

LA COMPASIÓN BIOLÓGICA

Francisco Sánchez y Verónica Fajardo
Escuela Nueva de Biodinámica



**“Nada en biología
tiene sentido excepto
a la luz de la evolución...
también es válido
para explicar la
evolución del amor”**

Dr. Stephen Porges y Dra. Sue Carter



Cuando llegó el confinamiento en 2020, respirando una atmósfera de miedo social generalizado, sentimos la necesidad de apoyar otra mirada enfocada en la alegría de vivir y la compasión.

Tras muchos años de acompañar el parto con las mujeres, hemos observado como transforma la experiencia del sufrimiento.

Los partos traen consigo la llegada del bebé y el pico más alto de oxitocina que ayuda al enamoramiento de esa pareja inicial, madre-hij@.

Ver a las mujeres entregadas al dolor, ver la transformación que ese dolor provoca en su cuerpo y en su psique, es un gran regalo que aporta luz al acompañamiento de la vida desde la compasión y la entrega.

La compasión comienza por un@ mism@ y como dice el escritor y maestro de Vipassana **Jack Kornfield**:

“Si tu compasión no te incluye a ti mismo, está incompleta”

Solamente desde la presencia en un@ podemos acompañar en el camino, apoyar el desarrollo y aportar recursos, contribuyendo a forjar la resiliencia necesaria para vivir la vida con compasión. Con esta idea en la mente y el corazón, diseñamos una formación en formato online. Un postgrado de **"Biodinámica de la Compasión"**, que próximamente tendrá una **IV edición**, para compartir más allá de nuestras fronteras este deseo de disponer de recursos y transitar la vida con compasión.

Fundamentado en:

- Nuestro método de trabajo "Craneal Training Compasión", basado en el estudio, la práctica e investigación del sistema nervioso y el comportamiento humano durante los últimos 30 años.



- Las aportaciones de la **Biodinámica Cardiovascular** de la mano de **Carlos Rodeiro**, al que estamos muy agradecidos y con el que tendremos la suerte de poder disfrutar el **próximo otoño** de su formación en **Barcelona** y en nuestra escuela en **Alicante**, con un novedoso formato.

La palabra compasión tiene una relación con el sufrimiento y la posibilidad de acompañarlo, ganando en resiliencia. Como sucede en los partos, tras cruzar el umbral del dolor llega el presente de una nueva criatura, no hay más que ver la manera en la que la madre y el bebé se miran, se huelen curiosos. Con amor, el sufrimiento vivido se olvida y se transforma en una experiencia resiliente nutrida por la pasión y la alegría de vivir.

La compasión está cada día más presente. Desde la tradición budista ha recalado en las orillas occidentales de la psicología y la neurología.



LA CURIOSIDAD

Exploración, aventura, asombro, juego...

- LA CURIOSIDAD: ENTRE LO CONOCIDO (NO HAY CAMBIO) Y LO DESCONOCIDO (ALERTA Y RIGIDEZ) HAY UN CONTINUO DE Matices A EXPLORAR



Nayad© Francisco Sánchez Molinero©

En nuestra cultura judeocristiana está representada por la virtud teologal de la caridad, por la misericordia y la piedad, entre otras actitudes benevolentes. Estos atributos también los recoge, como potestades teológicas, el Islam. Según el Budismo, la compasión es la disposición virtuosa que fluye desde el corazón humano y no de una divinidad exterior, es una cualidad verdaderamente humana.

La compasión es una herramienta emergente en el viaje evolutivo del animal humano al Ser humano y se puede entrenar. La compasión no es pena por el mal ajeno, ni limosna dadivosa, ni siquiera empatía. La compasión nos acerca a la vivencia de que formamos parte de una unidad común que nos trasciende de la Humanidad y, aún más allá, de este Universo vivo.

**“MAMMALIAN
CAREGIVING
SYSTEM: SISTEMA
MAMÍFERO DE
CUIDADO”**

La compasión incluye dos joyas de humanidad:

- Compartir:
 - Sentirnos sentidos.
 - Ser Yo y ser Yo con Otr@s. Hay un Yo y un Nosotr@s y una relación de ida y vuelta, recíproca, que implica corregulación, comunicación y flujo de energía que nos alimenta y transforma.
- Solidaridad, una acción de acompañar, apoyar el tránsito del sufrimiento ajeno, elaborando recursos que posibiliten la resiliencia y la superación de los retos que se presentan en la vida, desde la curiosidad, el juego y el asombro. Sabiendo que no existe el fracaso, solamente la experiencia y el aprendizaje permanente de estar viv@.

El aprendizaje del amor tiene un substrato mamífero que los biólogos llaman “mammalian caregiving system”: “sistema mamífero de cuidado”. El hecho de ser mamíferos nos lleva a la necesidad del cuidado de la cría durante un tiempo, al amamantamiento, etc. El papel de la oxitocina se sabe que es muy importante en esta relación inicial. En la cría

humana el aprendizaje del amor se prolonga en el tiempo por las propias características de nuestra especie.

La necesidad de un periodo prolongado extrauterino de desarrollo nos ha permitido desplegar y desarrollar tres aspectos:

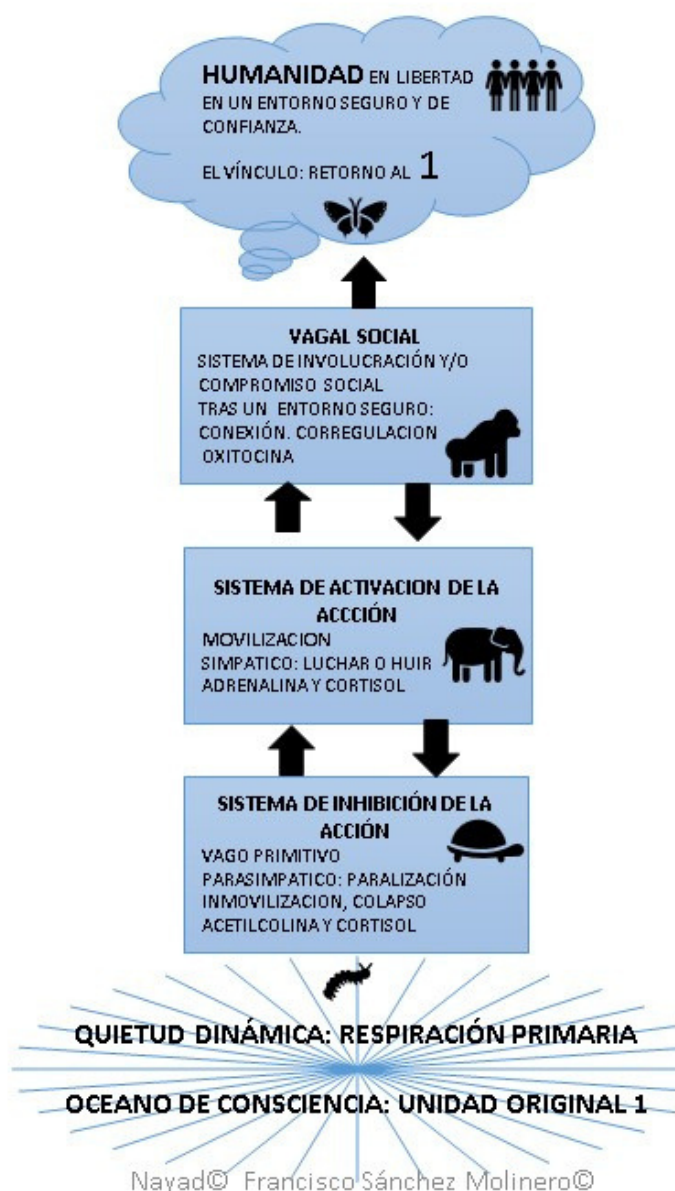
- 1.El circuito neurológico de la empatía.
- 2.El sistema nervioso de involucración social.
- 3.E inevitablemente, la compasión.

“La compasión no es pena por el mal ajeno, ni limosna dadivosa, ni siquiera empatía”

Si analizamos la palabra amor, vemos que tiene su origen en la raíz indoeuropea amma, voz infantil para llamar a la madre, de ahí en latín amare: amar, también mama, amamantamiento.

La palabra feliz, etimológicamente, también hace referencia a una raíz indoeuropea que implica la satisfacción en el amamantamiento. En el mundo hebreo encontramos una aportación etimológica muy interesante, el término rajamin indica piedad y deriva de rejem, que significa útero.

En todas estas expresiones verbales vemos una relación importante entre la crianza y el amor, en esa diada primera o pareja básica, tal y como la define **Casilda Rodríguez *1**, en donde comienza el aprendizaje del amor.



Lo divino y lo humano, lo espiritual y lo material, lo sutil y lo biológico, todo está imbricado, está impreso en el tejido espacio-temporal del universo manifestado e inscrito en nuestro cuerpo de seres orgánicos, encarnados (embodiment *2).

Como decíamos al principio,

“la compasión se entrena”

El **Dr. Wilhem Reich *3** entendió que el sistema vagal, vegetativo, era fundamental para gozar de un carácter saludable y bautizó su forma de trabajo como vegetoterapia.

En la década de los 80, el **Dr. Henri Laborit *4** estudió el sistema nervioso autónomo y los circuitos neuro-endocrinos que facilitaban los cuadros patológicos y concluyó que la inhibición prolongada de la acción, mediada por vías vagales, causaba todo tipo de enfermedades.

Más tarde, el **Dr. Michel Odent *5** remarcaba esta afirmación en su obra “El bebé es un mamífero” señalando que la sumisión es el origen de todas las enfermedades.

El psicólogo **Dacher Joseph Keltner *6** investiga las raíces evolutivas de la compasión, en las que se define al nervio vago como el nervio de la compasión por excelencia.

Es sorprendente la calificación del nervio vago como el nervio de la compasión. Un nervio que recibe ese nombre, no porque sea vago, sino porque con sinuosidad recorre todos nuestros sistemas orgánicos.

El nervio vago, con su rama “social”, inerva nuestra cara, influenciando nuestro rasgo más humano, la globalidad de nuestra expresión facial (gestos, mirada, escucha, voz, etc.) que se entrena desde la más tierna infancia a través del contacto con nuestra madre o cuidador/a principal.

La función del nervio vago de regular el ritmo del corazón (freno vagal) nos permite entrar en coherencia cardíaca y también se relaciona con la producción de oxitocina, según los estudios realizados por la **Dra. Sue Carter *7**.

Cada vez podemos contemplar con mayor claridad la relación entre el sistema vagal y la compasión humana. A nuestro entender, la gran aportación a este conocimiento ha sido ofrecida por la Teoría Polivagal del **Dr. Stephen Porges *8**.

Esta teoría desvela la existencia de un tercer vector vagal, el vagal social, con una gama de conductas que oscilan desde la activación (el juego, el deporte, etc.) a la calma (meditación, descanso, etc.) y que se fundamenta en la correulación y la reciprocidad, en las relaciones sociales.

El sistema vagal o sistema nervioso autónomo, (incluyendo los tres vectores que lo conforman), es un sistema de vigilancia y evaluación de riesgo, con todo un paquete de respuestas al entorno, que dependen de nuestra interpretación subjetiva de la realidad. Las respuestas a la alerta con conductas de lucha-huida o de colapso-congelación son vectores evolutivos que se anclan en nuestro lejano pasado como especie.

Durante el desarrollo evolutivo emerge el vagal social, que crece y se alimenta de los entornos seguros y nos ofrece bienestar. Este vagal social, propio de los mamíferos y muy desarrollado en los humanos y los grandes simios antropoides, se relaciona en especial con la cara, el oído y la regulación del corazón (el mecanismo del freno vagal, la coherencia cardíaca, etc.). En este sistema vagal social se involucran los pares craneales V, VII, IX, X y XI, nervios que controlan el corazón, los bronquios, los músculos masticatorios, del oído medio, los faciales, laríngeos y faríngeos y los músculos que permiten la rotación de la cabeza. Todos ellos evolucionan de los primitivos arcos de las agallas de los peces, los arcos faríngeos, con la función de controlar en los mamíferos:

- La expresión facial
- La mirada
- La escucha
- La succión
- La deglución, la respiración
- La vocalización, etc.



EL JUEGO

El juego es un ejercicio neuronal que fortalece la capacidad de transición flexible entre actividad y calma (S. Porges)



Nayad © Francisco Sánchez Molinero ©

¿Cómo podemos entrenar la compasión?

Desde la Biodinámica, estamos entrenados para la creación de un entorno de seguridad y calma reparadora. Donde el sistema nervioso simpático se desactiva y en complicidad con la Respiración Primaria, se puede alcanzar una ignición sanadora.

Podemos enfocarnos en la anatomía trabajando la base del cráneo, pero el enfoque en los campos fluidos de la cara, provocan una reconexión con la memoria original embrionaria que habita en los líquidos. Este enfoque es un trabajo muy sanador, que puedes aprender en los cursos que imparte el profesor Carlos Rodeiro en España (Alicante y Barcelona).

En la siguiente página te damos 5 tips para entrenar el nervio vago y la compasión.

Cualquier experiencia que te ayude a entrar en conexión contigo es bienvenida para conectar con los demás "Siendo Uno y siendo con otr@s".

La compasión ha emergido desde nuestra biología y sigue creciendo hacia el misterio de un cielo inconmensurable, dándole alas a nuestra humanidad.

Entrénala!!!

ENTRENAR

EL NERVIO VAGO Y LA COMPASIÓN

CREA UN ENTORNO

seguro

Utilizando como base el autocuidado y los principios biodinámicos que aparecen en nuestra web y que desarrollamos en nuestros cursos.

TRABAJA LA EXHALACIÓN

Sacando todo el aire como fuente de calma, siguiendo la propuesta de la terapeuta Deb Dana, colaboradora del Dr. Stephen Porges. Juega con el sonido para exhalar todo el aire de tus pulmones, canta tu propio mantra, una palabra, las vocales.

EL Juego

Juzgar menos y jugar más. Balancéate entre los extremos, la acción y la pausa, como un equilibrista, dejándote llevar.

El Humor

Transitando de la sonrisa a la risa, podemos entrar en estado de "gracia". El cirujano Mario Alonso Puig nos recomienda "quitarle hierro a las cosas, reírse, buscar el lado alegre a la vida, comunicarse, contribuir y ayudar a otras personas".

ASOMBRO

En lo cotidiano, ante el misterio de estar "aquí y ahora", como bichitos trascendentes bajo un manto estrellado. La elevación a través de la meditación, la oración, la contemplación, la danza, el ejercicio consciente y la solidaridad.

La compasión ha emergido desde nuestra biología y sigue creciendo hacia el misterio de un cielo inconmensurable, dándole alas a nuestra humanidad.

NOTAS

***1 Casilda Rodríguez Bustos** (Madrid, 1945) es una escritora española, autora de varios ensayos sobre el parto y la maternidad, cofundadora de la Asociación Antipatriarcal. Sus obras más conocidas son “Pariremos con placer” y “El descenso al Hades”. www.casildarodriganez.org

***2 El concepto de “incorporación” o “embodiment”**, se refiere a una sabiduría corporal, capaz de decidir por sí sola y en constante relación con el entorno, interactuando con procesos mentales y emocionales.

***3 Wilhelm Reich** (Dobrzanica, Galitzia, Imperio austrohúngaro, 24 de marzo de 1897 – Lewisburg, Pensilvania, Estados Unidos, 3 de noviembre de 1957) fue un inventor, postulador de la teoría del orgón, médico, psiquiatra y psicoanalista austríaco-estadounidense de origen judío. Algunos lo califican como uno de los pensadores más «lúcidos y revolucionarios» del siglo XX.

***4 Henri Laborit** (Hanói, 21 de noviembre de 1914 - París, 18 de mayo de 1995) fue biólogo, médico, etólogo, psicólogo y filósofo francés.

***5 Michel Odent** (n. Oise en 1930) es un médico obstetra francés y uno de los defensores más notables del parto natural, entendido como aquel parto en el que la intervención externa es la mínima posible. www.primalhealthresearch.com

***6 Dacher J. Keltner** Profesor de psicología en la Universidad de Berkeley, California, donde dirige el Laboratorio de Interacción Social. (<https://youtu.be/x-GJ6MyWe0U>)

***7 Stephen Porges** (1945, New Brunswick, Nueva Jersey, USA), profesor en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill, Carolina del Norte. Creador de la Teoría Polivagal.

***8 Sue Carter** (1944 San Francisco, California, USA). Neurobióloga conductual. En 2014 fue nombrada directora del Instituto Kinsey y profesora de biología Rudy en la Universidad de Indiana. Investigadora del papel de los neuropéptidos oxitocina y vasopresina en la cognición social. Esposa y colaboradora de Stephen Porges.

