**Presentación**

El escrito traducido, trata sobre la Presencia Amorosa, uno de los corolarios del modelo de trabajo de Ron Kurtz. La presencia amorosa, se presenta como base para la relación de ayuda. Ron Kurtz desarrolló el Método Hakomi, un modelo de autodescubrimiento asistido como a él le gustaba llamarlo; para mí un modelo de psicoterapia corporal basado en el Mindfulness. El modelo al completo ofrece al psicoterapeuta una sólida herramienta para abordar lo corporal y lo emocional en psicoterapia de una manera sutil, delicada y respetuosa. El Hakomi posee una sólida base en los últimos descubrimientos de las neurociencias basados en la Teoría Polivagal y la resonancia límbica y ha inspirado otros modelos de psicoterapia corporal como el Sensoriomotriz de Pat Odgen.

Espero que os guste.

Carlos Ramirez Garcia

info@psicoterapiabilbao.es

**PRESENCIA AMOROSA - LOVING PRESENCE**

**por Ron Kurtz**

*Fundador del Método Hakomi de Autodescubrimiento Asistido basado en el Mindfulness*

*La comunicación vocal entre mamíferos y crías es universal. Separa a una madre de su camada o sus gatitos o cachorros y comenzarán un aullido incesante, - el llanto de separación — su estresante estridencia taladra el oído a cualquier ser humano normal. Sin embargo separa una cría de Dragón Komodoro de su escamoso progenitor y se quedará tranquilamente. Los Komodoros inmaduros no anuncian su presencia porque los adultos son ávidos caníbales. Un salvavidas de silencio vacío se extiende entre una madre reptíl y su cría. Anunciar la vulnerabilidad tiene sentido solamente en aquellos animales que tienen un cerebro capaz de concebir la protección parental. 1*

La Presencia Amorosa es fácil de reconocer. Imagina una madre feliz y contenta mirando la dulce cara de su recién nacido en paz. Ella está calmada, amorosa y atenta. Pausada y sin distracciones, ellos dos parecen estar fuera del paso del tiempo… simplemente estando.

Mantenidos cuidadosamente dentro de un campo de amor y sabiduría de vida, están tan presentes el uno para el otro como nadie más pudiera estarlo.

Cuando alguien mantiene la Presencia Amorosa con otro, tiene un efecto poderoso.

Posiblemente incluso sin darse cuenta, el otro se siente más seguro, cuidado e incluso comprendido.

Cuando esto sucede en una relación terapéutica, la curación ya ha comenzado.

La Presencia Amorosa es una manera de estar. Es agradable, buena para tu salud, recompensante en y por sí misma. Es un estado en el que te sientes con el corazón abierto y bienintencionado. En su forma más pura, es espiritualmente nutritiva y sensible a las sutilezas. Es el mejor estado para situarte cuando estas ofreciendo apoyo emocional. Una mirada alrededor enseguida te mostrará que éste es el tipo de apoyo que es necesario en todos los sitios. Una vida emocional sana requiere un lugar seguro para expresar sentimientos y alguien amoroso para ser testigo. Requiere la liberación de viejas heridas y una apertura a nuevos caminos de felicidad. Presencia Amorosa es apoyo emocional y es una parte importante en la relación con los otros. Puede ser un gran cambio en nuestras vidas. En Psicoterapia es esencial.

Las personas aprenden sobre las relaciones a través de la experiencia. Nuestras experiencias más tempranas crean plantillas para los tipos de relación que estableceremos.

Si en las experiencias tempranas faltó amor y cuidado, posiblemente no disfrutaremos de eso más tarde en nuestras vidas, a no ser que hagamos algo para cambiar esta programación temprana, a no ser que descubramos nuevas maneras de conectar.

Presencia Amorosa es, lo primero, estar en el presente, mostrándose. Es estar atento a lo que está pasando en el momento tanto en tu propia experiencia como en las experiencias del otro con el que estás.

Es una apertura y un intercambio. No está basado en ideas, ni tan siquiera en palabras. Es una conexión emocional establecida entre los sistemas nerviosos de dos personas que nos pide que nos rindamos. 2

Esta es una cita de Da Free John:

*No hay compasión sin humor;*

*Ni amor si placer* 3

*Ni libertad sin iluminación.*

*No hay amor sin placer. Si queremos estar en presencia amorosa, hemos de encontrar placer al estar con la gente*. ¿Cómo hacemos eso? ¿Cómo obtenemos placer al estar con alguien? Tenemos que buscarlo. Deliberadamente debemos de darnos el tiempo necesario para buscar qué es lo que tiene esa persona con la que estamos que nos hace sentir bien. Hemos de buscar lo que haya en esa persona que nos inspire. Esta búsqueda y su hallazgo se ha convertido en un hábito y en nuestra mayor prioridad. Ayuda si nos mantenemos calmados. Estar calmado nos permite tomarnos el tiempo necesario, no atarearnos con otras cosas, no ser arrastrados a la preocupación o a solucionar problemas. Hemos de estar asentados bastante de lleno en medio de la no-consecución. No podemos estar intentando conseguir alguna cosa. Necesitamos evitar esforzarnos demasiado. Hemos de tener cuidado con el orgullo y la necesidad de aprobación, el reconocimiento o la perfección. Hemos de ser capaces de ralentizar. Estar calmados nos ayuda a ser sensibles y a estar abiertos al disfrute. Puede ser el placer estético. Puede que seamos capaces de ver a la persona con la que estamos como bella, como una pintura hermosa. Cuando comenzamos a verlos de esta forma, todo el espacio que compartimos con ellos comienza a cambiar. O podemos notar la fuerza de su carácter, su integridad, su inteligencia o su sentido del humor. Puede aparecer el placer en cualquiera de estas cualidades. O podemos comenzar con placeres muy pequeños, como el interés y la curiosidad. Desde ahí nos podemos mover a lo divertido de trabajar con el misterio y la complejidad de la conducta humana.

Después puede que lleguemos a darnos cuenta del honor y el privilegio de estar presente con alguien y con parte de su poderoso mundo interno. Y también está la belleza y el coraje del espíritu humano.

En Presencia amorosa nos movemos de los placeres egocéntricos a los placeres no egocéntricos. Nos salimos de lo importante y maravilloso que somos para amar al otro. Aprendemos a deslizarnos con alguien a un lugar amoroso. Algunas veces, eso es todo lo que tenemos que hacer para dar a alguien el apoyo emocional que necesita. Es como si nosotros simplemente ofrecemos nuestro amor a la gente y ellos comienzan a curarse. Todo se despliega justo enfrente de nosotros! Es sencillo estar presente, si no estamos atareados haciendo otras cosas. De todas formas, la mayor parte del tiempo, no estamos solamente atareados haciendo otras cosas, sino haciéndolas mayoritariamente de forma automática, como hábito y de manera inconsciente. Típicamente, como profesionales de la ayuda, especialmente en Counselling y Psicoterapia, creemos que ayudamos a otros a solucionar sus problemas. Estábamos orientados a la tarea. Queremos hacer que algo suceda para nuestros clientes. Esta atención en hacer y conseguir que las cosas sucedan nos saca de la Presencia Amorosa.

Puede que tengamos que explorar como nuestra auto-imagen se cruza en el camino. El tipo de placer y nutriente del que estamos hablando aquí no es nutriente para el ego. Es nutritivo para algo más profundo, algo mucho más antiguo. Hemos de encontrar algo mayor en nosotros mismos. Para poder ser de ayuda para alguien, tanto como terapeuta o como amigo, la presencia amorosa es el mayor lugar para comenzar.

Cuando estamos compasivos, presentes, sensibles y agradecidos, las cosas buenas comienzan a suceder. Es verdad. Hay cosas por hacer. Queremos que a nuestros clientes les sucedan cosas buenas. La Presencia Amorosa, a pesar de su tranquila, aparente inactividad, ofrece el mejor contexto para esto.

El placer que uno puede obtener de estar en el papel del que ayuda es el placer de calmar, estar cerca, de ver con claridad, ser real, entender y ayudar a que el otro entienda, ayudar a alguien a llegar a estar más vivo y más libre.

*La vocación de la psicoterapia confiere a sus practicantes unos cuantos inesperados beneficios… extraordinarios… incita a la participación en un proceso que ha sido olvidado en nuestro mundo moderno: sentarse en una sala con otra persona durante horas sin otro propósito en mente que atender.*

 *Mientras lo haces, otro mundo se expande y toma vida para tus sentidos…* 5

El Amor y la Presencia son encontrar lo divertido de este trabajo. Es la mejor razón para hacerlo.

(1) *A General Theory of Love* by Thomas Lewis, Fari Amini, Richard Lannon, pg 26

 *© 2009 Ron Kurtz Trainings, Inc.*

(2) General Theory of Love, by Thomas Lewis, et al, Chapter 9,. “Because our minds seek one another through limbic resonance, because our physiologic rhythms answer to the call of limbic regulation, because we change one another’s brains through limbic revision—what we do inside relationships matters more than any other aspect of human life.” P 192

(3) On an audio tape of his talks. *© 2009 Ron Kurtz Trainings, Inc.*

(4) Lewis, Thomas (Author), Amini, Fari (Author), Lannon, Richard(Author), (2001). *A General Theory of Love*

© Copyright 2009 Ron Kurtz Trainings, Inc.

976 Linda Ave., Ashland, OR 97520

www.ronkurtz.com

Traducción Carlos Ramirez Garcia