

“Es mi creencia que la sangre y la carne son más sabias que el intelecto. En este cuerpo inconsciente es donde la vida burbujea. Por él sabemos que estamos vivos; vivos hasta la profundidad de nuestra alma y en contacto en algún lugar, con la vívida extensión del cosmos.

D. H. LAWRENCE ”

Excerpt From: Peter A. Levine Ann Frederick. “Curar el trauma.”

¿En qué consiste la biodinámica?

Esta es una pregunta que durante años me la he estado preguntando y al mismo tiempo tratando de averiguar.

Uno de los aspectos que he podido comprobar, es la dificultad de explicarla desde una posición mental, en el momento en el que se me presenta más como experiencia donde no hay un juicio ni nada a que agarrarme como algo fijo.

Podemos dar una cantidad sin fin de definiciones de que es y cómo funciona y no llegar a entenderla si no hay una experiencia personal.

Estamos trabajando directamente en el terreno de lo desconocido, donde no hay una forma concreta de aplicarla.

Se puede dar un protocolo de acción para el aprendizaje de la escucha profunda del sistema. Y ellos ayuda a su aplicación en un principio. Cuando entramos en contacto directo con el sistema, muchas veces el protocolo se convierte en una limitación.

Por ello en la Biodinámica es muy importante el aprendizaje en la conexión con uno mismo como persona. Entrar en contacto con aquella parte de nosotros que es desconocida y al mismo tiempo la estamos sintiendo.

La quietud es dinámica. Es un estado de ser en el que cualquier cosa que surja a la conciencia es notada, sin el apego que provoca una reacción. Fácilmente reaccionamos haciendo algo cuando lo único que se necesita es el reconocimiento, sin comentario ni juicio mental.

Desde un enfoque mental hemos aprendido a poner etiquetas a todo aquello que aparece ante nosotros y cuando entramos en un espacio donde no hay esta forma de reconocimiento de aquello que aparece, nos sentimos perdidos. Muchas veces cerramos las puertas a esta sensación y giramos la mirada para buscar algo conocido que nos dé un punto de referencia.

Hacer este paso al vacío es algo que puede costar, pues podemos entrar en un territorio que nos hace sentir inseguridad y automáticamente vamos a reaccionar para conseguir una posición donde tengamos referencias.

¿Qué pasaría si al entrar a este territorio desconocido, no reaccionáramos hacia aquello que ya es conocido?. ¿Qué pasaría si me permito sentir la inseguridad y abrazarla como parte del proceso?. ¿Qué pasaría si me permitiera entrar en el proceso del cambio hacia lo desconocido?

Estas son las preguntas que me voy haciendo para encontrar la forma, la manera de ir descubriendo más desde la sensación que desde el conocimiento. Dejando que la experiencia desvele la sabiduría que ya hay en nosotros.

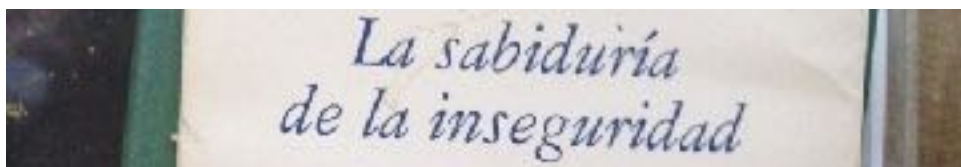
Cuando doy una sesión a uno de mis clientes, en realidad también me la estoy haciendo a mi mismo. Al conectar con esta parte de nosotros que se dispone a la escucha, que aunque desconocida, la podemos reconocer, pues forma parte de nuestra naturaleza, la persona con la que estamos, le damos el soporte necesario para recordar que también está en este lugar donde nos podemos reconocer sin necesidad de etiquetas. Aunque la confusión esté presente. Solo quédate quieto. Para y espera. Es un trabajo desde la propia inseguridad, acéptala. Para y espera. La vida en si es movimiento y en esta espera en silencio vamos a encontrar este movimiento. Síguelo.

Este lugar al que vamos, no es más que el del propio Ser. Que no necesita nada para poder estar y ser. Es un espacio donde se encuentra el gran potencial para la sanción a niveles profundos. Más allá de la propia enfermedad y de las turbulencias de la mente y emocionales.

Por ello en el concepto biodinámico de la terapia, nos encontramos con un dilema. El de confiar en el propio sistema, en su propia naturaleza. En el que nuestro papel es acompañarlo.

Y para estar en el acompañamiento lo que vamos a hacer es simplemente estar en escucha de aquello que está sucediendo en el campo. Tanto en el organismo del paciente, como en el nuestro como practicantes.

En simple hecho de estar en atención a aquello que sucede, ya está cambiando. Podemos encontrarnos con múltiples sensaciones, movimientos, reacciones en las que



somos solo observadores y acompañantes.

Y aunque no hay nada que hacer, es una paradoja, pues en realidad si que estamos haciendo. Estamos en el punto de presencia con la escucha y el acogimiento. En la confianza de aquello que está sucediendo.

Ello mismo ya es una acción.

El no hacer en si mismo es una acción.

En resumen: La biodinámica es el acompañamiento en el proceso de la persona hacia su propio equilibrio en relación al momento presente y en relación a un todo desconocido. El organismo tiene la capacidad de decidir y los facilitadores, lo que hacemos desde la presencia, es simplemente estar.