

La Convergencia entre Ciencia, Misticismo y Sanación Colectiva



Dr. Richard Schwartz | Healing Collective Ancestral Burdens | Point of Relation with Thomas Hübl

Transcripción detallada de la conversación entre Thomas Hübl y Richard (Dick) Schwartz *Podcast: Point of Relation*

https://www.youtube.com/watch?v=NnAcV8Y_fqg

Thomas Hübl: Richard, una cálida bienvenida. Siempre es genial hablar contigo. Cada vez que nos reunimos, siento mucha resonancia. Cuando enseñamos juntos el curso, sentí que sincronizábamos nuestros lenguajes. Vimos que hay

mucha resonancia entre el trabajo que yo hago y el IFS.

Tú hablas de cargas individuales, pero también de **Cargas de Legado** (*Legacy Burdens*) y cargas ancestrales. Al sincronizar nuestro lenguaje, ambos sentimos que expandíamos nuestro "mapa de sanación". A menudo somos tan "individuo-céntricos" que perdemos el aspecto "ecósmico" (ecosistémico y cósmico) del individuo.

Me gustaría que hablaras sobre eso. ¿Cómo se abrió esa perspectiva para ti? ¿Por qué ves importante trascender esta visión del mundo hiperindividualizada hacia algo más grande?

La Evolución: De la Terapia Familiar a los Ancestros

Dick Schwartz: Es interesante, porque originalmente comencé con una lente bastante amplia. Obtuve una maestría en salud mental comunitaria para intentar ser un organizador comunitario, pero no era bueno en eso; era demasiado tímido. Entonces me enfoqué mucho en la Terapia Familiar para cambiar los sistemas. Estaba muy empapado en Gregory Bateson

y todos los grandes pensadores sistémicos. Realmente pensaba que la terapia familiar era el camino.

Pero eso no dio los resultados esperados en los estudios. Y entonces, cuando mis clientes empezaron a hablar de estas "partes", me fasciné con sus mundos internos. Pasé muchos años mapeando las relaciones entre las partes usando la lente sistémica, ayudando a cada individuo a descargar (*unburden*) las cargas que habían entrado en ellos durante sus vidas personales.

Y luego, me topé con el fenómeno de las **Cargas de Legado**. Cuando le preguntaba a una parte dónde estaba estancada en el pasado, mostraban escenas que claramente no eran de sus vidas, sino de la vida de sus antepasados, muchas veces de siglos atrás.

Me interesé mucho en cómo los traumas que ocurren a grandes grupos de personas o países se filtran hacia abajo, afectando la forma en que vemos el mundo. Intenté extender esto a grupos más grandes. Inicialmente con grupos de unas 100 personas, haciendo que todos fueran hacia adentro

para encontrar estas cargas de legado y creencias culturales. Y la gente podía hacerlo.

Cuando lo hacían, el proceso era facilitado por la energía del grupo. La gente sentía esta **Energía del Self colectiva** que permitía a sus **Protectores** abrir mucho más espacio. Ahí fue cuando escuché sobre tu trabajo y vi el paralelo inmediato: ¿Qué pasaría si pudiéramos llevar esto a grandes grupos alrededor del planeta para soltar todo esto que no nos pertenece?

La Dinámica de Grupo y el Contagio del Self

Thomas Hübl: Dijiste algo hermoso: *"La energía del Self del grupo permite que los protectores se relajen"*. Eso resuena mucho con mi experiencia. La presencia colectiva ayuda al individuo a abrirse a un nuevo estado que facilita la sanación. ¿Podrías hablar más sobre por qué sucede esto?

Dick Schwartz: Este fenómeno es un gran interés mío ahora. He estado incursionando en el tema de los psicodélicos y cosas similares, donde cualquier cosa que permita a estos protectores relajarse, libera una

enorme cantidad de lo que llamo **Energía del Self**. Y esa energía es contagiosa.

Si estás en un contexto grupal, la energía del Self de todos simplemente "tira" del Self de cada individuo. Al sentir ese nivel de conexión (sentir que "no soy solo yo, estoy en esta gran energía"), se produce aún más relajación de los protectores.

Luego, cuando hacemos un ejercicio colectivo y pido a las personas que compartan, encuentro que mientras las personas reportan su experiencia desde el Self, hay algo en eso que crea aún más energía y más seguridad para ser vulnerable. Se convierte en un círculo virtuoso.

Thomas Hübl: Creo que este es un proceso que fortalece la democracia. Nuestras democracias están intentando desintoxicarse del pasado, pero no tenemos la facilitación cultural para sostenerlo, por lo que parece un desastre. Creo que las democracias necesitan pasar por un cierto nivel de sanación colectiva para llegar a un nuevo nivel de madurez.

Dick Schwartz: Estoy totalmente de acuerdo. La belleza de la democracia es que confía en la sabiduría de la gente. Pero si la gente está muy cargada (*burdened*), esa sabiduría está constreñida o filtrada a través de esas cargas.

En EE.UU., por varias razones, los votantes no están votando desde el Self. Están votando desde partes protectoras muy intensas, individualistas y nacionalistas. A menos que la gente sepa cómo acceder más al Self y descargar algunas de estas cargas, la democracia no funciona tan bien; puede ser secuestrada.

Necesitamos más **Liderazgo del Self** en los votantes y en los líderes, porque es contagioso. El liderazgo actual en este país está actuando en el mundo exterior lo que sucede en su mundo interior. Estas personas han exiliado su propia vulnerabilidad. Están dominados por partes que desprecian su propia debilidad y, por lo tanto, tienen un desprecio total por la debilidad en las personas que los rodean. Su actitud es: *"Levántate por tus propios medios (pull*

yourself up by your bootstraps), ¿qué te pasa que estás sufriendo? Supéralo".

Mientras no podamos hacer algo con eso, este patrón continuará. Lo que me da esperanza es que, cuando trabajas un poco y aflojas las cosas, y empiezas a obtener una pizca de Self, las cosas mejoran muy rápido. Cada vez que tú y yo ayudamos a descargar estas cargas, tiene grandes efectos dominó. No solo impacta a la persona en la oficina, está sanando algo a un nivel colectivo mucho mayor.

Resolución de Conflictos: El "Giro en U"

Thomas Hübl: Hablemos de situaciones de conflicto. Cuando nos sentimos amenazados o criticados, es difícil mantenerse presente. ¿Cómo trabajamos con nuestros protectores para permitirnos quedarnos ahí?

Dick Schwartz: Hacemos mucho trabajo con parejas. Cuando una persona se detona (*triggered*), entra una parte protectora crítica y ataca a la otra persona. Eso va directo al corazón de uno de sus **Exiliados**, lo que

detona a su protector para defendernos y atacar, y entras en este bucle infinito.

Lo que hemos aprendido a hacer es pedir un "tiempo fuera" y que cada uno haga lo que llamamos un **"Giro en U"** (*U-Turn*) en su enfoque. Ir hacia adentro, encontrar las partes que están hablando y quedarse con ellas hasta aprender qué están protegiendo. Y luego, regresar cuando puedan hablar **desde el Self** sobre esas partes, y también por la vulnerabilidad (si es seguro hacerlo).

Ese simple cambio —separarse por un segundo de las partes protectoras y hablar desde ese lugar diferente— crea una comunicación muy distinta. Como terapeuta, no tengo que hacer mucho, solo sostenerlos en ese espacio, y la gente comienza a sanar sus relaciones.

Ciencia vs. Espiritualidad: "Solo son datos"

Thomas Hübl: Tú vienes de un entorno científico. ¿Hay una manera de combinar el trabajo ancestral con nuestra comprensión clínica actual del trauma?

¿Hubo un momento en que cambiaste de ser científico a espiritual?

Dick Schwartz: Vengo de una familia muy científica y no creía en nada de esto. Tengo una parte escéptica enorme (creo que por eso fui elegido para traer este modelo). Tomó muchos, muchos datos para que yo empezara a cambiar mi enfoque.

Recientemente me preguntaron: *"¿En qué momento cambiaste de ser científico a ser espiritual?"*. Y dije: *"Nunca cambié. Sigo siendo científico. Solo te estoy dando los datos. Esto es lo que encontrarás si haces estas cosas; encontrarás los mismos fenómenos"*.

Soy un fenomenólogo. Y es científico si crees en la fenomenología. No tiene por qué haber esta frontera entre la psicoterapia y la espiritualidad. He intentado disolverla tanto como puedo.

Thomas Hübl: Creo que esa división entre ciencia y espiritualidad, o esa sensación de separación que crea el trauma, ha generado una descripción hiperindividualizada del ser que necesita ser trascendida.

Dick Schwartz: Me he interesado mucho en la historia de estas cargas de legado, específicamente en el pensamiento colonial europeo que ha causado tantos estragos. Si estudias eso, primero vas a la Edad Media y las torturas, pero si vas más atrás, llegas a la **Peste Negra**.

La plaga mató a la mitad de la población europea. Eso fue un trauma masivo que creó partes en la gente que necesitaban "otredad" (*othering*), y que también deseaban más control y dominación. Me interesa cómo esa historia podría ser la fuente de por qué estos países salieron a conquistar, tomar otros países y asesinar sin pestañear.

Thomas Hübl: Es como si hubiera capas de sándwich de trauma histórico (esclavitud, genocidios, plagas) que llevamos dentro.

Dick Schwartz: Y estoy seguro de que encuentras esto también: al hacer descargas colectivas, la gente ve escenas de la experiencia de esclavitud de sus antepasados. Y necesitan ser testigos (*witness*) de lo que sucedió como parte de la sanación. Los antepasados también quieren que sean testigos. No

pueden descargar completamente esas cosas hasta que ven lo que pasó y de dónde lo sacaron. Es asombroso para mí; hay un campo de información ahí fuera al que accedemos cuando abrimos la puerta.

Interconexión y el "Bypass Espiritual"

Thomas Hübl: Una forma de vernos es como partículas separadas. La otra es sentir que estamos "enchufados" al flujo de datos, como si la vida fuera una supercomputadora y nosotros estuviéramos conectados, no como laptops fragmentadas. ¿Resuena esto contigo?

Dick Schwartz: Mucho. Tenemos estas "8 C" que caracterizan al Self, y una de ellas es la **Conexión** (*Connectedness*). Cuando accedes al Self, te sientes mucho más conectado. No eres un átomo aislado. Sientes la red. Y con eso, sientes más compasión por las personas, porque en ese nivel, ellas *son* tú. Es el antídoto al egoísmo. Sientes el deseo de hacer algo para ayudar al sufrimiento.

Mi experiencia personal, y esto es en parte por lo que me gustan los psicodélicos, es con la ketamina. En dosis altas, salgo de mi cuerpo y entro en este reino donde simplemente sientes esta conexión. Pierdes el sentido de ser un individuo casi por completo. Es dichoso y de corazón abierto.

Pero luego, al regresar, tienes la sensación de lo difícil que es este lugar. Cuando entras en tu cuerpo de nuevo, de repente te sientes separado de todos y es una pena. Pero el recuerdo de que este "tú" encarnado es parte de algo mucho más grande crea lo que los budistas llaman "no apego". Te importa incluso más, pero no estás tan sujeto a las pequeñas preocupaciones de tus partes.

Thomas Hübl: Pero hay un desafío: para vivir esos estados, necesitamos alinear nuestros valores y ética para no crear más daño. Muchos dicen: "Solo ahora que he sanado un poco siento lo mucho que *no* estaba aquí, en mi cuerpo".

Dick Schwartz: Sabes, John Welwood tenía este concepto de "**Bypass Espiritual**". Desde mi punto de

vista, demasiadas tradiciones espirituales se tratan de eso.

Cuando era joven, era muy inseguro y tenía partes que sentían que yo no tenía mucho valor. Me encontré con la Meditación Trascendental (MT). Con el mantra, podía acceder a ese estado y era genial. Podía funcionar mejor en el mundo, no estaba tan ansioso. Me volví casi adicto a las meditaciones porque necesitaba mantener eso. **Pero no estaba haciendo nada por esas partes exiliadas de mí que llevaban toda esa falta de valor y miedo.**

Ese es el problema. Hay un lugar maravilloso allá afuera, pero tenemos que volver, tenemos que re-encarnar (*re-embody*) y tenemos que ayudar tanto a las personas que nos rodean como a esas partes heridas de nosotros que hemos intentado exiliar. Estoy contigo: es bueno probarlo, es bueno recordarlo, pero estemos en este mundo, en este cuerpo, y conectemos.

Thomas Hübl: Ese es el gran enigma (koan) de la humanidad: cómo unir el cielo y la tierra a través de

la forma en que vivimos y nos relacionamos. Richard, me voy inspirado y siento calidez en mi corazón.

Dick Schwartz: Gracias, Thomas. Como dije, siento este interés genuino de tu parte que realmente hace que mis protectores se relajen y pueda hablar de estas cosas. Aprecio nuestra conexión.

www.serlibre.uy