.

Las manos no son transmisoras, no están haciendo algo, son un símbolo del estar en contacto y transmiten una sensación de relacionamiento. La expresión genética se motoriza por el relacionamiento. El amor, es relacionamiento. Las manos, simplemente son receptoras. El terapeuta no está haciendo nada, simplemente escucha; escucha con todos sus sentidos y con atención plena al cliente, desde su corazón, no desde el cerebro analítico. No hay diagnóstico, pronóstico o plan de tratamiento. El terapeuta escucha y confía en el proceso que se desenvuelve, y el cliente comienza a sentir que está ahí, tal vez por primera vez en su vida, alguien está plenamente ahí para él; ahora están presentes las condiciones en las cuales el paciente puede empezar a tener coraje para explorar su profundo trauma enterrado. No hay más tratamiento que este: la escucha es la sanación y cuanto más profunda sea la escucha, más profunda será la sanación.

He escuchado muchísimas experiencias de terapeutas y profesores experimentados en varios modelos, que hacen comentarios de este tipo luego de una sesión: "Creo que fue la primera sesión que he tenido jamás, en la que no he sentido que alguien me demanda algo como terapeuta". La medicina es muy demandante, la gran mayoría de la terapia es demandante. La gente a menudo reporta que nunca antes han sido sostenidos de esta manera con tanta ternura.

La experiencia es que luego de algún tiempo de estar en alguna sesión o en muchas sesiones, el paciente gradualmente profundiza en la confianza, una confianza que está fundamentalmente en sí mismo, ahora se atreve, en una compañía que es segura, a caminar en este camino hacia la profundidad de la cueva en la que se encuentra el tesoro; que está

The Empty Chair Teaching Foundation



guardado muy cerca de los demonios que llamamos neurosis. Este es exactamente, el viaje del héroe en la mitología griega.

El tesoro, resulta ser la *Paz*, una *Paz* que reside en el corazón de todo ser humano. Se le suele llamar "la paz que pasa a la comprensión". Por mucho tiempo que la *Paz* sea experimentada, se convierte en un estado de cambio, que cambia la vida y es, en su esencia, un renacimiento plenamente en el presente.

Algunas personas - personas que no sabían nada sobre terapias y personas que sabían muchísimo sobre terapia - me comentaron recientemente que esa *Paz* se siente como un amor mayor que el que habían experimentado alguna vez. No tiene objeto, solo es amor.

Este trabajo, es el trabajo del *Principio Femenino*. Los *Principios Masculino y Femenino*, tienen cada uno su propia función. Pero, tristemente, el pensamiento (que forma parte del principio masculino) ha subyugado casi por completo el nivel del sentimiento (que forma parte del principio femenino) y el intelecto en el cerebro ha oscurecido la sabiduría que reside en el corazón.

Este trabajo está profundamente centrado en facilitar algún tipo de equilibrio entre ambos principios.

Espero que en esta conferencia, hayan hablado sobre los respectivos campos electromagnéticos del cerebro y el corazón. Es posible que se haya hablado de bioenergética y de nuestra habilidad de modificar nuestras producciones hormonales.

Mi tarea, durante los últimos 20 años, ha sido intentar equilibrar las conclusiones de la filosofía oriental, como yo las comprendo, con los últimos descubrimientos de la ciencia occidental, particularmente de la biología y de la física.

Si hubiese enumerado todas mis fuentes, este tendría que ser un documento muy distinto al intercambio informal que estoy intentando.

Para que estos pensamientos tengan algún valor práctico, en lugar de ser una especulación teórica, los he presentado como un modelo para el tratamiento. Mi experiencia es que necesitamos equilibrar los *Principios Masculino y Femenino* y lo repito como un equilibrio entre el Intelecto y la Sabiduría. Sugiero que la ruta hacia encontrar ese balance, es

The Empty Chair Teaching Foundation



mediante el re-empoderamiento del Principio Femenino, y alguna renuncia al *Principio Masculino*. Para mí hubo algo muy extraño cuando me dijeron que tengo un síntoma porque una máquina lo dice, cuando yo me siento verdaderamente muy bien. Tal vez, es algo que se auto-confirma, también.

¿No podríamos pasar más tiempo conectándonos con la salud en lugar de atacando la patología? Hay un nivel del ser en cada uno de nosotros, en el que la patología aún no ha tomado forma. No necesitamos ir a buscarla, solo necesitamos abrirnos a ella.

La ciencia misma afirma que el 90% de todas las patologías tienen su raíz, su causa principal, en el estrés. Busquemos la paz que se encuentra debajo del estrés.

La dificultad en tratar de describir este tipo de trabajo es que, por su naturaleza, no es lógica, no es científica. Eso no significa que no funcione, ni tampoco significa que no sea cierta, sencillamente significa que no es cierta para el punto de vista de la ciencia en el sentido de que no está clínicamente probado.

Simplemente funciona a nivel de la experiencia. Hay una paradoja sublime que dice que cuanto más verdaderamente podamos salir del camino y confiar, más funciona. Todo el conocimiento es por su naturaleza, una limitación. Eso es lo que es el conocimiento: algo muy útil y una limitación. "En el principio, estaba la palabra" ¡y la palabra fue nuestra primera limitación!

¿Podemos aprender a simplemente confiar? ¡funcionará pero necesitamos confiar!

Hay más reflexiones sobre estos temas en mis varios sitios web en Inglés, Español e Italiano - los dos en inglés son

www.stillness.co.uk y www.theemptychairteachingfoundation.com

En el sitio de stillness hay dos videos muy bonitos y muy cortos, sobre estudiantes trabajando.

Con amor para cada uno de ustedes,
Mike Boxhall RCST, FCSTA.

The Empty Chair Teaching Foundation



Mike es ex presidente de la Asociación de Terapia Craneosacral, ex miembro de la junta de la Asociación de Terapia Craneosacral de los Estados Unidos y miembro de la Asociación de Terapia Craneosacral Española. Ya no practica clínicamente, sino que enseña a tiempo completo en Reino Unido, Estados Unidos, Sudamérica, España, Italia, Rusia, Ucrania, República Checa, Dinamarca y Alemania.

Entrevista cedida por Carlos Bermués - www.carlosbermues.com + 598 94 601 660 hellingeruruguay@gmail.com