



«Necesitamos sentirnos sostenidos y escuchados»

Por Silvia Diez

Mike Boxhall, psicoterapeuta y terapeuta craneo-sacral británico con una amplia trayectoria, ex-presidente de la Craniosacral Therapy Association (CTSA) del Reino Unido, hace 15 años que pasa la mayor parte del tiempo viajando por Estados Unidos, Sudamérica y Europa para enseñar su particular técnica de contacto a terapeutas craneosacrales. Una forma de trabajar que llenó durante años su consulta de parejas que buscaban resolver su infertilidad y que lo ha convertido en «abuelo» de más de cincuenta niños.

A sus 85 años Mike Boxhall irradia energía. Lleva 45 años como terapeuta craneosacral y psicoterapeuta, pero antes fue empresario, militar y plantador de caucho. El acercamiento al budismo y la psicología de Jung cambió su vida. Ahora busca crear un modelo coherente de terapia corporal que integre mente y cuerpo. Sus manos son tan grandes en la realidad como poderosas cuando se posan sobre sus pacientes. A través de ellas asegura poder escuchar el alma de las personas que, según nos cuenta, se expresa siempre en el cuerpo de estas. Y la escucha profunda las transforma.

Ha escrito varias obras en las que recoge esta forma de abordar la enfermedad, como *La silla vacía* (Ed. El grano de mostaza, 2012) y *Conversaciones en quietud* (Ed. Advaitia, 2015). Su técnica se enraza en la terapia craneosacral, un método desarrollado por el doctor estadounidense Andrew Taylor Still, que descubrió que los huesos del cráneo, el cerebro, la médula espinal y las meninges están conectados con el sacro y en todos ellos existe un movimiento rítmico impulsado por el fluido cerebroespinal. Este ritmo expresa los desequilibrios del organismo. Pero Mike Boxhall, que se nutre también del psiquiatra Carl Gustav Jung y se asienta en el budismo, después de años de práctica ha llegado a sus propias conclusiones sobre la vida, la enfermedad y los misterios que las conforman.

– ¿Cómo se define?

– Me gusta verme a mi mismo como un puente entre la ciencia y la sabiduría ancestral. Soy psicoterapeuta y terapeuta craneosacral; es decir, trabajo con la mente y con el cuerpo. Soy también el puente entre ambos y me gusta contribuir a que las personas descubran e integren la espiritualidad en su cuerpo. Se habla mucho de espiritualidad sin tener en cuenta que cualquier experiencia espiritual tiene lugar en el cuerpo y corresponde a una sensación. Es en el cuerpo donde la «Inteligencia» con mayúsculas se localiza. La espiritualidad es ante todo una experiencia sensorial, de lo contrario estaríamos ante un concepto, hablaríamos de ella, pero sin saber realmente qué es.

The Empty Chair Teaching Foundation



– Y este asentamiento de la espiritualidad que usted propicia, ¿es realmente sanador?

– La sanación tanto del cuerpo como de la mente y el alma es el resultado de la completa aceptación, lo más fácil y lo más difícil a la hora de vivir. Lo digo muy a menudo: no hay ningún sitio al que se tenga que ir, todo está en su sitio, solo tenemos que despertar. Buscando la felicidad, nos alejamos de ella. Solo hace falta presencia y quietud. La quietud es un estado en el que somos conscientes de lo que está ocurriendo sin dejarnos atrapar por ello ni apegarnos. Lo que yo facilito es que las personas entren en contacto consigo mismas y vean quiénes son, de dónde proceden... Y en el núcleo de mi trabajo está la integración de los principios femenino y masculino, tal y como fueron definidos por Jung. No estoy hablando de géneros. Lo femenino y lo masculino solo pueden ser integrados mediante la confianza. Se dice que el pensar es masculino y la intuición es femenina. El mundo en todos los ámbitos -y también en la medicina- tiene exceso de masculino y ha ido suprimiendo lo femenino. En estas condiciones nunca podremos sentirnos ni completos ni equilibrados. El trabajo espiritual significa también para mi re-equilibrar estos dos principios y regresar a la sensación de plenitud.

– ¿Y cómo podemos recuperar el equilibrio; es decir, recuperar nuestro aspecto femenino?

– Se trata básicamente de rendirse, de entregarse. Se trata de abandonar los procesos que tienen lugar en la cabeza para permitir que emerja la Inteligencia con mayúsculas, una Inteligencia localizada en el corazón. Es aprender a funcionar con el corazón, que es la fuente de sabiduría auténtica -sofia en griego-, acompañados por el cerebro, pero de una forma más equilibrada. Actualmente los científicos cuestionan la soberanía del cerebro y son muchos los que aseguran que es el corazón quien nos dirige. Todo parece conducir hacia una misma dirección: honrar el corazón, cuya máxima expresión es la confianza y no la búsqueda. Cuanto más dejamos ir, más cerca estamos de la Inteligencia misma, que es la fuente del universo.

– ¿Y esto es la salud?

– Absolutamente. Mi trabajo es un viaje emprendido entre dos o más personas a un nivel del ser donde no hay enfermedad. Cuanto más capaces somos de rendirnos, de deshacernos de corazas y de aceptar lo que somos, más cerca estamos de la fuente de Todo. Y al visitar o tocar este sitio tan profundo, entonces, según mi experiencia, es posible regresar a tu vida cotidiana sin que vuelvan tus patologías contigo. Es un renacimiento en el presente porque descubres una dimensión más profunda de ti, tu esencia, lo que eres en realidad. Y para mi en eso consiste el trabajo espiritual: no se trata de ir en busca de un objeto, sino de recuperar el sujeto que eres.

– Uno de sus lemas, y algo que repite a sus alumnos, es: «Deja que el trabajo haga el trabajo»

– Sí. La mayoría del conocimiento acaba siendo una limitación. Así que yo regreso al «no sé». Los científicos aseguran que el 90% de nuestras patologías surgen del estrés, que toma forma a nivel físico y psicológico. Después alguien viene, lo etiqueta y acaba tratando la etiqueta, olvidándose de la persona. Embarcarse en una travesía espiritual significa entrar en lo desconocido y en lo ilimitado,



y eso puede asustar porque no sabemos lo que estamos haciendo. Es lo que enseñé a mis alumnos: ningún objetivo, y aprender a confiar en el proceso. Si supieras a dónde vas ya sería una limitación. Muestro que me puedo dejar ir, ¿y qué es lo que suelto? Mis limitaciones. Mi pequeño «yo» para acercarme a lo infinito. No hay éxito ni fracaso, no hay copas de plata, solo hay aprendizaje y expansión de la conciencia.

– ¿Y cuál es, en concreto, el papel de la terapia craneosacral en este trabajo espiritual?

– La terapia craneosacral es una forma muy bella de entrar en contacto y de establecer una primera conexión con el cuerpo, pero después voy más allá y me digo: «No sé. Yo confío» Y allí empiezan a suceder cosas... pongamos que trabajo ahora con Diana, que está aquí con nosotros. Estaría en contacto físico con ella, pero mis manos no son emisoras, sino que simplemente reciben a la persona. Las dos grandes necesidades de un ser humano son ser sostenido y ser escuchado. Y casi nunca las tenemos cubiertas. Mi trabajo simbólico se basa en sostener y escuchar a la persona a través de mis manos.

– ¿Es importante colocar las manos en el sitio adecuado?

– No es relevante el lugar donde se colocan las manos en el cuerpo de la persona porque no trato órganos ni partes, sino que sostengo el Ser. Y a medida que ese Ser se siente escuchado, sin ser juzgado ni analizado -lo que en muchas ocasiones es algo extraordinario para él-, entonces empieza a confiar en que está bien tal como es y puede encontrar el coraje suficiente para adentrarse de forma profunda en su sufrimiento. El paciente confía en que va a seguir siendo sostenido aunque visite sus lugares más oscuros y se permite a sí mismo explorarlos. Lo mágico es que esos traumas enterrados durante años, ahora escuchados y recibidos sin juicio, se sueltan, aquello contra lo que se han pasado la vida reaccionando de pronto desaparece por el simple hecho de ser atendido

– Se puede decir que el cuerpo le cuenta su historia...

– No sé cuál es la historia porque esto sería una limitación. Lo que sepa siempre será una limitación en el proceso. Lo importante es lo que siente la otra persona, el paciente. Yo animo a mis alumnos a crear las condiciones para que el paciente se empodere y tome conciencia de sus patrones habituales de comportamiento. Pero incluso bajo esas condiciones hay historias. Una mujer que estoy tratando actualmente tenía unos cuatro años cuando cogió el teléfono tal y como cogen las niñas el teléfono a esa edad, descolgando rápidamente y diciendo: «Hola» Entonces una voz le dijo: «Deberías ir a buscar a tu madre porque tu padre ha sido asesinado». A lo largo de los años siguientes fue perdiendo audición gradualmente y ahora está totalmente sorda. Limitó su escucha debido a este episodio. Estoy ahora trabajando con ella y espero que también, de forma gradual, vaya mejorando, pero ya veremos.

– ¿Qué es lo que nos enferma?

The Empty Chair Teaching Foundation



– Creo que en buena medida tiene que ver con no estar presentes y estar atados a asuntos no digeridos que continúan fermentando dentro de nosotros. La tendencia a castigarnos cuando no somos perfectos, una energía que nos mantiene atrapados en la insatisfacción. Y el cuerpo encuentra la manera de expresar su descontento, su sufrimiento o el trauma vivido, que puede no ser propio sino de los padres y también puede afectarnos. La solución pasa por regresar al presente, donde la causa de este sufrimiento ya no existe, y responsabilizarse en lugar de seguir en el papel de víctimas. En ese momento de consciencia presente se encuentra la posibilidad de abrir una puerta para soltar lo que nos atormenta. Simplemente expandiendo la consciencia se observa la transformación de las personas.

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