

**LA ESCUCHA
EN LA
TERAPIA CRANEOSACRAL
BIODINAMICA**



EL ARTE DE ESCUCHAR

Cuando escuches a otra persona, no te limites a hacerlo con tu mente; escúchala con todo tu cuerpo. Y mientras escuchas, siente el campo energético de tu cuerpo interno. Esto aleja la atención del pensamiento y crea un espacio tranquilo que te permite escuchar sin interferencias mentales. Estás dando espacio a la otra persona, espacio para ser. Es el regalo más precioso que le puedes dar. La mayoría de la gente no sabe escuchar porque casi toda su atención esta ocupada por el pensamiento. Suelen prestar más atención a su propio pensamiento que a lo que la otra persona les está diciendo, y ninguna a lo verdaderamente importante: el Ser de la otra persona debajo de las palabras y de la mete. Por supuesto que no puedes sentir el Ser de otra persona si no es a través de tu propio Ser. Estás empezando a tomar conciencia de la unidad, que es amor. En el nivel más profundo del Ser, eres uno con todo lo que es.

La mayoría de las relaciones humanas consisten principalmente en la interacción de unas mentes con otras, y no en seres humanos que se comunican, que están en comunión. Así no puede crecer ninguna relación, y por eso suelen ser tan conflictivas. Cuando la mente dirige tu vida, el conflicto, la lucha y los problemas son inevitables.

Estar en contacto con el cuerpo interno crea un espacio abierto, de no-mente, en el que pueden florecer las relaciones.

Focusing: Guía breve

Tomate un tiempo y un lugar tranquilo para preparar tu cuerpo, encuentra una postura cómoda. Usa tu respiración para conectar con tu interior y profundizar en tu experiencia aquí y ahora.

1.- Despejar un espacio:

- ❖ ¿Hay algo que te impida sentirte bien del todo? ¿Cómo te sientes ahora ahí dentro? Respira hondo y espera un poco.
- ❖ Ves reconociendo y nombrando las cosas que surjan, sin entrar en ellas ni describirlas...como englobando “todo lo que tiene que ver con...”
- ❖ Acoge lo que vaya surgiendo, sea importante o pequeño, algo sorprendente o nuevo, o ya conocido por ti.
- ❖ Encuentra un lugar en el que irlo dejando, al menos por unos minutos, un poco más lejosSiente ese espacio liberado dentro de ti, desde el que puedas sentirte distanciado de tus problemas y diferente a ellos, aunque los tengas.
- ❖ Desde ahí, deja que tu cuerpo elija algo de todo eso para enfocar ahora.

2.- Formar la sensación sentida:

- ❖ Deja que en tu cuerpo se forme una sensación acerca de todo eso que quieres enfocar.
- ❖ Estate un minuto permitiendo sentir como vive tu cuerpo ahora eso que tiene que ver con la totalidad de la situación, la persona, el problema... Te invito a estar a su lado, a acompañar a esa sensación sin meterte dentro ni dejarte invadir por ella... ¡aunque no te guste!
- ❖ Al principio puede ser vaga y confusa. Quizá necesite un poco de tiempo y una invitación aceptadora por tu parte para que eso difuso y poco claro vaya definiéndose poco a poco a medida que lo dejes surgir, que lo dejes expresarse...No lo fuerces!

3.- Encontrar como nombrarla:

- ❖ Qué palabra o imagen te viene que describa un poco lo que estas sintiendo ahora?
- ❖ Prueba con diferentes símbolos que te ayuden a nombrarla y siente la cualidad, la textura, el sabor... de esa sensación sentida.

4.- Resonar con ella:

- ❖ Ve de la imagen o de la palabra a la sensación en tu cuerpo,¿se ajusta a eso? Quizás te ayude añadir algún adjetivo más u otra imagen: Es así, pero también...Se parece a.....Permanece atento y respetuoso con lo que aparece.
- ❖ Puede que al acercarte a describirlo cambie la sensación, hasta que el símbolo que hayas encontrado se ajuste lo suficiente para definir como es lo que estas sintiendo.

- ❖ Cuando se ajuste del todo o casi, notarás probablemente una respuesta corporal, un suspiro, un alivio... ¡eso es!

5.- Preguntar:

- ❖ Prueba a hacer distintas preguntas a tu sensación, que sientas que te puedan iluminar: Desecha las que no te resuenen pero no preguntes nunca ¿Por qué?

- **Que es lo tan.....de la sensación.**

- **Que es lo peor**

- **Que te esta pidiendo ahora, que necesita.**

- **A que te invita, que estaría bien que pasara ahora.**

- **Que puedes hacer tú por eso.**

- **Como sería si no estuviera ahí....¿que te impide llegar a conseguirlo?**

- ❖ Date el tiempo suficiente para que la respuesta venga de tu cuerpo, de tu sensación y no sea tu cabeza la que conteste “lo de siempre”. Respira lo que venga y contrástalo con tu sensación. ¿Sientes que va por ahí? Recíbelo como algo fresco, nuevo, revelador.

6.- Recibir y proteger:

- ❖ Mira a ver si es un buen momento para dejarlo aquí por esta vez. Quizá quieras volver a enfocar eso otro día.
- ❖ Recibe y acepta lo que vino sin evaluarlo, ha sido un paso más en tu camino.
- ❖ Agradece a tu cuerpo que te haya hablado y protege tu experiencia de censuras y voces críticas. Es la tuya, hoy, y está bien así.

**By Isabel Gascón Juste
España, Abril 2004**

P. es una mujer de 25 años, que sufrió el ataque terrorista del 11 de Marzo de 2004, en la estación de Atocha de Madrid. Una de las bombas que estallaron esa mañana lo hizo muy cerca de donde iba ella, destrozando la mitad de ese vagón. Casi milagrosamente consiguió escapar y las alteraciones físicas provocadas por el impacto del atentado fueron solamente un trauma sonoro y lesiones musculares leves.

Sin duda, el mayor daño que recibió P. fue en su alma, en su mente, en su vida. Esta fuerte y desgraciada experiencia le causó un Síndrome de Estrés Agudo Postraumático importante, por lo que fue atendida de las secuelas psicológicas que le ocasiono.

Quizás al no sentir ninguna lesión corporal grave que pusiera en peligro su vida, el impacto psicológico fue mucho más intenso.

El primer día en la atendí, a los 3 días del atentado, me propuse acogerla, escucharla y evaluar el daño psicológico que sufría para ayudarla mejor.

El vínculo terapéutico creado fue muy bueno enseguida y eso me facilitó trabajar las posibles secuelas de su fuerte impacto postraumático con Focusing. La respuesta ha sido fantástica, y por eso me he animado a compartir esta experiencia, para profundizar en las posibilidades que Focusing puede tener en el abordaje de una situación de estrés agudo postraumático como el que P. sufrió y en la atención psicológica urgente de cualquier víctima que lo necesite.

En nuestro primer encuentro, al sentir que su llanto era aceptado y acogido con suavidad y respeto, comenzó poco a poco a expresar que sentía mucho miedo, rabia, odio, y negación a hablar o recordar lo que sucedió.

Este deseo fue profundamente respetado y se permitió que el ritmo de abordar los hechos fuera exactamente el que la paciente quería ir expresando y necesitando según su propia evolución.

Esta escucha desde el espíritu de Focusing, y la ayuda para hacer respiraciones conscientes reforzadas empáticamente, fueron importantísimas en la atención urgente del primer momento y en las primeras sesiones, creando el vínculo terapéutico imprescindible para posibilitar el trabajo psicológico posterior.

Con Focusing pude ayudarla a conocer y aceptar todos sus sentimientos, incluso aquellos contradictorios que la invadían y a despejar un espacio de todos ellos.

Desde ese lugar protegido de su interior fuimos trabajando las sensaciones corporales que surgían de toda su experiencia y elaborando poco a poco la culpa, el miedo, el odio y la responsabilidad de estar viva que iban sucediéndose con mucha intensidad en los días que siguieron al atentado.

Intermitentemente también surgía alegría e incredulidad por estar viva, pero de una manera más racional que vivencial.

El trabajo terapéutico se realizó con la experiencia corporalmente sentida de todas sus sensaciones, en los diferentes ámbitos y vivencias que se hacían presentes.

Ella sintió el impacto en sus cinco sentidos:

Oír y seguir oyendo, los gritos, las explosiones, las sirenas.

Oler y seguir oliendo, a quemado, a humo, a algo horrible e inexplicable.

Ver lo más parecido al infierno: Fuego y hierros retorcidos, no había techo, ni paredes.

Personas destrozadas, mucha sangre, miembros desgarrados y fuera de sus cuerpos, humo gris y mucha, mucha oscuridad.

Sabor en su boca de algo ácido, de humo, de ese olor. Y la boca muy, muy seca.

Tacto de sangre, de cuerpos heridos, del suyo bastante intacto, de una mano a la que se agarró.

Al principio también sufría desagradables síntomas físicos:

Trastornos alimenticios, vómitos, tos nerviosa, insomnio, cansancio, pesadillas.

(También le ayudó mucho el trabajar los sueños con Focusing y encontrar en ellos pistas y datos que le ayudaron a integrar su experiencia y a saber más de sí misma.) En momentos de recuerdo más nítido: sentía mucho frío, taquicardia, movimientos repetitivos de balanceo, dificultad para respirar...

Se fueron explorando las distintas vivencias a medida que le iban surgiendo, y elaborando lentamente pautas de integración en su experiencia. Se le presentaban con mucho realismo las imágenes, los olores, los sonidos y llevó mucho tiempo acercarse poco a poco a trabajar sus reacciones ante otros estímulos que ella relacionaba con los traumáticos y revivía con mucha ansiedad y mucho miedo: truenos, sonidos, el color rojo, el olor a quemado, la oscuridad.

Los sentimientos y las sensaciones de alegría y tristeza, amor y miedo, ilusión y rabia, culpa y agradecimiento, tan intensas y tan contradictorias le crearon mucha confusión y desconcierto: en ese momento, Focusing le ayudó muchísimo a hacer un espacio interior para todo eso, a acogerlo en su realidad aceptándolo y reconociéndolo en su diversidad.

Sintió el alivio profundo y corporalmente sentido del primer paso del Enfoque y eso facilitó que se siguiera trabajando con el resto de los pasos y del proceso corporal completo.

Fue crucial experimentar el hacer sitio, despejar un espacio, admitir y reconocer, sin rechazo ni autocrítica, todas esas cosas contradictorias, opuestas, tuyas, ciertas.

Apareció en algún momento euforia por encontrarse “muy bien” y en otros de temor a no superar esta situación. Fueron fluctuaciones de ánimo al principio más intensas y que poco a poco se fueron distanciando en el tiempo y disminuyendo de intensidad y que le transmitió que eran normales en su proceso.

Las sesiones fueron de una hora de duración, al principio casi diarias y luego se fueron distanciando según su evolución. Poco a poco, recuperó su vida normal: ir a clase, al cine, y aunque tiene mucho miedo al tren, va en metro sola: quiso demostrarse a sí misma que podía rehacer su vida. Empezó a estar más preocupada por las reacciones sociales: familia, amigos, trabajo. Notó que le cambiaba el esquema de valores y la relación con las amistades más superficiales que no la escuchan “...es como si quisieran darme consejos, todos me dicen lo que tengo que hacer o lo que no...¿Qué saben ellos? Eso me molesta...”

Parecía que al estar mejor, su familia no le hacía tanto caso como antes e incluso le exigía “estar ya bien del todo”.

Coincide con la dificultad para expresar la rabia, siente mucho enfado por todo lo ocurrido y se pregunta a sí misma y a la sociedad **¿Por qué? ¿por qué....?**

Le invadía la impaciencia y las ganas de que se acabe todo, era como un cansancio grande cuando se rebelaba con la realidad. En ese momento, Focusing le ayudó a integrar esa experiencia en su vida como algo desgraciadamente verdadero sin rechazarlo, o negarlo o querer suprimirlo.

El trabajo terapéutico consistió en irlo encajando en su experiencia vital pero cada vez con menos angustia y rechazo, sin intentar comprender el porqué de lo sucedido.

P. expresa así su cambio profundo: **“Siento que me doy cuenta por dentro que no puedo separar mi cabeza y mi corazón, que tienen que ir juntos, que el proceso va unido, no tiene fechas tope, que resistirme o criticarme, exigirme no me sirve de nada, que me produce más tensión y que lo que necesito es aceptarlo, estar tranquila y darme ese tiempo que necesito”**.

Dice que antes tenía un cristal emocional, que lo veía todo muy visceralmente y que ahora se da cuenta más de lo que pasó, con más distancia pero con más realismo.

Que lo siente muy diferente dentro: **“Ahora tengo más pena por lo que pasó, por tanto dolor de tanta gente...”**

Un dato significativo de este periodo es que vuelven a pedirle ayuda a ella: sus amigas, su novio, en el trabajo. Eso le hace decir: **“Ya me ven como antes, ahora puedo ayudar yo también a los demás”**.

ACTUALMENTE UN AÑO DESPUÉS DEL ATENTADO:

Físicamente sigue evolucionando bien: come mejor, y excepto en algún momento, el sueño se va normalizando.

Ha promocionado en su trabajo y tiene un contrato fijo a jornada completa. Aprobó un curso de postgrado que estaba estudiando y prepara su boda...

Continúa sin ir en tren, pero se propone hacerlo “pronto”.

Ahora surgen temas que tienen más que ver con su problemática personal, su carácter o sus creencias que reconoce que son los mismos problemas que tenía antes del atentado, pero que también se trabajan en las sesiones de Focusing.

Ha reclamado sus derechos ante la asociación de Víctimas del Terrorismo y le consuela encontrar allí mucho apoyo y comprensión por su sufrimiento pasado, aunque ahora ya este bien: “No quiero que parezca que aquí no paso nada..., en mi vida y en la de mi familia hay un antes y un después”. Siente la manipulación política de todo el asunto y le duele la injusticia.

Nos vemos cada quince días en sesión individual y semanalmente en un grupo de Focusing y Crecimiento Personal.

La experiencia de este grupo esta siendo para ella muy gratificante: La diversidad de edades de los integrantes y los distintos problemas vitales le ayudan a entender mejor a su familia y a sus amigos, y le hacen reflexionar profundamente sobre el sufrimiento de los demás y las otras problemáticas de las personas, “aunque no hayan sufrido un atentado terrorista”. Según sus propias palabras:

“El trabajo de Focusing en grupos como la guinda que remata este pastel...”

Os animo desde esta experiencia a utilizar Focusing también en la atención urgente a personas víctimas de cualquier suceso traumático que puedan haber sufrido ellos o sus familiares: catástrofes, accidentes, grandes pérdidas, enfermedades agudas... Se ha demostrado que Focusing es también una herramienta muy eficaz en “Primeros Auxilios” Psicológicos y Emocionales.

Isabel Gascón Juste
España, Abril 200

Sesión transcrita de Focusing
del proceso terapéutico descrito anteriormente:

13 de Abril de 2004
un mes después del atentado:

*Me cuenta que hoy rendía menos en su trabajo, se sentía mal.
Torpe, agobiada, como si lo hiciera todo mal y eso la hiciera sentir fatal,
desesperanzada...Se permite estar mal pero no trabajar mal, jeso no puede ser! y se
pone muy nerviosa. Siente una exigencia interna profunda que no puede evitar aunque
quisiera...*

Estaba realmente afectada por esto y lo enfocamos en su cuerpo.

- Es como si una parte de mi cabeza me dijera todo eso, ya lo sé, pero mi corazón siente otra cosa....

- Siente ahora tu corazón, P...

- ... Mi corazón esta muy triste ahora...

- Esta muy triste ahora.... Vamos a acompañar esa tristeza, P..., si te parece, vamos a prestarle atención a toda esa tristeza que sientes ahora en tu corazón...

-Si, siento como un dolor ahí

- Como un dolor en la zona de tu corazón....sientes que estaría bien estar ahora al lado de todo ese dolor de tu corazón,?

- Si...

- De ese corazón triste y dolorido....

- Si, si, eso es, triste y dolorido

- Claro que si, no es verdad?, tan triste y dolorido ahora...

- Lo siento como algo que me impide respirar bien, como si me apretara y me oprimiera en la garganta...

- Algo que te impide respirar bien

- Si, y hace que me duela más...

- Mira a ver de que va todo ese dolor ahí, esa opresión que no te deja respirar..

- Me siento cansada, como con un peso encima

- Ah, sientes un gran peso ahí....

- Es como si el corazón tuviera que ir más esforzado, como si fuera más difícil para él...

- Hay algo que hace muy difícil funcionar a tu corazón....todo ese peso, cansado, difícil...

- Es como si se sintiera exigido, como si se sintiera empujado, apretado...

- Como si le exigieran...

- ¡¡¡ESO!!! Como si le regañaran!

- Ah...como si regañaran a tu corazón....se siente tan regañado, no es así...?..

Mira a ver quien regaña tanto a tu corazón, de que va todo ese regaño a tu corazón....

-.... Es la cabeza, le dice que no puede estar triste y dolorido. No tiene

que estar así...

- Tu cabeza no le deja estar así...le regaña...

- Si, y ahora ...

- Que siente tu corazón ahora, regañado por tu cabeza...

- Siente que no puede estar de otra manera, que ahora no puede...

- Tu corazón ahora no puede cambiar...

- Si, si, eso,

-Que necesita ahora tu corazón? Pregúntale con cariño que esta necesitando ahora tu corazón...

-Que le comprendan...

- Necesita comprensión

-Y que le dejen tiempo...

- Tu corazón necesita comprensión y tiempo....

- Si eso es....

- Mira a ver como escucha tu cabeza eso que necesita tu corazón, quédate ahí un poquito diciéndole a tu cabeza como se siente tu corazón...que esta necesitando ahora....

(suspiro..)

- Respira ahora, claro que si...

(Cambio de expresión muy evidente)

- Como sientes ahora ahí dentro, P...?

- Ah, mejor!...Es como si lo comprendiera, como suave....

Es como si se dieran la mano, es como si mi cabeza le tendiera una mano y ahora fueran juntos....

- Ahora van unidos, tu corazón, y tu cabeza, se dan la mano, sientes suave...

---si es como si el corazón sonriera y apretara la mano, ah como si estuviera contento...

- Dale volumen a ese contento de tu corazón, a ese sentirse comprendido, suave de tu cabeza....claro que si,

...ahora los sientes juntos y eso te hace sentir bien, no es verdad?

-OH, si! Mucho mejor....

- ...Te parece bien dejarlo ahí, por ahora P...

- Si...claro, ah, que bien...mucho mejor!

- Pues agradece a tu cuerpo, a tu corazón y a tu cabeza que te han hablado...ellos te agradecen que les hayas escuchado, que les hayas permitido estar a tu lado...

Acoge y protege tu experiencia de voces críticas, de censuras...guárdala en

Tu interior y conserva ese ir de la mano, esa comprensión profunda que has sabido que necesitabas y que has encontrado dentro de ti...

Isabel Gascón Juste

España, Abril 2004

PORQUE UTILIZAR FOCUSING EN LA TERAPIA CRANEOSACRAL.

Para la terapia craneosacral, focusing es una buena herramienta ya que sitúa al paciente y al terapeuta en las sensaciones sentidas y no en la parte mental.

Desde las sensaciones sentidas, el paciente llega a conectar con los problemas físicamente, donde está demostrado que el cuerpo no engaña y es aquí donde la terapia tiene fuerza.

El paciente desde las sensaciones puede experimentar su proceso de sanación, ya que poco a poco va reconociendo el origen del problema y las causas del mismo.

Desde mi punto de vista focusing desempeña un papel fundamental para la terapia, ya que el trabajo es muy suave y respetuoso con el trauma y es el paciente el que asume hasta donde quiere o puede llegar en cada momento.

Creo sinceramente que es un complemento fundamental para la Terapia Craneosacral, por todos los motivos mencionados y muchos más. Recomiendo el estudio profundo de focusing y casi obligado.

Introducción a las habilidades verbales

Preámbulo: Establecer la escena:

Durante la sesión:

Usaré un toque ligero.

Haré contacto en distintas partes de tu cuerpo. Generalmente, en éstas se incluirán la cabeza, los hombros, la columna, la parte baja de la espalda y los pies.

Antes de hacer contacto o de cambiar de posición, lo comentaré contigo para asegurarme que te parece bien.

Marco temporal de la sesión:

Generalmente, estaremos trabajando durante... (Una cantidad de tiempo).

La naturaleza del trabajo requiere que escuche cuidadosamente con mis manos.

Lo que significa que generalmente tengo que estar en silencio.

Pero de vez en cuando me dirigiré a ti para ver cómo lo llevas.

El tipo de cosas que te consultaré tiene que ver con

- ⇒ Las sensaciones físicas,
- ⇒ O con los sentimientos que podrías estar teniendo,
- ⇒ Y también te preguntaré cómo estás en general.

Te informaré de cómo va la sesión en cuanto al tiempo que queda y te avisaré cuando esté a punto de concluir.

Te invito a comentarme cómo te va en la sesión porque estoy muy interesado en escuchar tu experiencia de las sensaciones y sentimientos que se producen en ti. Esto me ayuda. ¿Tienes alguna pregunta?

Probablemente descubrirás que durante la sesión hablo suavemente. A mucha gente la sesión le parece muy relajante, de modo que posiblemente no querrás hablar mucho, eso está bien, sin embargo yo te hablaré de vez en cuando para ver qué tal te va.

Si sientes que necesitas moverte, siéntete libre de hacerlo. Hay tiempo al final de la sesión, antes de que tengas que irte, para hacer la transición y los ajustes necesarios. También podemos hablar sobre la sesión.

¿Qué voy a hacer durante la sesión?

El cuerpo tiene dentro de sí ciertos ritmos, y en terapia craneosacral llamamos a estos ritmos Mareas. Estas mareas son muy sutiles, de modo que uso un toque muy ligero para poder sentir las.

Esos ritmos me facilitan información sobre cómo funciona tu cuerpo. Estas mareas están relacionadas con la capacidad de curación del cuerpo y con su vitalidad. De modo que es una gran ayuda sentir esas mareas. Ocasionalmente, algunas personas dicen que pueden sentir sus propias mareas. Sin embargo, no importa que las sientas o no, el trabajo se hace igualmente.

Se trata de procesos naturales del cuerpo que están sucediendo en todo momento. Quizá algunas de las cosas que experimentes durante la sesión sigan pasando después de la sesión.

El trabajo que hacemos juntos favorece este proceso natural.

Frases que se podrían usar para relacionarse con la respiración, con las sensaciones y con su localización, (recuerda que también puedes usar las tuyas).

Respiración.

- * ¿eres consciente de tu respiración?
- * ¿Puedo dirigir tu atención hacia tu respiración?
- * ¿Puedes tomar una respiración profunda?
- * Cuando respiras, ¿sientes tu pecho elevándose y descendiendo?
- * ¿Qué sensación te da respirar así?
- * ¿Sientes que tu respiración ha cambiado?
- * ¿Te parece bien?
- * ¿Qué notas respecto a tu respiración?
- * ¿Notas alguna diferencia entre tu inspiración y tu espiración?

Sensaciones

- * ¿Qué sientes que está ocurriendo?
- * ¿Qué sensación tienes de tu cuerpo ahora mismo?
- * ¿Qué sientes que está ocurriendo en tu cuerpo ahora mismo?
- * ¿Puedes describir lo que estás sintiendo?
- * ¿Se trata de una sensación familiar para ti?
- * ¿Lo sientes en algún lugar en particular?
- * ¿Te sientes cómodo con la sensación?
- * ¿Cómo es esa sensación para ti en este momento?
- * ¿Puedes seguir con eso que sientes?
- * ¿Puedes permitir que sea así?
- * ¿Puedes describirme esa sensación?
- * ¿He notado “esto”, ¿lo has notado tú?
- * ¿Qué más estás sintiendo?
- * ¿Dónde estás sintiendo eso?

Localización

- * ¿Puedes decirme dónde sientes esa sensación?
- * ¿Puedes mostrármelo?
- * ¿Puedes describir la localización?
- * ¿En qué parte de tu cuerpo estás sintiendo eso?
- * ¿Es un lugar específico?
- * ¿Ha cambiado?, ¿Ha variado?, ¿Se ha movido?
- * ¿Cómo es ahora?
- * ¿Hay más de una sensación?
- * ¿Está esa sensación más cerca de la parte anterior o de la parte posterior de tu cuerpo?
- * ¿Sientes que hay alguna conexión entre las sensaciones?

Para ayudar al cliente a entender o a sentir sensaciones.

- ☆ ¿Eres consciente de tu cuerpo en contacto con la camilla?
- ☆ ¿Eres consciente de tus manos sobre tu cuerpo?
- ☆ ¿Eres consciente de mis manos?
- ☆ ¿Puedes sentir tu cuerpo sostenido por la mesa?
- ☆ ¿sientes tu cuerpo pesado o ligero?
- ☆ ¿Hay alguna área que esté más caliente o más fría?
- ☆ ¿Te sientes cómodo?
- ☆ ¿Estás suficientemente abrigado?
- ☆ Avísame si eso cambiara.
- ☆ ¿Eres consciente de los dedos de tus manos y pies?

Relacionarse con más de una sensación.

- ☆ ¿Puedes sentirlas a la vez?
- ☆ ¿Es una de ellas más fuerte?
- ☆ ¿Tienes la sensación de conexión entre esta y la otra?
- ☆ ¿puedes describir las diferencias?

¿Te parece bien o no?

- ☆ ¿Es cómodo?
- ☆ ¿Puedes seguir con ello?
- ☆ ¿Te sientes incomodo / cómodo?

Ser conciente del proceso del cliente.

Nota estas cosas tal como vienen a tu atención.

Añade también tus ideas a esta lista:

Respiración - Respiración superficial

Movimiento

Ruidos - Sonidos

Color

Ojos - Dilatación de las pupilas

Tensión

Expresión Facial

Lenguaje corporal

Parpadeo

Crispación

Retraimiento

Ausencia

El cuerpo se pone tenso o rígido

Distracción

Parloteo

Cambios en el color de la piel

Desorientación

Sudor

Parpadeo

Aburrimiento

Impaciencia

Agitación

Capacidad de estar con lo que está ocurriendo.

- ☆ ¿puedo animarte a estar con lo que está ocurriendo?
- ☆ ¿Puedes permitir esto?
- ☆ ¿Está bien esto?
- ☆ ¿Cómo te sientes respecto a lo que está pasando ahora mismo?
- ☆ ¿Te gustaría ver si puedes estar con ello?
- ☆ ¿Es esto algo que hayas sentido antes?
- ☆ ¿Te parece bien lo que está ocurriendo?
- ☆ ¿Te sientes cómodo con ello?
- ☆ ¿Puedes estar ahí, con lo que está ocurriendo?
- ☆ ¿Puedes describir lo que está pasando?
- ☆ ¿Cómo es esto para ti?

¿Qué pasa si el cliente no puede mantenerse en el proceso?

Recuerda las habilidades siguientes:

☺ **RESPIRACIÓN**

☺ **SENSACIONES**

☺ **ORIENTACIÓN**

☺ **IR PASO A PASO**

☺ **TOMAR RECUEEROS**

Esto es válido para el terapeuta y para el cliente.

El terapeuta puede perderse fácilmente en las necesidades del cliente y olvidarse de su propia necesidad de estar centrado y presente. Prueba frases como éstas:

- ☆ “Entiendo que ahora mismo no te sientes cómodo, ¿qué crees que te ayudaría ahora mismo?”
- ☆ “Escucho lo que me estás diciendo. Vamos a ver si encontramos el modo de trabajar esto”.
- ☆ “¿Qué te gustaría hacer?”
- ☆ “Hay una serie de cosas que podríamos hacer ahora que probablemente ayudarán. Tal vez, lo primero que podríamos hacer es”.

Por ejemplo:

- 1. RESPIRACIÓN**
- 2. SENSACIONES**
- 3. ORIENTACIÓN**
- 4. ACOMPASAMIENTO**
- 5. TOMAR RECURSOS**

Lo que puedes hacer

El terapeuta necesita estar presente, en contacto, y consciente de que hay que ir paso a paso (acompañamiento); así facilita un modelo al cliente: estar con lo que es, contando con los recursos necesarios.

No necesitas resolver la situación del cliente. Éste es el propósito del diálogo. Es una conversación basada en la necesidad de presencia y contacto. Crea un contexto para que el proceso natural del cliente emerja y se desarrolle contando con los recursos necesarios.

Puedes practicar el “alternar entre dos puntos”.

Esto permitirá que se den los “estados de presencia adecuados”, y que se puede explorar el contacto craneosacral disponiendo de los recursos necesarios.

Estas frases pueden ayudar al cliente a recordar el cuerpo como totalidad, y alejar la atención de una experiencia agobiante o difícil.

De este modo puede haber más tiempo y espacio para tomar recursos y tener sensación de poder ser testigo de su propio proceso. El cliente estará mejor orientado hacia sí mismo y hacia su proceso.

La totalidad del cuerpo

- ☞ ¿Eres consciente de la totalidad de tu cuerpo en este momento?
- ☞ ¿Puedes sentir todo tu cuerpo apoyado en la camilla?
- ☞ ¿Puedes expandir esa conciencia a la totalidad de tu cuerpo?
- ☞ ¿Puedes sentir la camilla que soporta tu peso?
- ☞ ¿Cómo se siente la totalidad de tu cuerpo en este momento?
- ☞ ¿Afecta eso a cualquier otra parte de tu cuerpo?
- ☞ ¿Puedes sentir tu cuerpo de la cabeza a los pies?
- ☞ Mientras respirar, ¿tienes una sensación de la totalidad de tu cuerpo?
- ☞ Si llevas tu atención a la parte anterior de tu cuerpo (espalda, lados, parte alta y parte baja), ¿te ayuda eso a sentir la totalidad del cuerpo?
- ☞ ¿Puedes tomar conciencia de la superficie de la piel?

Frases ESPECÍFICAS que pueden ayudar a que la atención del cliente alterne entre una experiencia y otra.

Esto podría crear un contexto mejor para lo que siente en ese momento o para volver a crear la relación entre “la totalidad y su potencia”, y el elemento específico en cuestión.

- ☆ ¿Hay alguna sensación que destaque?
- ☆ ¿Eres consciente de...en este momento?
- ☆ ¿Puedes llevar tu conciencia a esa zona?
- ☆ ¿Puedes seguir con eso?
- ☆ ¿Te parece bien que la sensación siga así?
- ☆ ¿Puedes decir algo más sobre eso?
- ☆ ¿Puedes describir lo que te está pasando ahora?
- ☆ ¿Puedes dejar que tu atención descanse ahí?
- ☆ ¿Puedes sentir cómo cambia?
- ☆ ¿Permanece igual o está cambiando?
- ☆ ¿Puedes imaginar moviéndote de esa sensación específica a la totalidad?
- ☆ ¿Puedes volver ahora a esa área / a la sensación original?
- ☆ ¿Puedes pensar en una y después en la otra?
- ☆ Volvamos a

Una conversación entre lo específico y la totalidad a través del diálogo con las manos.

- ☆ Nota la relación entre lo específico y la totalidad.
- ☆ Para el terapeuta, recuerda que hay una relación entre lo específico y la totalidad.
- ☆ ¿Está cambiando algo?

TRABAJA MANTENIENDO UN AMPLIO CAMPO PERCEPTUAL

En el concepto craneal, nos vamos abriendo a campos perceptuales cada vez más amplios y profundos, a capas más hondas. Debes darte cuenta de las ocasiones en que estrechas el campo. Es algo que a todos los terapeutas nos ocurre alguna vez. Mantén la mente en un estado que no viene ni va. La ampliación del campo perceptual suaviza el contacto y lo hace tenue. Mantén, con apertura y amplitud, la conciencia de que el paciente está presente.

Obsérvale desde la distancia y permite que esté “centrado” dentro de tu campo de escucha. Emplea una escucha neutral pero manteniendo una alerta activa. Tus manos están, literalmente, flotando en el fluido y respondiendo a todo lo que contiene. Las manos flotan dentro de los fluidos y permiten que la marea de fondo del aliento de vida circule a través de ellas. Deja que el aliento de vida las penetre y déjalas flotar mientras actúan. Deja que los tejidos y fluidos te muevan. De otro modo, en lugar de escuchar la “historia” del sistema estarás siguiendo su respuesta y su reacción a ti.

Muchas veces comprimimos los fluidos involuntariamente, con lo que éstos responden a la fuerza que nosotros mismos hemos introducido. Puede parecer que estás siguiendo unas fluctuaciones laterales relacionadas con un fulcro inercial, cuando en realidad estás haciendo un seguimiento de la respuesta del sistema a tu presencia. Lo mismo ocurrirá cuando acudas a la sesión con una intención fija y determinada. Cuando llevas a tu encuentro con el sistema una intención concreta, cuando no respetas sus límites, cuando tratas de introducir técnicas, el sistema reaccionará y responderá a ti. Entonces, en realidad no estarás rastreándolo, sino que estarás rastreando su reacción a ti. Cuando estrechas el campo perceptual o te aferras a un patrón, el sistema se sumerge. Sentirás fluctuaciones laterales y movimientos del tejido que no tienen nada que ver con las formas globales del sistema; simplemente son una reacción a tu incursión. Para evitarlo, negocia el contacto con el sistema del cliente con toda claridad. No agobies al cliente ni te aferres a sus patrones. A veces, esto puede llegar a ser muy sutil. Permite que tus manos floten sobre los fluidos y deja que la marea de fondo del Aliento de Vida te atraviese, deja que se extienda y penetre. Flota sobre los fluidos y permite que el Aliento de Vida te atraviese. Sobre todo: ¡ Quítate de en medio!

Escucha, deja que te lleguen las imágenes pero no estreches tu campo visual. Escucha con una sensación espaciosa (amplitud y paciencia).

A medida que nos acercamos al rayo de referencia original, reconocemos la salud inherente y vamos conectando con ella. Aunque el cuerpo físico haya colapsado, esos no implican necesariamente que todo se haya perdido. La muerte puede ser una transición y una transmutación.

Conecta con la salud del sistema. Escúchala, búscala con tu escucha. Y, especialmente cuando te sientas exhausto después de todo un día de trabajo clínico, orienta tu atención hacia el reconocimiento de la salud. Mantén el campo y quítate de en medio. Escucha las expresiones de salud a diversos niveles. Escucha la

potencia y la pulsación celular. Entonces, cuando surjan las resistencias, tendrás una relación diferente desde el punto de vista de la salud del sistema. Trabaja desde la Marea de Potencia y desde la Marea Larga. Ahí es donde se expresan las fuerzas curativas. Desde ahí te cansarás mucho menos.

Este trabajo es una práctica conjunta que aúna la investigación del terapeuta y la del paciente.

Entra en tus fulcros. Entra en un campo perceptual receptivo.

En este proceso está operando una enorme inteligencia. Si el orden no fuera inherente, nos fragmentaríamos en pedazos. Ese orden inherente es lo que nos mantiene unificados en medio de las circunstancias más adversas.

En medio de todas las formas y formas globales que se generan, hay algo que las sustenta y que nos sustenta a nosotros. Es el Aliento de Vida, su potencia. Esta salud lo centra todo. Todas las formas globales y relaciones compensatorias también son inteligentes. Escucha a la inteligencia que las centra. En aquello que de manera natural sería fluido, ocurre una densificación. Dentro de esa densidad, presta atención a lo que todavía sigue siendo fluido.

La salud se expresa en todo momento.

En lugar de ver patrones de resistencia de los que librate, percibe la inteligencia. Ve más allá de esa primera forma de ver. Abre tu campo perceptual. Quítate de en medio.

ESTADO DE ATENCION EQUILIBRADA

En la comunidad craneal existen habilidades y conceptos tradicionales que han sido transmitidos de un terapeuta a otro para permitir el acceso al mundo sutil de las mareas y maximizar la relación terapéutica entre cliente y terapeuta. Ya hemos experimentado algunos de ellos cuando estudiamos “orientación y la línea media” y como “negociar la distancia con el cliente”. Tradicionalmente estos se denominan los “fulcros del terapeuta”.

A continuación vamos a explorar más profundamente el modo de alcanzar estas habilidades a través de un proceso de encarnación personal. En este proceso adquiriremos nueva comprensión y claridad sobre cómo opera la percepción, y también examinaremos cómo podemos crear unas fronteras personales más claras para que se despliegue el proceso de curación.

El establecimiento de un Estado de Atención Equilibrada requiere el desarrollo de dos habilidades diferentes. A la primera le damos el nombre de ESTAR PRESENTE, y a la segunda la llamamos ESTAR EN RELACIÓN. Dichas habilidades nos ayudan a crear un “espacio neutral” para que tanto el cliente como el terapeuta experimenten los beneficios y efectos de la Marea.

ESTAR PRESENTE, significa que eres consciente de las sensaciones dentro de tu propio cuerpo y puedes permanecer fácilmente en esa experiencia. Se accede a ella mediante un proceso gradual de llevar la atención primero a la respiración y después a las sensaciones corporales; se debe disponer de recursos suficientes para mantener esa experiencia en el tiempo. Has de mantener tu atención neutral, presente y alerta.

ESTAR EN RELACIÓN, tiene que ver con nuestra manera de procesar información sensoria del mundo de nos rodea. El desarrollo de esta habilidad particular ayuda al terapeuta a comprender cómo opera el proceso de atención, y cómo llevar dicha atención al reino de la relación terapéutica. Esta es una habilidad clave en el planteamiento biodinámico, pues la experiencia de sentir las Mareas está relacionada directamente con la conciencia perceptual.

El acceso al ESTADO DE ATENCIÓN EQUILIBRADA exige poder acceder a las dos habilidades anteriores. No se trata de controlar lo que sientes ni cómo ves el mundo. Es un modo de escuchar conscientemente el mundo sensorial que nos rodea y vive dentro de nosotros, y de estar alerta a lo que experimentamos. Proporcionará al terapeuta una mayor sensación de vivacidad en lo que siente y percibe, y potenciará su capacidad de Presencia.

Desde la perspectiva del cliente significa que su historia, por más sutil y oculta que sea, puede ser escuchada sin miedo a los juicios y sin expectativas.

LA PRESENCIA TERAPÉUTICA

Si has trabajado con un terapeuta craneosacral experimentado, es muy posible que te hayas sentido impresionado por su profunda cualidad de contacto que puede notarse entre terapeuta y cliente. La capacidad de alcanzar ese grado de contacto depende de la presencia terapéutica que el terapeuta aporta a la sesión. Cuando esta presencia existe, proporciona el terreno para que se desarrolle un profundo entendimiento mutuo que permite trascender todas las barreras que normalmente existen en una relación así.

Esta presencia terapéutica exige un algo nivel de habilidad por parte del terapeuta; no basta simplemente con “estar allí” de manera pasiva, ya que eso no permite necesariamente que cliente y terapeuta participen en la relación que da comienzo al viaje que llevará a la totalidad y a la sanación.

La presencia terapeuta no tiene que ver únicamente con el nivel de conocimiento que tenemos o con nuestra habilidad práctica a la hora de aplicar las técnicas aprendidas. Tampoco tiene que ver exclusivamente con nuestra capacidad de “centrarnos” o de la facilidad con la que podemos comunicar verbalmente y tranquilizar a nuestros clientes.

La presencia es una mezcla de todas estas habilidades, aplicadas con una creciente sensación de fluidez y con flexibilidad de respuesta. Exige de nosotros la capacidad de estar verdaderamente con alguien y dejar de lado nuestras necesidades personales, entre las que podría estar nuestro deseo de que concluya la sesión porque estamos cansados, la esperanza de ser vistos como buenas personas, el deseo de curar o aliviar el dolor y el sufrimiento, e incluso la intención de que una vértebra girada recupere su posición “normal”.

La presencia terapéutica requiere que el terapeuta tenga presentes todos estos factores, y al hacerlo, trabaje hábilmente para encontrar un testigo neutral, aunque dinámico, y para los más experimentados es un estado de fluidez. Este estado de fluidez no puede limitarse al periodo de tratamiento porque el terapeuta es un ser vivo que responde y resuena con su entorno, y por lo tanto él mismo está en contante estado de cambio. En cualquier caso, un terapeuta experimentado sabe reconocer cuándo ha sido llevado a un lugar de sí donde no puede reflexionar con claridad.

Para comenzar una relación terapéutica, el terapeuta debe tener una conciencia abierta y sin juicio del cliente. Lo que debe estar presente en la sesión son los asuntos que el necesita tratar, en lugar de prestar atención a las necesidades, esperanzas o imaginaciones del terapeuta. Esto resulta fácil cuando el terapeuta es capaz de sentir y reconocer sus propias necesidades y procesos, pudiendo acceder rápidamente al estado de testigo neutral. Así, tanto el cliente como el terapeuta pueden aceptar y sentir dentro de sí que ése es el lugar desde donde empieza su camino compartido.

Estos son los momentos de fusión, las ocasiones en las que cada célula de nuestro cuerpo susurra: “OH, sí, éste soy yo”. Tanto el cliente como el terapeuta pueden ser quienes son y disfrutar de una sensación de fluidez y seguridad, ya que éste es el

lugar donde toda curación comienza. En cualquier caso, debemos dar cada paso de este viaje con una sensación de respeto por nuestro propio ritmo de desarrollo, y así aprenderemos, gradualmente y en seguridad, el arte de SER en la PRÁCTICA TERAPEUTICA.



**Ni dar ni tomar
Ni a favor ni en contra
Deja tu mente descansar
Con las percepciones que permanezcan indiferentes
El gran Camino es una mente abierta a todo
La cual se ata a nada
Y se fija en ninguna parte
Radiante e inmaculada
Descansa en lo inmóvil, lo no-creado y lo espontáneo
Y pronto alcanzarás la Budeidad**

CONCLUSIONES

Antes de estudiar Zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos; mientras estás estudiando Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos; pero una vez que alcanzas la iluminación las montañas son nuevamente montañas y los ríos nuevamente ríos.

De alguna manera estas palabras sobre el dicho Zen, reflejan como he vivido y sobre todo, sentido estos dos años de seminarios.

El aprendizaje de la T.C.S, ha sido y es un camino de sensaciones y conocimientos que te tocan el corazón. Cambia tu enfoque sobre los valores de la vida y sobre la forma de vida.

Podría estar horas hablando sobre la Compasión, el Amor, la Quietud, las Mareas, pero todas estas palabras, son más que palabras y están dentro de uno y por el momento se quedan dentro.

Me gustaría resumir en una palabra o idea lo que significa este tiempo vivido en el curso y creo que puedo expresarlo como EL DESPERTAR.

AGRADECIMIENTOS

Comenzare por mis colegas de curso, Esther, Mayte, Gracia, Guadalupe, María, María José, Ángela y José Luis. Para ellos mil gracias por su paciencia, respeto, cariño y apoyo en mis procesos.

Para Javier, el profe, el maestro, el guía, etc. No puedo expresar todo lo que siento con palabras, solo puedo decir desde mi corazón, Gracias.

Y para las dos personas que mas quiero, mi mujer Manoli y mi hijo Juan, mil besos y gracias por su paciencia y por respetar mis deseos.

Gracias a la vida a la Marea por este regalo.

Juan Ramírez