

La biodinámica en la vida cotidiana

Rafael Martiz

La terapia craneosacral es una herramienta terapéutica muy útil para el usuario y una aventura de por vida para el practicante.

El concepto craneal biodinámico nos alienta a estar con la inteligencia inherente del “sistema”, con la inteligencia profunda de la vida, a confiar en ella y en su intención innata de sanarse a sí misma o ser consciente de sí misma. Comprometerse con este sistema terapéutico es asumir la responsabilidad de ser auténtico consigo mismo. Es comprometerse en una aventura; pretender ser consciente es no tener lugar donde esconderse.

La presencia no es la bata que hay colgada en la consulta que te la puedes poner cuando llegas, trabajas... y te la quitas al salir. La consulta (presencia) también tiene que estar en la calle, de hecho es una extensión de ella, porque es una extensión de tu vida. Estar presente son palabras mayores, es una pretensión que requiere ser cultivada todos los días, todos los momentos de nuestra vida.

La fuerza tensil entre el padre cielo y la madre tierra * es la que nos mantiene en un estado de equilibrio dinámico en el que en ocasiones nos vamos mucho para arriba y otras nos vamos muy para abajo. El crecimiento próspero de un árbol tiene que mantener proporciones equilibradas entre lo que es desarrollo de su copa y la profundidad de las raíces que lo sostienen. La conexión con la fuente de inspiración de la copa, va seguida por dar la cara al mundo y reconocer y aceptar la profundidad de la experiencia humana. No podemos estar siempre inspirados, nuestra falta de soporte nos tumbaría y no podemos estar siempre en la tierra porque una fuerza ascendente clama, con cuerpo o sin él. En este ir y venir está nuestro desarrollo, y nuestro punto de tensión equilibrada en el corazón.

En el punto de tensión equilibrada “algo ocurre” dice Rolling Becker. Que ocurre? Hay un reconocimiento ¡Ahí está!, ¡eso es!. Es como sentirse tocado, reconocido.

La conciencia de ser trasluce allá donde las partes se han comprendido, aquietado, pacificado, en el punto de tensión equilibrada entre estas dos tendencias es donde uno se encuentra.

Es un dejar ir, un soltar; es el reconocimiento de lo que hay, la aceptación y la pacificación lo que hace que la tensión se suelte, se relaje. Al reconocernos nos relajamos, nos aflojamos y nos expandimos. Por fin las cosas pueden salir a la luz, se pueden mostrar y son recogidas e integradas.

En la consulta buscamos estar lo suficientemente aquietados, lo suficientemente en nuestro centro como para que nuestros juicios y nuestros prejuicios no se interpongan, no nos interrumpan mientras estamos en una relación inspirada en la capacidad sanadora del contacto con la fuente de la vida. Procuramos que las cosas se dejen Ser y ponemos los resultados en manos de la Inteligencia profunda de la vida. No sabemos lo que tiene que ocurrir, no sabemos el siguiente paso que se va a dar en un proceso, más agradable o más desagradable, pero sabemos que sea como sea es enriquecedor para todos, porque la relación con el otro nutre el Ser, común a ambos.

Este estado de aquietamiento o centramiento donde es posible no estar enredado con las circunstancias, con el bien y el mal, con los intereses personales, con la expectativa, etc. quizá lo consigamos mejor en ese lugar privado, en el que estamos cómodos, la consulta, un lugar tranquilo, seguro, sin muchos estímulos, donde nos será más fácil asentarnos, aquietarnos y

estar más presentes. Pero eso no es suficiente, la inercia, como a todo el mundo también puede hacernos ser competitivos y tener grandes expectativas, estar enganchado a la importancia personal o a intereses personales, también podemos señalar fuera con el dedo, traspasando culpas, responsabilidades o reproches a los demás cuando son cosa nuestra. –no digo que esto esté mal, digo que puede pasar-. Y... darnos cuenta de ello nos da la oportunidad de hacer algo por nosotros mismos, de tomar conciencia y llegar a un punto de tensión equilibrada en esa tensión interior, en esa lucha. El entorno es tu pantalla, tu cliente y tus relaciones internas.

*Quando podemos estar en ese estado
en el que podemos reconocer que las
cosas son como son, hay un cambio.
En ese momento hay un
reconocimiento de quien eres.*

(no se de quien es la frase)

Es sabido que cuando nos vamos a morir hacemos un rápido repaso de nuestra vida, hacemos una especie de balance donde lo que se pone de manifiesto realmente es el estar o no estar en paz consigo mismo.

Podemos imaginar nuestro círculo de relaciones (relaciones internas reales o no, con vivos o muertos), como un mandala, un campo de fuerzas tensiles en el que uno está en el centro y “los demás” bordean la periferia. Las relaciones en las que se mantenemos sentimientos de culpa, de rabia, de debito o deuda, de necesidad, de miedo, de no querer saber nada... por resentimiento, por egoísmo, por despecho, etc, son campos de tensión que nos apartan de nuestro centro y nos mantienen en este engañoso juego de fuerzas, de tiras y aflojas que nos dificultan nuestra marcha, o más bien, nos perturban la paz.

*Quando yo te ofendo,
realmente estoy mirando en tu espejo
aquello que no acepto de mí.
Me estoy ofendiendo.
Ese es el código*

J.Carvajal

Las tensiones internas que guardamos con relación a los demás son las tensiones que mantenemos en la relación con nosotros mismos. Dejar morir las cosas es no seguirlas cargando, no resistirse. Ser capaz de mirar y ser capaz de soltar.

Si los sentimientos nos tienen encadenados les podemos echar un “vistazo”, los podemos mirar cariñosamente, solo el echo de tomar esa disposición ya te ayuda a tomar una cierta distancia, ya no estás dentro del sentimiento, es algo que no eres tú, eres capaz de verlo. Puedes evocar, visualizar, imaginar una relación concreta con la que se mantengan fuertes lazos de tensión: dependencias, miedos, culpas, ... lo que sea. Esta imagen o este recuerdo es el generador de una reacción en ti, de una respuesta. De repente te sientes de otra manera. Una imagen-sentimiento-sensación se acoplan en una inercia que te absorbe, que se te lleva, que te arrastra la conciencia; factor que hace que se te enciendan todas las señales de alarma

para protegerte de eso. Aunque... se siente en el cuerpo!. Como se siente en el cuerpo?...
Lo podemos escuchar... podemos sentir la historia de esa sensación...
La inquietud, el aburrimiento, la vergüenza,... nos la podemos dejar sentir...
Sientes la totalidad de tu cuerpo y te permites sentir esa cosa desagradable que normalmente evitamos.
Rendirnos a la sensación, respirar, darle espacio y dejar que se mueva, que nos inunde, que nos haga estremecer o jadear, o temblar, dejar que el cuerpo lo experimente y que lo procese.
Las experiencias necesitan ser vividas.

Algo que viene a cuento del árbol:

*Si para recobrar lo recobrado
debí perder lo perdido
Si para conseguir lo conseguido
debí haber sufrido lo sufrido
Si para estar enamorado
fue menester primero estar herido
Tengo por bien sufrido lo sufrido
tengo por bien llorado lo llorado
Porque después de todo he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haberlo padecido
Porque después de todo he comprendido
que lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene sepultado*
Francisco Luis Bernárdez

El árbol se nutre gracias a todas esas pequeñas muertes. Las hojas caducas de las que se ha desprendido son las que después le ayudarán a crecer. Soltar lo que sobra en cada momento es participar en ese flujo constante de la vida y la muerte que es la misma existencia. La exhalación, el soltar, el dejar ir, es el motor que propicia el inhalar, el inspirar.

No sabemos que es mejor o que es peor para el proceso evolutivo de cada cual. No sabemos los derroteros que cada uno tendremos que recorrer para nuestro crecimiento, pero como terapeutas craneosacrales no nos podemos medir con la misma varita que se usa sin una conciencia biodinámica de la vida, sabes que no puedes juzgar por el éxito o el fracaso, por el triunfo o el confort.

No por tener inquietudes espirituales nos merecemos vivir mejor, disponer de más dinero o ser mejor cuidados, ni siquiera tener clientes.

Ese paralelismo: ser buenos = las cosas me salen bien. Es un legado de la iglesia.

Lo que sí que creo cierto es que sea lo que sea que te depare el destino es lo que te encaja mejor en tu momento, que la vida te pone por delante exactamente lo que necesitas, aunque claro, a nadie le gusta que le despierten con un jarro de agua fría.

El tema, no está tanto que las cosas te vayan bien, sino en como las encajas, en si las vives y las procesas; o, si no las quieres vivir y te las quedas. No tenemos control ni elección sobre los acontecimientos que tengamos que experimentar, pero sí que podemos elegir si aceptamos estar conscientes de la vida o no.

Nos pasamos la vida luchando por ser "alguien" o "algo", y el diálogo biodinámico con esta demanda podría ser: bueno,... está bien,... si eso es lo que te gusta... lucha, intenta ser algo.. a ver que pasa... -espacio- puedes tener éxito.. como terapeuta?... y, cuando llegues a ser algo, tendrás algo más de lo que desprenderte porque averiguarás que no eres nadie más importante que tu vecino del lado, sea quien sea.

¡Que difícil es ser un "don nadie"!

Alguien dijo: la humildad es la puerta más estrecha.

Que la Salud os acompañe

Rafael Martiz 2-7-2005