



Esta es una entrevista con Ryan Hallford para el Centro de Investigación Craneosacral de Texas

Agosto del 2016 – levemente editada para mayor claridad.

Click aquí para ver la entrevista original: <http://www.craniosacralpodcast.com/episode-32-mike-boxhall-surrendering-knowing-to-meet-revelation/>

Ryan ha realizado numerosas entrevistas con referentes de la Craneosacral, que puedes encontrar en los audios de craneosacral dentro del URL anterior.

Ryan Hallford

Episodio 32

Entrevista con Mike Boxhall

Ryan – Bienvenidos al episodio número 32 de los podcast en los que ya hemos presentado a distintas personas e hilos de pensamiento que conforman el amplio tapiz de la terapia craneosacral. Me voy a saltar el parloteo habitual y los anuncios para entrar de lleno en nuestra entrevista. Hoy es un episodio muy especial.

Estoy absolutamente encantado de traer a Mike Boxhall, quien, a la edad de los 86 años, ha estado inmerso en el campo de la terapia y la práctica espiritual desde los últimos 45 años.

Hoy, va a compartir con nosotros un poco de su sabiduría y profundidad, la cual ha cultivado a lo largo de su viaje. Realmente disfruté mucho esta entrevista, donde Mike cubrió mucho terreno: las limitaciones del intelecto, la naturaleza fundamental de la relación terapéutica, su filosofía en la enseñanza y el entrenamiento de profesores, la importancia del movimiento hacia un lugar donde no hay patología, la espiritualidad, la ciencia, las limitaciones de los conceptos de la biodinámica y mucho más aún.

Una espaciosa entrevista repleta de mucha sabiduría y momentos de humor. ¡Qué regalo para nosotros el tener la oportunidad de escuchar nuestro trabajo destilado hacia su esencia por un experto en el campo!

Mike mantiene una agenda ocupada enseñando por Europa y ayudando a los terapeutas craneosacrales y a otros tipos de terapeutas, a cultivar ese estado profundo de presencia y autenticidad.



He puesto links hacia los sitios web de Mike, para que puedan chequear su escuela y la fundación donde enseña, así como también un link a amazon para comprar su libro: “La silla vacía, La enseñanza, no el maestro”.

Así que toma asiento cómodamente y date una gran ducha caliente, en la asombrosa vibra espiritual de Mike. Estoy seguro de que lo vas a disfrutar.

Ryan – Entonces, Mike, finalmente conectamos todo para que nos visites. Realmente he estado esperando mucho para tener la oportunidad de conversar contigo. Desde donde yo estoy, es temprano en la mañana, pero desde donde tú estás ya está atardeciendo. ¿Estás bastante cerca de Londres?

Mike – Sí, a unas 50 o 60 millas al sur de Londres.

Ryan – He mirado en tu sitio web algunas de las fotos que tienes de tu casa y tu jardín, ¡luz maravilloso!

Mike – Es muy bonito, lo creamos desde la nada – antes había solo una pared y un piso de concreto, no había ningún árbol. Lo que está ahí hoy, es el resultado de los últimos 26 años.

Ryan – Supongo que es un montón de trabajo.

Mike - Mayormente de mi esposa.

Ryan – Si yo pudiera poner a mi mujer a trabajar en el jardín, sería un hombre mucho más feliz (risas).

Me gustaría leer uno de tus poemas

Confía en la marea.

La marea va hacia lo profundo y permanece en la profundidad. Soy testigo

No la sostengo, se ha ido. Soy testigo.

Escucho el dolor, no soy yo quien lo arregla. Soy testigo.

Más profundo - ¿dónde está ahora el dolor? Soy testigo

Todo lo que estaba haciendo, se ha hecho. Quién sostiene, quién ha sostenido. Conciencia.



Mike – Quiero decir que encuentro el poema muy movilizador. Fue hermoso escribirlo pero, ¿sabes qué? nunca lo había escuchado leído por alguien más, me ha conmovido mucho.

Ryan – A mí me ha ayudado mucho y cuando conecto con él, me lleva hacia una sensación de simplicidad que es muy valiosa para mí en este momento de mi vida, con la práctica, la escuela, dos niños chicos, etc. Todo lo que me dé simplicidad ahora, tiene un gran valor para mí, así que, wow...

Bueno, háblame un poco sobre la simplicidad. Tengo la sensación de que es algo que tú también valoras en la terapia y en la enseñanza. ¿Tienes algo que decir sobre el valor de la simplicidad?

Mike – Sí, si tengo algo para decir porque hacemos la vida muy complicada. Hacemos todo más difícil de lo que realmente necesita ser. Creo que hacemos eso y que es una obra del intelecto. Tenemos este gran lóbulo prefrontal, que ha evolucionado a lo largo de los años, y nos hemos atascado en él, como si fuese la totalidad de quienes somos y realmente, yo no creo que sea así.

El pensamiento es un aspecto de la psique o un aspecto de la capacidad del ser humano. También hay sentimientos, sensaciones e intuiciones, y a estos se los ha dejado de lado cada vez más y más exponencialmente; tú puedes sentirlo, puedes verlo, aumentando cada vez más a medida que pasa el tiempo. Hemos olvidado mucho. De alguna manera, hemos dejado la sabiduría de lado, hemos dejado a los sentimientos de lado, ¿ves?

El sentimiento es un atributo femenino y el pensamiento puede denominarse un atributo masculino. Aquí no estoy hablando de género, el género no tiene nada que ver con esto. El aspecto *femenino* de lo que llamamos sentimiento, del *ser* con sabiduría, se ha escapado por la ventana.

Todo el tiempo queremos ser correctos, pero no podemos estar seguros de qué punto de vista es el que quiere tener la razón. Puede que el punto de vista que quiere ser correcto sea tuyo, puede que lo hayas adoptado de mí o tal vez lo has adoptado de algún país. Hemos olvidado aquel punto fijo que está en medio de todos los puntos de vista. Para mí, ese punto fijo se localiza en el medio del corazón latiente. La buena noticia, es que esto es exactamente lo que la ciencia moderna está empezando a decir, pero la mayoría de nosotros no lo hemos alcanzando aún.

Ryan – Sí, cuando te propuse por primera vez hacerte una entrevista, tuve una bonita e interesante responsabilidad - "bueno, no soy muy fan de las conferencias o las entrevistas", me dijiste que sentías que había una tendencia hacia la intelectualización o la



conceptualización en el campo del trabajo craneal. Al final, me dijiste que estabas dispuesto a tener una conversación, pero no una de esas típicas entrevistas o conferencias.

Cuando respondiste ante mí de esa forma, yo sentí que te presentabas con una gran llave de oro a una prisión en la que yo había estado encerrado, fue como si vinieras de un lugar místico, si puedo usar esa palabra. Esa es la riqueza y la profundidad de este tipo de trabajo y este tipo de terapia. Y, en el transcurso de hacer este podcast, hace poco más de un año ya, ha habido mucha energía y tiempo invertidas en la intelectualización y la conceptualización del trabajo. Incluso ha habido sentimientos de superioridad entre los mismos maestros.

Veo que hay interés en el crecimiento masculino del trabajo y de sus conceptos, pero es muy bonito el abrirse a la sabiduría y descansar en el corazón del no tener que saber. Me pregunto si puedes hablar un poco más sobre el enfoque de centrarse en la sabiduría que reside en el corazón y no en el intelecto.

Mike – Bueno, lo puedo intentar – déjame decir que lo que dije acerca de tener reserva en hacer este tipo de cosas, se me ha hecho más fácil por el hecho de que tú y yo estamos simplemente teniendo una conversación, en lugar de estar yo sentado en un podio pregonando la verdad de la totalidad del universo en más o menos 16 minutos.

Bueno, pero para hablar un poco sobre la presencia – déjame ponerlo de esta forma. En el principio estaba la palabra, la siguiente línea debería ser “y la palabra fue la primera limitación”. Lo que el intelecto hace, es definir y porque define, limita, por lo que ninguno de nosotros pretende, ni siquiera el más egoísta, saberlo todo. Entonces, si venimos de un lugar de conocimiento, estamos inevitablemente viniendo desde la limitada historia de nuestra experiencia de vida y esa es una limitación.

Si acaso, y esta es la forma en que yo lo veo, podemos hablar y reaccionar desde el corazón, estamos reaccionando y hablando desde el presente. El corazón está presente, el corazón late en el presente. Esto es verdad embriológicamente. Empezamos siendo pura sensación; cada célula en el cuerpo es sentida; me dijeron que tenemos más o menos 50 trillones de células. Tengo que admitir que no lo he verificado, pero ¡50 trillones! y cada una de esas células tiene un nido de genes dentro de sí que reciben información y a su vez envían información hacia el exterior, la cual es parcial. Lo que se expresa a través de los genes es la experiencia, las relaciones - una gran parte de esto entra en nuestro ser desde que somos huevos y de ahí en adelante - no empezamos a conceptualizar y pensar, como lo hacemos tu y yo ahora hablando, hasta mucho después de nuestro nacimiento. Al principio, no hay pensamientos, pero sí hay sensaciones, y luego sentimientos. Esto se carga en el disco duro de nuestra computadora y a esto es a lo que reaccionamos todo el tiempo, a mucho de lo que se ha cargado en nuestro inconsciente. Lo que hay todo el tiempo en el hablar, en las



reacciones, no proviene de lo que hay en el momento presente, sino que proviene de lo que tenemos bien almacenado en el inconsciente.

Y eso es lo que habla.

Hay una expresión muy hermosa, y no puedo recordar quién fue el primero que la dijo. Dice así "Tú no eres quien crees que eres" - es una limitación masiva, y se aplica a cada uno de nosotros. Nosotros no estamos presentes - se ha demostrado que del 95 al 99% del tiempo, no estamos presentes. Estamos hablando, haciendo, moviéndonos, respirando, y todo lo demás, desde patrones, desde nuestros hábitos que se establecieron antes de que pudiésemos siquiera conceptualizar lo que estaba sucediendo.

Entonces, ¿quién soy? Bueno, a mí me gusta verlo de esta forma - sí, soy mis padres, también soy el cachorrito que tenía cuando era pequeño, soy las fotos que he visto en esta o aquella galería, soy la música que he escuchado, soy unas muy ricas comidas que he comido recientemente en varios países, soy mis relaciones, soy mis novias, soy mi esposa, mis hijos, eso es lo que soy y hablo desde allí. Entonces, si todo esto está en el inconsciente y funciona para mí, está bien, pero donde hay sufrimiento, ¿qué puedo hacer con el sufrimiento? Lo que puedo hacer con el sufrimiento, yo creo que se divide en varias etapas. Primero que nada, por gracia o algo más, tengo que ser consciente del hecho de que estoy sufriendo a causa de mis hábitos, no estoy sufriendo por mí o por acontecimientos que pasaron.

Eso es grandeza.

Desde que éramos dos células en adelante, los hábitos comenzaron a acumularse. Si puedo aceptar la conciencia de este hecho, entonces se abre todo un camino de posibilidades para cambiar mis conjuntos de genes desde los que opero todo el tiempo, desde cuyos recuerdos yo estoy operando. Esto se llama expresión genética y los genes que se están expresando pueden ser cambiados. El contenido en sí mismo de los genes, cambia muy lentamente durante largos períodos de tiempo. ¿Cómo puedes cambiar tus hábitos? supongo que la manera más práctica de cambiar los hábitos, aparte de darte un fuerte golpe o algo, es poner nuevos hábitos. No puedes crear nuevos hábitos, hasta que hayas llegado a la conclusión de que tienes hábitos que no quieres tener - esa es la conciencia inicial; esa chispa.

Si encuentro que consumir muchas drogas y mucho alcohol, y salir con gente extraña y meterme en actos violentos, me hace sentir mal, puedo comenzar a tener nuevos hábitos.



Si juego videojuegos violentos toda la noche, algo que me han dicho que se puede hacer en grupos por 6 horas por noche, bueno, ¿por qué me sorprendería estar enfermo después? - ¿puedes ver lo que quiero decir?

Entonces, la etapa 1 es la consciencia; la etapa 2, y este es masculino, es usar tu hemisferio izquierdo - Tengo que hacer algo con esto. La etapa 3 - ¿Qué es lo que está manteniendo las cosas en su lugar? ¿Cómo renuncio a aquello que mantiene las cosas en su lugar? - hacemos un plan, masculino. Un plan para renunciar a todo aquello que no necesitamos (femenino). Nos rendimos a la belleza que se encuentra allí, debajo de los hábitos.

Hace unos 3 o 4 días, tuve una conversación encantadora - y un poco me sorprendí a mí mismo, al decir que estaba experimentando cuán afortunado era que podía emplear el 85% de mi tiempo (no hice cálculos matemáticos) rodeado de belleza, hermosos lugares, hermosas personas, observando cosas hermosas y sagradas sucediendo. Me sentí realmente muy bien con eso...

Ryan - Sospecho que son los beneficios de una vida bien hecha.

Mike - Tal vez, pero no creo que realmente estoy elaborando mi vida, preferiría decir que la vida me está elaborando a mí - Realmente siento eso. El trabajo con estas personas en estos lugares, me ha cambiado de forma significativa.

Ryan - Tengo una pregunta personal para ti. ¿Has tenido algunos malos hábitos con lo que hayas tenido que lidiar?

Mike- Sí, un carácter malo y podrido.

Ryan - Me cuesta creerlo.



Mike- Te lo digo, hombre, no discutas conmigo!! (risas). Criticar y juzgar a la gente, particularmente eso, y luego probablemente hacer que mis opiniones se sientan, eso seguro.

Ryan - ¿Hay algunas ideas clave sobre tu vida que realmente te hagan encontrar la transición para salir de esos hábitos?

Mike - Me opongo a la finalidad contenida en tu pregunta, ya que los hábitos tienen un hábito desagradable, que es estar al acecho, por lo que es mejor no ser presumido, ya que esto es un proceso continuo.

He tenido ideas - bueno, lo que he hecho ha sido estar mucho más en contacto con mis sentimientos y permitirle a la gente estar más en contacto conmigo - si eso tiene algún sentido. Porque yo creo que una parte importante de esto, es intentar y estar realmente más abierto. Al principio fue tentador y tú sabes cómo surgen las cosas en la mente: "oh, creo que si les digo esto me van a aceptar" y ese tipo de cosas, pero me pareció que era todo lo contrario - cuanto más trataba de abrirme y ser honesto, siendo simplemente quien soy y no algo mejor, simplemente quien soy, más fui capaz de comunicarme a un nivel más profundo con las personas.

Ryan - Eso facilita una sensación de seguridad en la relación.

Mike - En este trabajo, al nivel del que hablamos, la confianza es la primera palabra. La confianza no es unidireccional: confío en ti o tú confías en mí. Confío en la inteligencia, no necesito saber qué está mal o cómo arreglarlo - No puedo arreglar los problemas de alguien más. Puedo, sin embargo, confiar en que podemos tener un viaje juntos en ese nivel de la experiencia humana, en el que no hay patología; el interior de todas las patologías.

Las patologías son en gran parte complementos o piezas agregadas, por decirlo de alguna forma. Es lo que Buddha básicamente habría llamado sufrimiento. Hay una breve frase - "este trabajo, en su esencia, es un viaje de dos o más personas a un nivel del ser en el que no hay patología". Y eso creo que es lo que intentamos lograr en el trabajo; con el practicante o terapeuta, o como quieras llamarle, yendo tan profundo en ellos mismos como puedan, dejando ir toda la separación y simplemente recibiendo, escuchando (algunos le pueden llamar resonando), no solo con los oídos, sino con plena atención; esto es lo mismo que decir con todos los sentidos; desde el corazón, hacia el otro. La verdadera



magia en este trabajo, es que el otro se siente escuchado. A menudo, y de forma muy poderosa, esta la primera vez en su vida en que se siente verdaderamente escuchado.

A través de nuestras vidas, sufrimos por no ser escuchados, por cierto, sufrimos por no ser *plenamente* escuchados, y en algunos casos, por distintas razones, sufrimos por no haber sido escuchados desde el comienzo de nuestras vidas.

Tal vez la historia de vida de nuestros padres no les permitió estar disponibles para escucharnos, puede que hayan estado muy preocupados con sus propias dificultades - y ese tipo de cosas. Ser escuchado es ser sanado y ser escuchado profundamente, es ser sanado profundamente. Las dos principales necesidades emocionales para el ser humano, las dos grandes necesidades emocionales, después del refugio, el agua y la comida, en el lado emocional, son el ser escuchados y el ser sostenidos. En nuestra sociedad de hoy en día, la gran mayoría de nuestro sufrimiento proviene de no haber experimentado ninguna de las dos.

Si miras a cómo comenzamos, empezamos siendo sostenidos en el útero por 9 meses. En muchas sociedades, continuamos siendo sostenidos y no nos sueltan hasta pasados un año o dos de nacidos. Eso no sucede muy a menudo en nuestra sociedad. Pero el ser sostenidos y el ser escuchados, es una bendición que nos permite florecer y, de hecho, es esencial para que podamos crecer y florecer, no sólo desde el pensamiento, no solo en el nivel masculino, sino en todos los niveles.

Creo que se ha estimado que como seres humanos operamos todo el tiempo utilizando aproximadamente el 12 o 13% de nuestros genes. Bueno, si solo estamos utilizando el 12% de nuestros genes, explota la mente el pensar cuál puede ser el potencial del ser humano si de alguna manera encontramos una forma de expresarnos más plenamente y con un mejor equilibrio de todos nuestros atributos: pensamientos, sentimientos, sensaciones e intuiciones. Ver a la gente recostada en una camilla - eso es lo que hacemos en este modelo de trabajo - siendo sostenida y escuchada y viendo cómo toda su expresión de ser florece, es muy conmovedor.

Ryan - Entonces en esta idea de ser escuchado y ser sostenido y conectar con la salud de la persona con la que nos estamos relacionando, ¿puedes hablar un poco más sobre el proceso específicamente? nuestros oyentes son terapeutas craneosacrales - Entonces nos sentamos en una silla y alguien trae toda la complejidad de su vida, sus patrones, sus hábitos, sus miedos, su alegría; todo una constelación de experiencias está ocurriendo frente a nosotros y estamos intentando conectar con ellas. ¿Dónde debe centrarse nuestra atención para estar en ese lugar saludable?



Mike - ¿Dónde se encuentran todas estas cosas que has mencionado? ¿Esa bonita y larga lista de cosas? No me refiero a donde se encuentran geográficamente hablando, sino a dónde se encuentran en el tiempo - están en el pasado Ryan, en la mochila que traemos con nosotros, firmemente sujetadas a nuestra espalda. Están en nuestro disco duro inconsciente, todas esas cosas están allí. Entonces, ¿qué deberíamos hacer? Deberíamos conectarnos con esta persona que somos, en el momento presente. Lo que está presente, es la sensación. La sensación no puede ser nada más que presente. Puedes pensar sobre sentimientos que pasaron, puedes pensar sobre el pasado, el presente y el futuro, pero la sensación solo se encuentra en el presente; esa es la magia para mí del contacto. En este trabajo, es la sensación la que lleva a la persona hacia un nivel celular, más profundo que el nivel mental - de esto hablaba cuando dije que al principio, solo somos células con sensaciones. Si podemos contactar con ese nivel de sensación, entonces estamos en el presente, y si estamos en el presente, ¿dónde está la patología? entonces, el estar presente es un gran hábito que podemos crear.

Ryan - Cuando comencé a moverme en el mundo de la terapia craneosacral siguiendo a una clase, me sentí muy estimulante, vivo, presente y libre; y es ese lugar del ser, el que me lleva continuamente a una exploración y a un compartir este trabajo, ya que a veces es difícil de explicar cómo estar más presente que antes, y eso es lo que todos estamos buscando, por lo que vamos a clases de terapia, yo creo.

Mike - Yo creo que esto es importante en todos los niveles, no solo en los niveles terapéuticos. Estar presentes es lo que necesitamos como raza humana; encontrar aquel mágico lugar de presencia y quietud, y allí es donde está la quietud, en el corazón del mundo giratorio; ese es el punto, el lugar de la creatividad.

Ese es el verdadero acto creativo, todo lo demás es una repetición de todo lo que traemos con nosotros, que es de por sí limitado.

La terapia craneosacral ha sido estupenda para mí, porque me ha dado un modelo que he podido utilizar en la exploración de qué es el trabajo espiritual, qué es el espíritu, y me permite poner las manos sobre alguien con seguridad, estar cercano a alguien, animarme a escuchar. Sí, es una especie de construcción intrínseca al modelo craneosacral.

Lo que creo que necesitamos hacer, si queremos tomarnos el trabajo en serio, en otros niveles que no están limitados por la conceptualización, es rendirnos. Habiendo encontrado un modelo que nos trajo hasta aquí, ahora necesitamos renunciar al saber. Esto es muy difícil culturalmente hablando, pero sí podemos renunciar sabiendo que conoceremos la



revelación; sabiendo que siendo una limitación, podemos intercambiar, renunciar un poco al conocimiento, a la limitación, a la intelectualización, a cambio de la infinidad de la inteligencia.

Ryan - Yo encuentro que cuando estoy en contacto sensorial con formas de movimiento biodinámico, la respiración primaria o la marea larga, es más fácil para mí el dejar ir la intelectualización, en la medida en que me siento más en contacto con la inteligencia, como un bote que va deslizándose, si se quiere, es el espacio siendo tomado en un viaje por la inteligencia, que se mueve por el espacio dándome forma a mi y a mi entorno, impulsando a todo lo que viene. Me pregunto si puedes hablar un poquito más sobre este movimiento de la marea.

Es un gran tema en los ambientes de la biodinámica, y me pregunto si tienes algún interés en hablar de tu experiencia sensorial de la marea y la respiración primaria.

Mike - Ok, ¡acá es donde meto el zorro en el gallinero! la marea larga es una limitación, es un concepto. Sí, lo puedes palpar, sí, por supuesto que yo puedo palpar la marea. Yo uso la marea larga como una simple técnica, sabiendo que estoy, modestamente hablando, presente. Porque de otra forma no podría estar en conexión con la marea larga. Habiendo llegado allí, suelto, dejo ir, y desde allí no sé, confío.

Y eso es todo.

Ryan - Bien, tiene gracia.

Mike - Nunca dije que fuera fácil, yo reconozco que no es fácil. Esto va en contra de nuestros aprendizajes culturales: nos enseñan a saber lo que estamos haciendo, por qué lo hacemos, cómo lo hacemos y todo el tiempo estamos limitando quiénes somos, lo que somos y lo que hacemos. Entonces, esa es la naturaleza de la confianza, como yo la entiendo, y si las personas se sienten escuchadas en este profundo nivel del que estamos hablando, no hay necesidad de enfocarse en la enfermedad por la que están sufriendo. La enfermedad se vuelve irrelevante cuando encuentras quietud, porque la enfermedad es el resultado de una larga historia de eventos metidos en la mochila de nuestro pasado.



Yo trabajo con personas que entran en contacto con cosas que han enterrado profundamente, porque eran muy terroríficas, vergonzosas, aterradoras, o lo que sea, para poder verlas y afrontarlas. En el momento en el que estos traumas ocurrieron, eran muy jóvenes para conceptualizar qué es lo que les estaba sucediendo. No estaban rodeadas de personas que pudieran escuchar lo que decían, pero sobre todo, no podían escuchar lo que estaban diciendo que había sucedido, o lo que significaba lo que había sucedido, entonces hicieron todo lo posible para enterrarlos. El trauma enterrado está activo como un volcán, y eventualmente se manifiesta en esta u otra sintomatología, Hasta que tengas algo con una etiqueta bastante potente y entonces, por supuesto, la medicina quiere hacer algo en cualquier nivel para curar ese síntoma, la etiqueta.

Yo creo que es demasiado horrendo bajar por ese camino, necesitas confianza para bajar por ese camino y necesitas compañía para hacerlo. Es una ruta bastante solitaria el descubrir las fuentes de tu propia patología. Hacer ese viaje acompañado se vuelve muy importante.

Ryan - Y es por eso que sucede en la terapia.

Mike - Y es por eso que sucede en la terapia, sí; lo que sucede en terapia si eres afortunado. Es más probable que suceda, y sucede más profundamente, si la atención no está puesta en lo terrible de la patología. Si pones la atención en la patología, la estás energizando con tu atención; si pones la atención en la salud, que está allí en el momento presente, la patología queda sobrepasada y aprendemos gradualmente a estar presentes, donde la patología no ha tomado forma, no ha tenido lugar.

La confidencialidad, por supuesto, me detiene de escribir muchas historias acerca de tantas de estas cosas, pero de estos grupos de trabajo, surgen recuerdos muy poderosos. Yo creo que los grupos son muy importantes, porque te permiten hablar, tener confianza, tener coraje, de poder hablar sobre cosas que no te has permitido a ti mismo ni siquiera pensar; como decirle a tu madre acerca de algunas cosas o contarle algunas otras a la policía o a alguna institución, es increíblemente liberador si sientes la confianza para poder hablar de estas cosas.

Entonces, no solo se trata de la sintomatología, que finalmente se expresa, con la que estamos lidiando, de hecho no estamos trabajando con eso. Voy a ir rápidamente a decir que no tenemos que saber qué es la sintomatología. Es más probable que escuches sobre ella, no porque la persona la traiga, sino porque es con lo que la persona se presenta. Pero eso es solo la sintomatología; con lo que no se presentan, es con la raíz de su sufrimiento. Muy pocas personas llegan a la raíz de su sufrimiento, si la confianza no está allí. Así que, para cumplir con este criterio, el principal recurso con el que cuenta el terapeuta es la



vulnerabilidad. Ser capaz de estar con y no por encima de, los sentimientos sobre los que se está trabajando. Es estar en contacto.

Ryan - ¿Tú crees que una manera de trabajar con nuestra propia vulnerabilidad puede ser el estar en una relación terapéutica nosotros mismos con un terapeuta?

Mike - Sí, claro. Estar en uno mismo, yo creo que es esencial, de verdad lo creo. Creo recordar que hace unos años gasté mucha energía intentando este negocio de la supervisión. Sí, creo que es importante. Depende de a qué le llames supervisión, claro. Supervisión, en mi libro, no significa decirle a alguien qué es lo que debería haber hecho y qué es lo que debe hacer ahora. Para mí se trata de ser un espejo limpio, de manera que lo que aparece para el terapeuta es su propio proceso.

Me gusta la idea de Sangha, es decir, de la tradición budista, de reunirse en grupo durante los meses de invierno; ok, no tenemos que reunirnos en la temporada de lluvia con este clima, pero una de las cosas importantes detrás de esta idea, es que la gente comenzó a volver a los centros, a los templos, ashrams, o lo que sea, para compartir sus experiencias de vida. Para ser espejos limpios entre nosotros y escuchar y experimentar la comunidad de la experiencia humana en toda su complejidad. De alguna manera, tendemos a pensar que somos únicamente malos, o únicamente buenos o únicamente perseguidos o lo que sea. Ya sea por la enfermedad, por el destino o por el universo, pero lo que oiremos, si vamos más profundamente, es la comunidad absoluta de lo que el ser humano puede sufrir o disfrutar. Al ser escuchado, solo existe la salud inherente.

Ryan - Y cuando estamos juntos como una sola mente grupal, hay una recalibración de perspectiva en nuestra propia vida que nos puede ayudar a ser más limpios, yo diría.

Mike- Sí, yo creo que es así, de hecho estoy seguro de eso, sí. Pero vayamos para atrás y repitamos una vez más: un pre-requisito para cualquier tipo de terapia a nivel espiritual, es la vulnerabilidad por parte del terapeuta.

Ryan - ¿Cómo podemos demostrar esa vulnerabilidad a un nivel saludable para el cliente?

Mike - La forma en la que yo lo hago, es invirtiendo en Johnson and Johnson, que crearon el kleenex. Yo uso un montón de kleenex. Ese es solo un aspecto, que es el dolor, pero hay



muchas otras cosas también. Sé real. Eso es lo que estoy tratando de decir, sé quien tú eres verdaderamente.

¿Cuál es el propósito de la vida humana? Para mí, es el llegar a ser tan plenamente encarnados como podamos, para conocer lo que realmente significa estar encarnado. Ese para mí es el mensaje de los grandes maestros, los verdaderos, los grandes, los mejores, estaban completamente encarnados y si estaban completamente encarnados, la implicación es que el ser humano, cuando está plenamente encarnado, es eso y no hay separación alguna.

Ryan - Completamente encarnados sin importar si estamos experimentando alegría o dolor, se trata de ser con lo que sea que la experiencia me traiga ahora. En algunos enfoques espirituales, parece que hay un impulso artificial hacia la felicidad. Yo soy muy fan de la felicidad, la alegría y la belleza, pero creo que también tenemos que ser capaces de estar plenamente encarnados en nuestro dolor o de nuestra ira incluso.

Mike - Sí, sí, totalmente. Estar completamente despiertos es lo que verdaderamente significa para mí. Despertar hacia quienes somos, que incluye partes que preferiríamos que no estuvieran. Si en lugar de eso, abrazaras la totalidad de tu ser: a-) te volverías más grande, porque estarías siendo más, en lugar de cortar trocitos fuera de ti. b-) tendrías una gran cantidad de discípulos

Ryan - Una vez, una estudiante explicó que su filosofía era como si estuviese tomando un té con algunos amigos, y les diese un lugar a cada uno en la mesa para que todos pudiesen asistir: la felicidad, la ira, la desagradable persona deprimida, la persona que habla mucho, etc.

Establecer un lugar para todos, permite que todos puedan ser aspectos de nosotros mismos es lo que nos permite amarlos. Esto conduce a una plenitud de vida y crecimiento de nuestra capacidad de estar con todos los aspectos de la experiencia humana. Soy muy fan de esa perspectiva en particular, me ha ayudado mucho, ya que he pasado muchos años intentando sacar fuera de mi vida a mis demonios. Cuando me puedo sentar con ellos y mirarlos a los ojos con amor, la vida se vuelve más interesante.

Mike - Sí, toma un té y charla un poco con ellos.



Ryan - Entonces, estoy curioso Mike, ¿cómo estás disfrutando esta etapa de tu vida? Tienes 86 años ahora. ¿Cómo es este capítulo?

Mike - Es la mejor parte. La mejor parte hasta ahora, pero pregúntame el próximo año. No, realmente lo es porque no tengo mucha angustia, tengo la sensación de que ocasionalmente algo bueno se ha hecho. No quiero estar haciendo otra cosa de lo que estoy haciendo. "¿Qué es lo que harás cuando te retires" me pregunta la gente - No tengo ni idea, ¿por qué querría? podría caer muerto, probablemente lo haré, pero ese de por sí ya es otro gran tema. Disfruto la vida, no quiere decir que me vaya en una nube de felicidad. Soy bastante neurótico, tengo más neurosis que la cantidad de cenas calientes que ha comido la gente. Tengo tendencia a la paranoia, pero no creo que sea esquizofrénico paranoico aún. Podría darte una gran lista de cosas. Pero gradualmente acepté que esas cosas aparecen de vez en cuando.

Un gran maestro espiritual me dijo una vez, cuando le conté todos mis problemas, me dijo, "Michael, ¿te sientes así todo el tiempo?" le dije que no, que no todo el tiempo. Entonces él me dijo, "bueno, entonces está bien". Ese fue el fin del tratamiento. He aprendido mucho sobre esto. No soy feliz todo el tiempo, ni miserable todo el tiempo. Las cosas van y vienen y a veces me encuentro realmente presente.

Ryan - Tú tienes una agenda muy rigurosa, acabas de venir de Escocia y estás yendo a Argentina ahora, ¿verdad?

Mike - Sí, voy a Uruguay primero y luego a Argentina, sí.

Ryan - Dios santo, estás en todos lados.

Mike - Bueno, podría decir eso sí. Todos lados podría significar que estoy disperso o geográficamente en movimiento - Yo diría que los dos. Entre ahora y fin de año voy a estar bastante ocupado. Doy 33 o 34 cursos por año.

Ryan - ¡Dios mío! y esos cursos están muy dispersos geográficamente, así que hay algunos viajes involucrados. Supongo que te gusta viajar.



Mike - No, no me gusta pero es lo que me trae hasta aquí. Viajar me permite conocer a un montón de personas muy agradables. El viaje en sí mismo - creo que me gusta cuando se mantiene aburrido. No necesito mucha emoción cuando estoy volando, siempre y cuando se mantenga aburrido, entonces estoy bien.

Ryan - En estos lugares, estás enseñando principalmente tu curso de "Presencia en Quietud", ¿es así?

Mike - Sí, se llama de distintas formas de vez en cuando, pero la enseñanza que trae depende básicamente de quién está allí; depende de cuál es la conversación.

Lo que sucede es que empleo algún tiempo haciendo lo que no me gusta, dando una charla, pintando una foto, estableciendo un tipo de marco; pero habiendo hecho eso, el resto del tiempo estamos trabajando cada vez más profundamente, de forma vivencial, con la experiencia que surge de hacer lo que he sugerido.

Ryan - Maravilloso

Mike - Yo diría, si es un curso de 4 días, que la primera mañana me dedico a hablar. La primera tarde, hago una demostración con un voluntario, y muestro lo que quiero decir con "no hacer nada". Los siguientes 3 días, se tratan, en este contexto de la terapia craneosacral, de que las personas trabajen de a dos en las camillas, por más o menos 45 minutos. Luego se vuelve al grupo y se comparte lo que se desee del proceso vivido, luego hay algunos breaks, se vuelve a hacer lo mismo otra vez y yo hago una recogida de lo que se ha desencadenado en mí en base a lo que alguna u otra persona ha dicho, creo que últimamente puedo ir un poco más profundo en esto por mi propia experiencia de vida. Suele aparecer alguna palabra clave, así que me entretengo un poco con ella y la trabajo durante un tiempo.

Otra cosa que puede suceder, es que alguna persona haya tenido alguna experiencia difícil en la camilla. Cuando esto sucede, les pregunto si puedo acercarme un poco y trabajo con la persona a través de mis manos. No estarán recostados, estarán sentados en algún lugar, y sencillamente lo que hago es sentarme a su lado y acompañarlo a que entre más en contacto con lo que está sucediendo en el momento presente, y no con el horror que proviene del pasado.



Esto es parte del proceso de digerir las experiencias vividas.

Ryan - Me imagino que el grupo por completo se beneficia de esto.

Mike- Estoy de acuerdo contigo, sin dudas.

Ryan - ¿Así que también estás haciendo un entrenamiento de profesores?

Mike - Sí, así es, pero estoy llegando al final de eso, creo. Estoy completando el segundo curso en España y el primero en Italia. Esa es la manera en la que comenzó. Cada uno de esos cursos, tiene 4 módulos de 6 días, pero cuando los finalice, no creo que los vaya a hacer otra vez, porque estoy sintiendo que hay una cierta artificialidad en el pensar que le puedo decir a alguien cuándo está listo para enseñar. Así que voy a poner algo nuevo en ese curso, nuevo para mí, que va a ser un curso múltiple de probablemente 21 días (pueden ser 25) - 4, 4, 4 y 5 días. Y, básicamente, se va a tratar sobre crecimiento personal.

Continúa siendo a través del trabajo con las manos, la escucha, el sostén, el principio femenino y ese tipo de cosas, pero yendo a través de más o menos pasos. Luego, en el último segmento de 5 días, 4 días van a ser en total silencio y eso será un período en el cual todo con lo que han trabajado va a..... Bueno, no sé que es lo que va a pasar con todo lo que han trabajado, pero creo que será un período de verdadera digestión y al final, en el quinto día del último curso, pueden conversar todo lo que quieran.

Luego de esto, puede que las personas, por el trabajo que han realizado con ellas mismas en este curso, atraigan muchos alumnos... Si tú atraes estudiantes y las personas te piden que enseñes, es el momento de que lo hagas. Si sales de ahí y tienes un certificado y lo cuelgas en la pared para demostrar que eres un profesor, no creo que necesariamente lo seas, no en este nivel del que estamos hablando.

Ryan - Así es básicamente como tus enseñanzas han crecido orgánicamente por solicitudes de personas que han venido y han compartido su proceso

Mike - Lo que van a enseñar, es su historia de vida, no la mía. Yo no quiero que nadie intente enseñar mi historia de vida - es mía, muchas gracias (risas).



Ryan - Hablando de tu historia de vida, quiero hacerte algunas preguntas para que podamos conocerte un poquito mejor. Si pudieses volver atrás en el tiempo, y enseñarte a ti mismo o darte algún consejo cuando empezaste a estar en el arte de la terapia, ¿cómo te enseñarías a ti mismo? ¿Qué consejo te darías a ti mismo si pudieses volver atrás? Te pregunto esto ya que empezaste tarde, ¿no es así?

Mike - Sí, empecé cuando tenía alrededor de 40. En retrospectiva probablemente diría, porque la comprensión retrospectiva es maravillosa, que estoy orgulloso de no haber empezado a los 20 - porque realmente creo - que eso depende de lo que quieras enseñar. Tenemos que ser cuidadosos con esto, hacer declaraciones amplias. Si tienes el cerebro adecuado y quieres enseñar aritmética, por ejemplo, o la mayoría de los tipos de física o geografía, aprendes cosas que tienen datos y puedes producir datos de alguna forma en la que los alumnos puedan comprenderte. Pero en este nivel, ya no hablamos más sobre datos. Como ya hemos dicho en esta entrevista, prácticamente no importa lo que dicen los datos, es de la evolución humana de lo que estamos hablando, del espíritu.

Así que, volviendo a tu pregunta, lo que me aconsejaría a mí mismo sería - No lo sé. Y te digo por qué, porque comencé con grandes ambiciones sobre cómo iba a ser un sanador genial y luego me di cuenta que no se trataba de eso. No puedo curar a nadie, pero puedo proveer de las condiciones en las cuales cada persona puede empoderarse y hacer un viaje hacia ser ellos mismos. El viaje, en la mitología griega, en el que el héroe iba hacia el fondo de la cueva para obtener el tesoro y traerlo de nuevo a la superficie, el tesoro incidentalmente fue la paz, desde mi punto de vista, si lo pueden traer a la superficie está muy bien, pero es algo que yo no puedo hacer por ellos.

Si alguien tiene un dedo dislocado puedo sostenerlo con mi mano y darle un buen estirón para volverlo a su lugar; van a gritar como locos y en 2 o 3 días la inflamación va a aflojar y el dolor se va a haber ido, pero no es de eso de lo que hablamos aquí. Hablamos de niveles más profundos de dolor; tienen que hacer este viaje dejando ir, lanzándose hacia él.

Ryan - Esa pequeña demostración me trajo una pregunta sobre la ciencia y la ciencia está muy orientada hacia el conocimiento y la conceptualización, pero de lo que nosotros hablamos está orientado un poco hacia el otro extremo del espectro. Y a veces, me encuentro a mi mismo preguntándome qué hacer con la ciencia, cómo tener una relación saludable con ella, porque a menudo parece ser como cazar conejos en el mundo científico, y me pregunto si tienes algo para decir sobre la ciencia, en trabajos como los nuestros.



Mike - Solo esto; la mitad de mis lecturas favoritas durante los últimos 40 años, han sido sobre la ciencia, la otra mitad sobre el misticismo; un montón sobre misticismo oriental, pero no todo, tenemos también misticismo occidental, religiones, filosofía y luego viene la ciencia.

Ahora, algo de la ciencia reciente. No soy un académico y no quiero serlo y es una esperanza sin esperanza para mí el producir números de referencia, frases, datos y cosas como esas, pero hay personas en la ciencia, desde mi punto de vista, probablemente desde Einstein en adelante, y tal vez más atrás, que si tan solo conocieran mis libros, sabrían que hay un lado místico en la ciencia.

Yo creo que Einstein era un místico; el fundador de la osteopatía que fundó la terapia craneosacral, era un místico, pero eran místicos en un momento en el que tenías que ser cuidadoso al decirlo porque era probable que te encerraran.

Pero ahora la ciencia, yo creo que está creciendo exponencialmente hacia el misticismo, los dos están convergiendo. Yo siento eso y lo leo, y solo por curiosidad, podrías leer uno de los últimos descubrimientos de la ciencia de todas las ciencias que es la epigenética, que proviene de la biología. La biología, parece haber tomado el lugar de la física, en ser la ciencia que la gente quiere estudiar en este momento. Creo que escuchar esto será odioso para algunos, pero si se mira la biología y la epigenética, dicen cosas como las que yo estoy diciendo, solo que muy enmascarado, pero realmente, lo que dicen es lo mismo.

Ryan - La biología parece hablar de forma más cercana sobre la experiencia de nosotros mismos, incluso más que la física.

Mike - Sí, y mucho de la psicología, no toda porque hay unas bellísimas excepciones, parece estar trancada en el modelo del conocimiento y realmente no alienta la vulnerabilidad del terapeuta, ¡al menos no delante del cliente!

Ryan - ¿Has hecho mucho entrenamiento en el ámbito psicológico?

Mike - Sí, empecé con counselling, creo que fueron 3 años basados en el modelo Jungiano de Christian Jungian. Luego fui y entré en análisis con un terapeuta Jungiano, que pasó a ser la cabeza del entrenamiento jungiano en UK, un hombre maravilloso; sucedió muchísimo en los creo que 4 años, que trabajamos juntos.



Ryan - Tú mencionaste más temprano, que tienes un interés no solo en el misticismo oriental, sino también en el misticismo occidental. ¿Me pregunto si tienes alguna luminaria particular en ese mundo que haya sido útil para ti?

Mike - Sí, hay una gran cadena de personas con las que he estado, que han sido muy importantes en mi vida. Empecé con una mujer rusa llamada Irena Tweedy que era Sufi. Ella estuvo casada con dos ingleses oficiales de la naval. Aclaro que no al mismo tiempo. Luego, a una cierta edad, su propio viaje la llevó a la India un par de veces, y allí encontró un maestro, estudió con un profesor musulmán que la llevó al hinduismo y luego le dijo, regresa a casa a enseñar el sufismo - es la forma en la que se trabaja en algunos círculos.

Me encontré con ella de una forma bastante extraña y me senté con ella por algunos años cuando ella estableció un pequeño grupo en Inglaterra, en Londres; nos sentamos en silencio dos veces por semana durante algunas horas y eso fue todo, fue muy poderoso. En cierto momento, me dijo que tenía que ir a estudiar el budismo tibetano. Le pasó el fardo a otro para que estas cosas anden por ahí.

Así que estoy empezando a enviar a mis estudiantes fuera a estudiar diferentes cosas, lo maravilloso es que no me apego a ellos. Pero, esta mujer era muy importante para mí. Han habido otros maestros también, algunos ya han muerto, otros murieron antes de que comenzara a seguirlo - realmente han habido muchos.

Ryan - Bueno, tengo una especie de pregunta final aquí que puede ser un poco graciosa y ayudarnos a conocerte incluso un poco más aún. ¿Cómo era tu infancia?

Mike - ¿Cómo era mi infancia? Oh, chico... Piel mojada. -No sé de dónde vino eso-. Sí, piel de perro. Fui el mayor de 3 varones y una nena, y recuerdo... Oh sí, estaba yo, mi hermano menor, el que me sigue, luego estaba mi otro hermano en un cochecito, y mi hermana no había nacido aún, sí, así es. Teníamos a este perro, un chow; sí, recuerdo el olor de su piel.

Nunca nadie me hizo esa pregunta antes. Voy a tener que buscar esto en un libro de psicología y averiguar qué dice eso sobre mí.

Ryan - Lamento mandarte de nuevo a terapia.

Mike - "Él es adicto a la piel de perro", ¡ay muchacho....!



Ryan - Podría ir a todos lados con eso. Bueno, ¿hay algo más, Mike, que quieras discutir o compartir con nosotros antes de que empecemos a concluir nuestro tiempo juntos?

Mike - Gracias. En un sentido estoy confiando completamente en que tus preguntas van a traer algo que pueda ser un poquito útil para tu propósito o para nuestro propósito, como quieras decirlo. Así que no, de lo contrario me voy a poner nervioso y comenzar a dar un discurso que no quiero hacer; pero debo decir que he encontrado esto mucho más relajante que cuando nos conocimos por primera vez. También te digo que desde mi perspectiva, y tal vez otros compartan lo que digo, si estás haciendo una entrevista de audio, no de video, es muy útil tener a la otra persona al otro lado de la pantalla mientras lo haces. De lo contrario, se genera ese terrible síndrome de estar contra una pared de ladrillos.

Ryan - También tiendo a sentirme así, pero han venido algunas personas a hacerse entrevistas que me han dicho que prefieren no verme, porque se conectan mejor si solo nos comunicamos por audio. Querían tener sus ojos cerrados para enfocarse en lo que escuchan y lo que dicen, en lugar de distraerse mirandome a mi.

Mike- Eso es interesante, ya que esa es la pregunta que la gente se hace respecto a la meditación. "¿Debo meditar con los ojos abiertos o cerrados?" no tengo la respuesta correcta para otras personas, pero sé que yo prefiero tenerlos parcialmente abiertos, porque eso limita lo que viene hacia mi de los objetos que están en frente mío. Pero tenerlos cerrados significa que todo tipo de fantasía que puedas tener, puede venir y amontonarse. Creo que eso tiene un poco de sentido, al menos para mi.

Ryan - Ese poco de estímulo visual, puede ser un ancla para mantenerte presente, yo creo. Cada persona es diferente, cada uno tiene su propio proceso.

Bueno, estoy muy contento de que quisieras una conexión visual, ya que ha sido verdaderamente un placer verte allí en tu oficina con todos esos libros. Tienes una gran estatua de Buda ahí atrás, otra allá. Me gustan las estatuas de madera de Buda.



Ha sido maravilloso tener la oportunidad de conocerte mejor. Realmente te quiero agradecer por tomarte este tiempo de compartir con nosotros. Muchas personas van a hacer algunas conexiones a tierra muy útiles, para mantenernos en un camino sano y enriquecedor para nuestras vidas y nuestro crecimiento como terapeutas.

Mucha gratitud, Mike. Ha sido un placer.

Mike - Muchísimas gracias a ti también, he disfrutado mucho este encuentro contigo y tal vez podamos hacerlo de nuevo . No digo que necesariamente tengamos que hacerlo, pero podemos.

Ryan - Bueno, podemos hacer esto o tal vez encontrarnos.

Bueno, y si la gente quiere saber más sobre ti, www.stillness.co.uk ¿es el sitio adecuado para buscar?

Mike - Sí en general sí, pero si quieren encontrar más información sobre el tipo de cosas sobre las que estuvimos conversando, pueden ir a www.theemptychairteachingfoundation.com

Ryan - Genial, buenísimo. ¿La gente se puede suscribir?

Mike - Sí, pero no tienen que pagar por hacerlo, solo ponen su dirección y una contraseña.

Ryan - No hemos hablado de tu libro.

Mike - *La silla vacía*. Está en Amazon.

*The Empty Chair
Teaching Foundation*



Ryan - Entonces la gente lo puede encontrar allí.

Mike - Sí, estoy trabajando en algo más también.

Ryan - ¿En serio?

Mike - Sí, luchando.....

Ryan - Suena a que escribir la silla vacía fue un arduo proceso para ti. ¿Así que lo vas a hacer de nuevo?

Mike - Oh, ¡este proyecto es peor!

Ryan - Bueno todo el mundo, asegúrense de ver eso - No lo he leído aún pero está en el mail, así que lo voy a mirar luego y también te voy a mencionar nuevamente para los oyentes del futuro.

Mike - Muchas gracias, de verdad.

Ryan - Wow, ha sido una de las entrevistas más enriquecedoras que he tenido el placer de conducir en estos podcast. Espero que la hayan disfrutado tanto como yo. Escuché la entrevista 4 veces y conseguí más de ella cada vez que la escuché.

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