

# PSICOTERAPIA CORPORAL

Sanando el trauma en el  
eterno presente del ahora



TÍTULO: *Psicoterapia Coporporal - Sanando el trauma en el eterno presente del ahora*

TÍTULO ORIGINAL: *Body Psychotherapy - Healing trauma in the eternal present of now*

AUTOR: *Dr Vassilis Christodoulou, 2019*

DISEÑO: *HakaBooks - Optima, body 12*

CUBIERTA: *HakaBooks ©*

IMAGEN CUBIERTA: *Dim. Vassiliadis ©*

TRADUCCIÓN: *Iman Aouland ©*


1ª EDICIÓN: *octubre2019*

ISBN: *978-84-120889-5-3*

DEPÓSITO LEGAL: *B 25694-2019*

HAKABOOKS

*08204 Sabadell - Barcelona*

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *hakabooks*

*Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.*

*Todos los derechos reservados.*

# PSICOTERAPIA CORPORAL

Sanando el trauma en el  
eterno presente del ahora

Dr.Vassilis Christodoulou

BIOSYNTHESIS

*Este libro está dedicado a  
mi esposa, Phoebe, una  
compañera entusiasta, una  
incansable seguidora y  
una dura crítica en cada  
paso de mi viaje.*

# ÍNDICE

## PREFACIO

*por Lily Anagnostopoulou,*  
*directora del Centro Griego de Biosíntesis* 15

*“Tan poco... tanto dolor”* 19

## INTRODUCCIÓN 23

### CAPÍTULO 1:

AL TERAPEUTA CORPORAL 27

El cuerpo habla a quien quiera escuchar 32

El hombre es una entidad integrada de cuerpo,  
mente y espíritu 34

La materia tiene memoria 35

Un primer contacto con el eterno presente 37

Psicoterapia: un viaje de 'vuelta' y unificación 41

### CAPÍTULO 2:

PSICOTERAPIA CORPORAL Y SUS LÍMITES 45

Nuestras sociedades modernas no aman a los niños 48

Nuestros límites forman la base de nuestras relaciones 51

Confianza y respiración 55

Un equilibrio completo 57

Conectando corazón con corazón 60

Relaciones verdaderas frente a relaciones dependientes 62

Los dos aspectos del tiempo 65

De Reich a Lowen y de Lowen a Biosíntesis 72

La verdad: la mejor protección ante lo inevitable 74

Cada uno de nosotros tiene una cantidad determinada  
de energía 78

Trabajamos con el cuerpo y la tierra a través del discurso...	82
Los siete centros energéticos principales y su enraizamiento	84
La dependencia funcional de la psicoterapia	88
<b>CAPÍTULO 3:</b>	
TRABAJANDO CON MADRES Y NIÑOS	91
Tu almacén de conocimiento no está siempre disponible cuando lo quieres	94
El nacimiento como engrama primario	100
Renegociación del trauma en el presente terapéutico	107
Las necesidades insatisfechas nunca se cancelan	117
El cuerpo es memoria	120
Una niña de doce años en el útero	121
Sensaciones y moratones del 'pasado'	123
Una historia 'extraña'	124
Los deseos y miedos de nuestros padres están en nuestros genes	127
Observando esos leves movimientos	132
Las cosas 'insignificantes' no son nunca insignificantes cuando son necesarias	136
El bebé en el útero lo sabe todo	137
La 'ignorancia' nos protege	140
El principal derecho humano	142
<b>CAPÍTULO 4:</b>	
EL PRESENTE	145
Sanando en el 'doble' presente	154
Transferencia en la psicoterapia corporal	167
<b>CAPÍTULO 5:</b>	
DEL NIÑO AL FETO NO NACIDO	173
Los recuerdos no son las huellas del cuerpo; son el cuerpo	179

Los traumas, como los volcanes, permanecen activos hasta que son sanados	181
<b>CAPÍTULO 6:</b>	
EN LA SOCIEDAD ACTUAL NO COMULGAMOS LOS UNOS CON LOS OTROS	187
Sanación, el camino hacia la realización	191
Un niño primero es concebido en la imaginación de su madre	193
Historia cósmica registrada en la memoria celular	199
<b>CAPÍTULO 7:</b>	
EL CONGELAMIENTO COMIENZA ANTES DEL NACIMIENTO	205
La experiencia crea las células corporales	208
El feto siempre nos acompaña	225
Todo el cuerpo es una fuente de información	227
El cerebro humano no recuerda, el sistema ontológico no olvida	227
La calidad del útero se queda grabada en el feto	230
La curación comienza en la sesión terapéutica pero no se limita al tiempo empleado en ésta	231
De la repetición del escenario original a la reactivación terapéutica de la experiencia	236
Psicoterapia y flujo de energía	242
<b>CAPÍTULO 8:</b>	
NIÑOS, TIEMPO Y CONOCIMIENTO	249
Algunos principios que deben seguir los padres	257
Siempre un camaleón	264
<b>CAPÍTULO 9:</b>	
CARICIAS Y GENES	277
Como una caricia puede llenar también la barriga	280

Atención y amor exclusivos	282
El amor es una disciplina	285
El embarazo no es una enfermedad	287
El nacimiento: la primera lucha por la vida fuera del útero	295
La verdad como alegoría	298
Las tres corrientes energéticas	300
<b>CAPÍTULO 10:</b>	
EL HOMBRE COMO COMPUESTO PSICOSOMÁTICO	305
El papel del hombre en su totalidad y sus emociones sigue siendo impreciso y, en muchos aspectos, accidental	309
Resistencia	313
Un descubrimiento inesperado	316
¿Es posible que la enfermedad no tenga que tener, después de todo, un efecto tan poderoso en nosotros?	318
<b>CAPÍTULO 11:</b>	
RESPONSABILIDAD PERSONAL EN LA ENFERMEDAD Y LA CURACIÓN	321
Estrés experimentado como un factor de la enfermedad	323
¿Podemos, por lo tanto, postular la existencia de una causa mental subyacente para todas las enfermedades corporales?	325
El poderoso efecto de las actitudes de los demás, ya sean tácitas o implícitas	328
Cuestiones acerca del cáncer	330
Las emociones como un posible factor de liberación	333
El estrés experimentado depende de la forma en que lidiamos con las situaciones	335
<b>CAPÍTULO 12:</b>	
LA PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS: LUCHA O HUÍDA	339
El cuerpo es el héroe	343
No todos los golpes tienen el mismo impacto	346



No hay dos cuerpos iguales	348
Estrés primario y estrés positivo	349
Las experiencias intensas y estresantes siempre dejan huella	351
El cuerpo y las emociones	355
Los tres puentes energéticos básicos	363
<b>CAPÍTULO 13:</b>	
UNA SENSACIÓN INESPERADA	367
Los seres humanos nacen con el potencial de convertirse en seres humanos completos	369
Los traumas crecen cuando resuenan con otros traumas, especialmente los traumas de la niñez	377
El amor: la quintaesencia de la relación terapéutica	383
Jugando con energía	391
BIBLIOGRAFÍA	397
PUBLICACIONES	401



## PREFACIO

*Por Lily Anagnostopoulou,  
directora del Centro Griego de Biosíntesis*

En este maravilloso libro, Vassilis Christodoulou ha conseguido unir corazón y mente, un deseo querido por muchos hoy en día y por toda la sociedad en general. En un trabajo basado en una buena documentación científica, aporta comentarios sobre los casos clínicos que presenta. De esta manera, expresa los principios científicos de la teoría psicológica que apuntala el procedimiento psicoterapéutico que utiliza, sin cansar al lector. Desde un obvio amor hacia sus pacientes, nos presenta el desarrollo de sus métodos curativos de tal forma que conmueve al lector y le lleva consigo a través de su arduo viaje.

Vassilis Christodoulou dispone de una gran experiencia en el campo de la psicoterapia. Ha tenido éxito al combinar el conocimiento que ha adquirido de sus multifacéticos estudios en psicología con su amplio rango de interés en la gran esfera de la práctica psicoterapéutica. Es, en la práctica terapéutica, un buscador atrevido de la verdad, que se esfuerza constantemente en encontrar aquello que al final trae la curación, nos involucra estrechamente en su búsqueda y nos ofrece generosamente la experiencia y el conocimiento que ha adquirido.

La importancia primordial del presente, que es el único tiempo que en realidad tenemos, se vuelve aparente una y otra vez en sus descripciones de la 'maravilla de la curación'. Podemos ser sanados. Nuestros cerebros son plásticos y

capaces de registrar nueva información, siempre y cuando revivamos en un escenario terapéutico las experiencias que hemos reprimido. En el momento en que revivimos la experiencia, el circuito neural del cerebro se abre para poder registrar una nueva experiencia que sustituya la antigua. Esto sólo es posible durante una corta duración de tiempo. Es por eso que el presente es tan importante en la relación terapéutica. Es lo único que puede reparar una memoria traumática. Este es el hallazgo más reciente en la investigación neurocientífica, y aun así, es un conocimiento antiguo conocido por sanadores desde hace miles de años. Es también lo que hace a la psicoterapia corporal la forma más adecuada de terapia a la hora de lidiar con el trauma.

No podemos sanarnos solos. Necesitamos otra persona – al menos una – que nos muestre compasión. Y la compasión no es suficiente. También hace falta conocimiento, aquél que se obtiene de la experiencia. Para poder ayudar a alguien a sintetizar en su identidad todas las cosas de las que tuvieron que desprenderse en el pasado, el terapeuta tiene que ser capaz de reconocer cuáles son esas cosas y tiene que haber pasado por una experiencia similar. Emociones poderosas de dolor, rabia y miedo que son reprimidas en el cuerpo y olvidadas por la mente porque fueron consideradas en su momento inaguantables por nuestro sistema, deberían también formar parte de la experiencia personal del terapeuta. No deberían asustarle; debería ser capaz de sentirlas y aceptarlas. Para poder hacer eso él mismo, tiene que haber trabajado de esta manera – al menos hasta cierto punto – con sus propias experiencias similares. Sólo entonces puede dar luz al camino de otro ser humano que está tratando de hacer lo mismo.

La ciencia recientemente ha descubierto que la memoria queda grabada en las células. No solamente en el cerebro, sino en todo el cuerpo. Y estamos hechos para sobrevivir de tal

manera que las memorias desagradables queden registradas definitivamente desde el momento en que tenemos nuestras primeras experiencias en este mundo. Es ahora que la ciencia comienza a reconocer que nuestra vida comienza en el útero, que las experiencias que quedan grabadas comienzan ahí, que estamos hechos de abajo hacia arriba, comenzando con los sentidos y moviéndonos hacia las emociones y el intelecto. Se están realizando descubrimientos científicos verdaderamente sorprendentes que están ayudando a justificar el conocimiento empírico de los psicoterapeutas corporales.

Sin embargo, el lector no debe ser engañado. Nuestra naturaleza corporal no es el camino hacia la materia. Es el camino terrenal hacia el espíritu. “La Santidad es una profunda forma de poesía que sintoniza el Universo con los versos de su Creador”, es una frase que leí una vez en una charla que dio Elder Makarios de Maroudas quien, si no me equivoco, se refería a los refranes de Elder Porphyrios.

Nuevamente, el conocimiento científico moderno confirma lo que ya sabíamos. Mientras más integrado esté el cerebro, más consciente es de la naturaleza indivisible de las cosas. Un cerebro integrado es aquél en que sus diferentes partes cooperan y se comunican las unas con las otras como un todo unificado. Esto se consigue cuando el número de conexiones internas en el cuerpo, en el sistema nervioso y en el cerebro se incrementan. Es entonces que el hombre se da cuenta de su conexión con los demás y con todo lo que le rodea. Es como si su conectividad interna e individual reconociese la unidad externa colectiva. Es este el tipo de conciencia que tienen los hombres espirituales. Biosíntesis, sin proclamar un camino espiritual específico, reconoce la espiritualidad de todos los seres humanos como el núcleo de su existencia. La terapia es el camino que lleva de la periferia – la neurosis – al núcleo – la esencia.

Vassilis Christodoulou nos describe este viaje y nos muestra la forma en que lleva a sus pacientes. Primero, se sintoniza con su propia comprensión ampliada y luego pide a su paciente que comparta una identidad más amplia. La expansión de nuestra identidad personal siempre nos lleva a un aumento de nuestra comprensión, lo que implica un aumento en la conciencia de nuestra existencia. Siempre ha sido así. Todos los caminos espirituales dicen esto, y es esto mismo lo que la ciencia neuropsicológica moderna dice. Y es esto lo que nos concierne a nosotros como psicoterapeutas corporales y seres humanos corrientes (*comunes*) (*o nada*).

Vassilis, gracias por describir claramente y de manera efectiva lo que ocurre en las sesiones terapéuticas y por presentar el material de tal forma que pueda ser comprendido por el público general. Este libro servirá a todos los terapeutas de Biosíntesis y quiero creer que también interesará a todos aquellos comprometidos con otras disciplinas psicoterapéuticas. De todas formas, estoy segura de que tocará el corazón de muchas personas que están buscando su propia curación y de que les ayudará a lidiar con sus traumas sobre una base nueva.

***Lily Anagnostopoulou***

Abril, 2015

“Tan poco... tanto dolor..”

*“Cielos, necesitamos tan poco, muy poco, para vivir una vida normal y sana... y tanto dolor nos causa cuando no la tenemos”.*

Estas fueron las primeras palabras de Nikos en la sesión después de que conectase con la necesidad de ser abrazado por su madre cuando era joven. No necesitaba someterse a terapia para darse cuenta de que su madre no era del tipo de madres que abrazasen.

*'Cuidaba de la familia como todas las buenas madres. Nos mantenía limpios y nos alimentaba. ¡Era una buena familia! A menudo, sino siempre, yo estaba solo en el patio o en casa y, a medida que fui creciendo, también en el barrio. Creía por aquel entonces que esta soledad me ayudaba a convertirme en un estudiante eficiente y en un hombre de negocios exitoso en el presente. Nunca se me ocurrió que estaba ocultando tanto dolor...'*

Lo que Nikos ocultaba y no expresaba mediante palabras lo delataba su cuerpo. Era fuerte y fornido, pero su tronco, columna y nuca estaban especialmente tensos. Sus pies estaban firmemente plantados en el suelo, como si dijeran *“nada puede sacudirme, soy fuerte y saludable”*. Su respiración se situaba en su pecho, superficial, con tendencia a contener la respiración externa. Era particularmente prudente, hizo muchas preguntas al principio y era escéptico en las sesiones terapéuticas, además de no ser muy entusiasta del contacto físico. Era especialmente inteligente, lo que le permitió establecerse como la estrella de la familia gracias a su éxito académico y, posteriormente, al profesional.

Vino a mí sobre todo para buscar ayuda con su matrimonio debido a ciertas disfunciones familiares. En efecto, ese “*tan poco*” mencionado por Nikos resulta de gran importancia para el niño. El contacto corporal, el suave sonido de la voz de la madre, sus pechos y el amamantar, todo ello es, cuando está presente, lo que le da al niño una base firme desde la cual puede comenzar a explorar y a dar sus primeros pasos hacia el mundo. Y la pregunta que el niño repite constantemente es: “¿Soy bienvenido? ¿Es el mundo un lugar acogedor?” La primera vez que se hace esta pregunta es en el útero. Y es aquí donde el niño comienza a abrirse a la vida – o se echa atrás, con la correspondiente contracción manifestándose después en el cuerpo como encogimiento, tensión en los músculos, donde las articulaciones, en vez de servir como puentes para permitir el libre flujo de energía, lo obstruyen y lo retienen.

*'En el trabajo de transformar patrones bloqueados de sentimientos y expresión, la herramienta más esencial es la vida receptiva de otro ser humano'.<sup>1</sup>*

Wilhelm Reich llamó a nuestra capacidad de sentir los bloqueos de otras personas en nuestro propio cuerpo “identificación neurovegetativa”. Stanley Keleman se refiere al mismo fenómeno mediante el término “coordinación corporal”.

El tratamiento de Nikos no comenzó con la rememoración de un recuerdo olvidado de su niñez. Su conocimiento sobre cómo creció estaba ahí, “adornado” con una variedad de constructos mentales diseñados para mantener lejos el dolor. El elemento catalítico es realizar la conexión. En terapia, un encuentro con el dolor lo disuelve siempre, literalmente. El dolor, el dolor profundo, existe siempre y cuando la experiencia esté desconectada de la conciencia, excluida de

---

<sup>1</sup> David Boadella, *Campos de Vida: Introducción a la Biosíntesis*, Londres, Routledge Kegan & Paul, 1987.



ésta y sin carga emocional. Es éste el mecanismo de defensa que utilizamos para poder esconder la verdad. Es lo que hay en el corazón de la neurosis.

A la hora de reprimir experiencias dolorosas nos fragmentamos, ya que el dolor que experimentamos "entonces", en el momento en que aquello sucedió, era demasiado grande como para que nuestro sistema psicosomático pudiera lidiar con él. El dolor es profundo y, a menudo, proviene de un tiempo donde no disponíamos de palabras mediante las cuales pudiéramos articular lo que experimentamos. Es por esto que las palabras y los constructos mentales no son productivos.

A medida que el trabajo con Nikos continúa en este nivel, no tiene necesidad de ideas o compulsiones en su intento de controlar la ansiedad emergente, sea cual fuere la forma en la que emerja (problemas sexuales, rabia, pánico, problemas psicosomáticos, etc.). Aquellas necesidades que no fueron satisfechas en el pasado pueden ser la causa de nuestros problemas, de nuestra neurosis. Satisfacer esas necesidades es el objetivo de la terapia. Reprimir aún más esas necesidades solamente proporciona una solución temporal al problema, provocando que nos fragmentemos más de lo que ya lo estábamos.

Reviviendo y satisfaciendo sus necesidades en el presente, la persona se siente más consciente y en mejor armonía con su vida interior. Uno podría, con razón, preguntar: ¿Cómo es posible satisfacer necesidades o deficiencias del tiempo de gestación, o sanar traumas que sucedieron en el nacimiento o durante la infancia?

Aquellos que han trabajado con técnicas como las que se utilizan en Biosíntesis entienden cómo puede darse este hecho, ya que ellos lo han experimentado directamente.

***Cuando se da una sesión terapéutica trabajamos en el presente, pero al mismo tiempo el pasado emerge en ese mismo presente, en el 'ahora'. En consecuencia, en la sesión terapéutica, el "entonces" se convierte en el "ahora". Así, tenemos el "ahora" de la sesión terapéutica y el "ahora" del pasado, que es tan poderoso como lo fue originalmente. Y todas nuestras acciones contactan con este eterno AHORA, lo que nos aporta la fuerza que necesitamos para soportar el dolor que no pudimos sostener cuando lo sentimos la primera vez, y es en el "ahora" terapéutico que podemos tomar lo que no tomamos "entonces". En este contexto, un adulto que revive una experiencia de su infancia y llora como un bebé es, de hecho, un bebé. Y cuando revive experiencias traumáticas de su nacimiento o cualquier otro evento, pueden incluso aparecer contusiones en el cuerpo. La memoria corporal tiene un poder inimaginable.***

La terapia hace que los pacientes dispongan de más sensibilidad, tanto en el cuerpo como en la mente. Puede que entristezcan, pero no se sentirán deprimidos. Puede que sientan dolor, pero no se sentirán derrumbados por él. Podrán sentirse en crisis pero no se desesperarán. Harán frente a su vida diaria y sus dificultades con la madurez de una persona que es consciente y con una vitalidad que brota de una energía que ya no se encuentra restringida por viejos bloqueos o experiencias reprimidas.

*Cielos, necesitamos tan poco, muy poco, para vivir una vida normal y sana... y tanto dolor nos causa cuando no lo tenemos.*

*Sí, ese "tan poco" es de gran importancia para el niño.*

## INTRODUCCIÓN

“A menudo rechazamos nuestra ignorancia, que además confundimos inconscientemente con conocimiento”. La primera vez que usé esta frase fue en mi tesis doctoral, que se titulaba *“La purificación de la mente como estrategia para proporcionar apoyo psicoterapéutico a pacientes con dolencias físicas severas”*. Para mí, la ignorancia siempre ha sido una luz de guía en mi carrera como psicólogo / terapeuta profesional. Y, por más satisfacción que obtuviese de mi trabajo como terapeuta, siempre sentí que me faltaba algo en el proceso. **La sensación de que me faltaba algo fue también la motivación básica de mi desarrollo.** A medida que pasaba el tiempo, me di cuenta de que lo que realmente estaba buscando era un nivel más profundo en la terapia, uno que contactara con las causas y la esencia de los problemas. No me sentía satisfecho trabajando a un nivel superficial ni adoptando enfoques unilaterales con las personas. Al principio, mi búsqueda me llevó a explorar la dimensión espiritual del hombre y a escribir mi tesis doctoral en un intento de unir la psicoterapia moderna con la espiritualidad y la oración. Buscando una forma que me mostrara cómo curar a las personas, lentamente pero seguro fui guiado a la comprensión de **la esencia de toda curación**, que no es otra que **la realización humana. Y lo que previene esta realización humana es el trauma**, cualquier tipo de trauma que obstaculice el libre flujo de energía 'dentro' de un ser humano y el intercambio entre dicha energía y el todo de la Existencia, de la cual no podemos separarnos.

Hace unos años tuve la oportunidad de darme cuenta de que, en mi ignorancia, cometí el error de no reconocer una

forma distinta de conocimiento. Me invitaron a participar en un programa de televisión como psicólogo / psicoterapeuta y, al lado mío, en el estudio, se sentó una mujer que no conocía. Antes de que diera comienzo el programa, mientras ajustaban las luces, por cortesía y puesto que no nos habían presentado, me giré hacia la mujer y me presenté. Cuando me dijo su nombre le pregunté a qué se dedicaba. Cuando me dijo que era psicóloga como yo quise saber más sobre la forma en que trabajaba y sobre la “escuela” a la que pertenecía. **“Biosíntesis”** fue su respuesta. Era la primera vez que oía hablar de este tipo de psicoterapia y la bombardeé con preguntas al respecto. Cuando mencionó por primera vez el término **“psicoterapia corporal”** creí haberla entendido mal. *“¿Quieres decir que os tocáis?”* *“Sí”*, contestó como si fuese una pregunta de lo más natural. Fue entonces que hice mi siguiente pregunta, bromeando y con algo de sarcasmo: *“¿Incluso os abrazáis?”* *“Por supuesto”*, me contestó, **silenciándome con la simplicidad y falta de culpa de alguien que sabe de lo que habla y qué es lo que hace**. Pensé, y espontáneamente murmuré para mí mismo, *“Me recuerda a esos programas baratos de televisión dónde pretenden saberlo todo”*. Y, aun así, esta silenciosa y modesta mujer no parecía del tipo de las que aparecían en ese tipo de programas. Entretanto, el programa al que me habían invitado fue bien, a pesar de mi grosero comportamiento.

Unos días antes de este encuentro providencial había estado en Atenas y había comprado un libro que casi terminé de camino al aeropuerto y en el avión de vuelta a casa en Chipre. El libro se titulaba *“Waking the Tiger”* (Despertando al Tigre) de Peter Levine. Desde el principio sentí que el libro me hablaba a mí personalmente.

No mucho después de aquel programa de televisión y de haber estudiado *Despertando al Tigre*, por primera vez, guiado solamente por el simple y a la vez magnífico libro, observé

intuitivamente el cuerpo de una joven paciente mía que había sido víctima de un intento de violación. Me llamó la atención la forma en que su cuerpo se organizaba para poder lidiar con ese ataque: como, con un poco de apoyo, su miedo y tensión se convirtieron en laxitud (*relajación*) y en resolución para poder defender sus límites. Un nuevo mundo se abría frente a mí. Me sentí emocionado por lo que había visto... me sentía como un chiquillo que se aventuraba a salir de su pueblo por primera vez. Esa tarde, en casa, aparte de explicarle mi entusiasmo, le dije a mi mujer que quería descubrir más. Tras releer el libro de Levine, me di cuenta de que había sido editado e introducido por **Lily Anagnostopoulou**, directora del **Centro Griego de Biosíntesis**. El nombre me resultó familiar pero quería confirmarlo antes. Busqué el canal de televisión en cuyo programa había aparecido y descubrí que la modesta mujer que me habló sobre Biosíntesis y psicoterapia corporal era de hecho la directora del Centro Griego de Biosíntesis. Encontré los teléfonos y direcciones de interés y llamé inmediatamente al centro. Al otro lado de la línea se encontraba la misma voz calmada:

*“Sí, pronto celebraremos un seminario de dos días titulado 'Sanando el trauma', que además ofrecerá una oportunidad para que las personas que desean practicar psicoterapia corporal aprendan sobre el programa educativo que ofrecemos en Biosíntesis. Venga y vea si le gusta”.*

Debo admitir que, en mi entusiasmo, no pude apreciar la ironía de la situación.

De hecho fui... y me quedé.

La historia de cómo conocí a Lily, a Biosíntesis, la psicoterapia corporal y las técnicas de sostener y abrazar se convirtió en una broma privada entre nosotros durante los próximos años. Dejé Palaion Patron Germanou número

49 (la dirección de mi casa en Chipre) y, en Palaion Patron Germanou número 10 (la dirección del Centro de Biosíntesis en Atenas<sup>2</sup>\*) aprendí una nueva verdad que he intentado mantener siempre como una luz de guía en mi vida: “Ábrete, por lo tanto. ÁBRETE. No te cierres a la posibilidad de una nueva verdad sólo porque estés cómodo con la vieja. La vida comienza al final de tu zona de confort”.<sup>3</sup> 2

Sí, es excitante vivir al final de tu zona de confort. A la edad de 50 años, bajo la dirección de Lily – y quiero agradecer aquí a Lily por todo lo que me ha enseñado con tanto amor y paciencia -, y con la gran ayuda de un fuerte grupo de terapeutas y pacientes – a quien también quiero agradecer ya que aprendí algo de todos ellos – y, a través del trabajo inspirador de David Boadella, descubrí Biosíntesis. Y, a través de Biosíntesis, adquirí un conocimiento del cuerpo como lo transmitió el padre de todas las formas de terapia corporal, el científico, visionario, humanitario y eternamente joven activista Wilhelm Reich. Descubrí entonces que no conocía mi cuerpo tan bien como lo conozco hoy en día.

---

2 La dirección actual del Centro de Biosíntesis en Atenas es: Stratarchou Papagou número 13, Halandri.

3 Neale Donald Walsch, *Conversaciones con Dios, Libro 3: Abrazando el Amor del Universo*, Charlottesville, Hampton Roads Publishing, 2012, p.100.