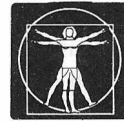


¿Qué es la Sofrología?

Mariano Espinosa (médico, Vicepresidente de la F.M.S.)



Quizá no sea la mejor forma de iniciar la explicación de aquello que se desee exponiendo lo que ese «algo» no es. En este caso, sin embargo, puede ser interesante proceder así dado que algunas publicaciones sobre Sofrología parecen afirmar lo que esta ciencia es, cuando, en realidad, de lo que informan, precisamente, «es» sobre lo que la Sofrología «no es». Trabajos que, como es obvio, son escritos por autores que se atribuyen conocimientos que no poseen, sin duda porque jamás los adquirieron.

Como tal confusión suele establecerse casi siempre, y por este orden, con la hipnosis, yoga o parapsicología, sólo a ellas me referiré al exponer lo que la Sofrología no es.

• **No es hipnosis.** Es cierto que el neuropsiquiatra Alfonso Caycedo creó la Sofrología en España, en 1960, cuando investigaba los fenómenos hipnóticos con pacientes psiquiátricos en la Cátedra de Prof. López-Ibor, como en su día Freud creara el Psicoanálisis observando los procesos hipnóticos inducidos por Charcot en el ámbito de su Cátedra en París. Aun a pesar de tal realidad, no es menos cierto que ambas disciplinas científicas hoy nada tienen que ver con la misma. La hipnosis, por razones metodológicas ineludibles, utiliza la heterosugestión —sugestión impuesta por otro para lograr sus fines a través de crear un «estado alterado de consciencia», donde el ser humano queda a merced del hipnólogo, que trata de «encubrir» la situación conflictiva de la personalidad del hipnotizado, o el síntoma, aprovechando la ausencia total de crítica por parte de éste, como es evidente en todo acto hipnótico para conseguir hipnotizar a una persona. La Sofrología, por idénticas razones de sus propias metodologías, se tiene que ajustar a las leyes universales del aprendizaje porque, al contrario de la hipnosis, utiliza la razón como único elemento para que el ser humano construya, por sí solo, aprendiendo, su propio método de autocontrol, basado en una información exhaustiva sobre el funcionamiento de la fisiología humana y alentando al mismo, en todo momento, hacia un diálogo cuya base más importante es la crítica constructiva, que le permita abordar la «compensación» de su salud deteriorada a través de saber cómo potenciar sus propias capacidades naturales, tanto físicas como mentales, pero, sin encubrir la realidad, sin alterar su consciencia y sin utilizar la sugestión para nada.

• **No es yoga.** De todas las metodologías sofrológicas, sólo la Relajación Dinámica de Caycedo es resultado de la observación fenomenológica que el propio Caycedo llevó a cabo investigando las prácticas de los más grandes yoguis del Himalaya, del budismo tradicional y zen japonés, estructurando tal método sin contenido alguno que haga referencia a dichas prácticas milenarias, con respeto absoluto a sus formas de ejercitarlas, a sus creencias profundas, a sus filosofías y a sus culturas. Lo que aprendió durante sus dos años de observación fue la importancia que el cuerpo tiene para influenciar positivamente sobre el área mental y que, tales prácticas, son válidas para «engrasar» los ejes de la consciencia y potenciar sus capacidades. Por ello la Sofrología, ciencia que tiene como meta el estricto estudio de la consciencia humana, reconoce la grandeza de estos sistemas orientales aunque en nada los imite al aplicar sus propias metodologías, demostrando que para conseguir los mismos fines de potenciar la consciencia y al cuerpo que le da firme soporte no es necesario en nuestra cultura occidental recurrir a los mismos, por extraordinarios que sin duda lo son.

• **No es parapsicología.** Aunque se la confunde menos con esta disciplina científica, también es cierto que determinados «personajes» de la fascinación paranormal, y no aquellos otros serios científicos que estudian esta importante área, suelen mencionar la «sofronización» como medio para conseguir el «trance» que facilite «regresiones a vidas anteriores», la «transmisión del pensamiento» u otros fenómenos paranormales, cuando lo que practican es cualquier técnica de la más rancia hipnosis mesmérica. Jamás la Sofrología investigó fenómenos parapsicológicos y, por tanto, quien a ello se refiera carece de la más elemental formación o información. La Sofrología sólo investiga y opera con fenómenos normales de consciencia, universalmente reconocidos por la Medicina y la Psicología, como veremos más adelante.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Caycedo propone, partiendo de obligados enfoques fenomenológicos y apoyándose en la obra de su maestro Binswanger y en el pensamiento de Kierkegaard, la hipótesis de trabajo de que el ser humano puede habitar conscientemente el mundo, «de-estar-en-el», «de-ser-consciente», de tres

formas esenciales, representadas en la figura 1. Tiene la posibilidad existencial de permanecer dentro de un campo de *consciencia ordinaria o normal* (C.O.). Puede, si las circunstancias propias o de su entorno lo promueven, pasar dramáticamente a un campo de *consciencia patológica o anormal* (C.P.). Por último, le es posible, si aprende y se esfuerza, habitar un campo de *consciencia sofrónica o extraordinaria* (C.S.). Tres estados de consciencia que serían variaciones cualitativas de la propia consciencia, como posibilidades, en razón de que las capacidades conscientes estuvieran dentro de la normalidad, alteradas, o más desarrollada por estimulación positiva de las mismas.

La consciencia humana pasa, ajustándose al ritmo biológico diario de vigilia-sueño, por diferentes niveles de activación en relación a sus cualidades de «claridad», «luz» y «brillo», debiéndose a que todos los seres puedan permanecer en diferente situación de consciencia. Pueden «estar» en el mundo de sus circunstancias con una consciencia en mayor o menor grado de alerta durante el nivel vigilia, pasar a otra situación de aparente ausencia de consciencia durante el nivel sueño y mantenerse voluntariamente controlados en una situación especial de consciencia de alta percepción y reflexión a nivel *sofroliminal*, sin las tensiones propias de la vigilia ni las consecuencias naturales del sueño fisiológico, en vigilancia plena y, por tanto, jamás dormidos. Es a través de practicar la permanencia en este último nivel de especial vigilia como cada persona, autoentrenando bajo las indicaciones técnicas del especialista en Sofrología, consigue desarrollar y ampliar el campo de su propia consciencia, afirmándose, día tras día, en la conquista del estado sofrónico.

Es natural que, tras lo expuesto, surja la pregunta sobre qué cualidad define esta posibilidad del estado sofrónico y, en su última realidad práctica, en qué consiste, pues del estado ordinario o normal más o menos todos tenemos noción, y del patológico o anormal acontece otro tanto, sabiendo cuando una persona «se-da» o «no-se-da» cuenta.

El «ser-consciente-en-el-mundo» se manifiesta por la utilización normal u ordinaria de las *capacidades de la consciencia* que, la Sofrología, considera prioritarias para ejercitarlas a través de sus múltiples técnicas y métodos, capacidades que se representan en la figura 2, dentro, como es obvio, del campo de la consciencia normal, dada su normalidad y universalidad para la mayoría de los seres humanos. El carácter «extraordinario» que al campo de la consciencia sofrónica le atribuimos —su cualidad específica— reside únicamente en que, tales capacidades, al desarrollarse por mera estimulación funcional, amplían el campo de consciencia y permiten un «ser-más-consciente-en-el-mundo» y, consecuentemente, más capacitado para darse cuenta, reaccionar y ajustar, tanto sus respuestas a las exigencias de cada momento, como

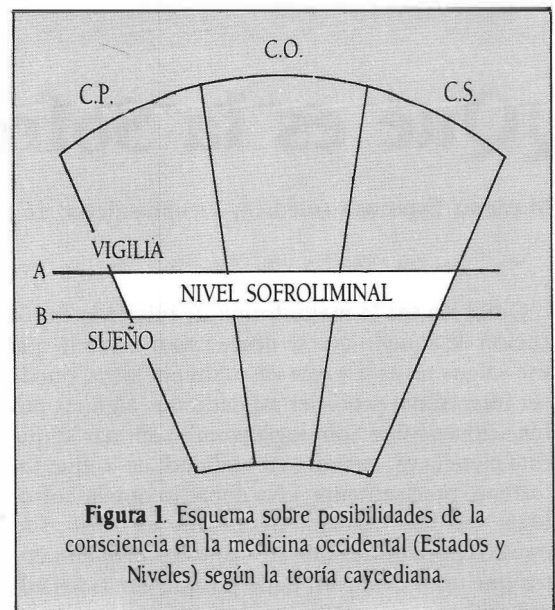


Figura 1. Esquema sobre posibilidades de la consciencia en la medicina occidental (Estados y Niveles) según la teoría caycediana.

dirigirlas hacia el sentido más positivo en relación a la realidad de su propia existencia y hacia el ajuste con las circunstancias de los demás.

El estado sofrónico no es una situación de «éxtasis», de «iluminación» o de «poderes especiales» de la consciencia, como algún daltónico de la realidad quiera ver o manifieste, o alguna mente mágica así lo pudiera considerar para nutrir sus falsas prepotencias o encubrir otras realidades. Simplemente, como he manifestado, consiste en un desarrollo de las capacidades universales de la consciencia de cualquier ser normal y, también, de infinidad de seres que, por razones patológicas del momento, mantienen tales aspectos de normalidad bloqueados, pero no anulados. En el primer caso, de normalidad, se ejercitan y potencian las capacidades a nivel preventivo —*sofropreprofilaxis*—. En el segundo caso, de alteración y bloqueo, se activa una acción compensatoria ante la situación patológica —*sofroterapia*— hasta llegar a conseguir el equilibrio buscado, cuando ello es posible, pues no creemos en efectos panaceicos como no cree cualquier profesional de la salud. Todo es más sencillo por mucho que intentemos complicarlo, sin que por ello deje de ser algo muy importante. La consciencia no admite retóricas manipulativas ni confusionales y, cuando con tal intención se actúa, todo finaliza en el abandono de la acción que se trate de imponer, o lo que es más grave, en la perturbación de la persona que sufre dicha acción. Es por este riesgo evidente que, toda operatividad sobre la estructura más noble del ser humano —la consciencia— debe llevarse a cabo, por derecho, solo por quienes estén preparados profesionalmente para enfrentarlo, sean médicos u otros profesionales de la salud debidamente cualificados en base a sus títulos universitarios y lógicamente especializados en la materia que nos ocupa.

FUNDAMENTOS PRÁCTICOS

La Sofrología hay que diferenciarla, en cuanto a teoría que estudia la consciencia con estricto sesgo científico, de lo que en el ámbito de la misma entendemos como proceso de *sofronización*, que dará origen a las distintas técnicas y métodos que le son propios en relación a sus conceptos fundamentales y a sus principios de acción operativa. La Sofrología es ciencia y la sofronización es técnica de esa ciencia. El proceso de sofronización no se fundamenta en acciones dialécticas o de encubrimiento sobre la consciencia, lo hace, concretamente, favoreciendo una acción de *compensación* en el ámbito de la personalidad al ejercitar y potenciar las capacidades de la consciencia mencionadas, siendo por ello acción que no persigue la simple eliminación del síntoma, sino su resolución indirecta al reforzar las estructuras conscientes del «yo», no siendo por ello necesario el tener que estar capacitado en alguna de las diversas corrientes psicoterapéuticas y, de ahí, que su aplicación en el área de la personalidad pueda ser ejercida por los más diversos especialistas de la salud, siempre y cuando, como ya anotamos, estudien en profundidad sus bases operativas y sus distintos modelos de aplicación. Esta realidad, hartamente demostrada, abre un inmenso campo de trabajo para quienes en tales psicoterapias no hemos tenido el honor de ser formados y, así, poder disponer de medios con los que enfrentar aspectos de nuestros pacientes que jamás responderán a la presumible medicación sintomática, sin que esto signifique que la Sofrología tenga algo en contra de la farmacología, como también, ingenuamente se deja oír de vez en cuando. A la farmacología, la medicina y la humanidad entera, le debe y deberá muchos de sus éxitos y, en razón a ello, en cuanto que médicos, aún a pesar de ejercitar esta especialización, la usamos y seguiremos utilizándola siempre, aunque aportemos una acción paralela con la misma, o en ocasiones única, con la que cubrir metas que la medicación existente en la actualidad no puede alcanzar.

Las metodologías sofrológicas, tanto estáticas como dinámicas, se extienden en su aplicación en el sentido que la consciencia se desplaza en el tiempo. Hacia el pasado, activando positivamente circuitos neuropsicoanatómicos de evocación, con técnicas que permiten «deshipotecar» al ser humano de su experiencia negativa, como lo son la *técnica de sofronmesia positiva libre* o el *método de entrenamiento sofrológico de la memoria*. Hacia el presente, activando circuitos responsables de acciones actuales, inmediatas, como lo son la *técnica de sofoanestesia* o el *método de relajación dinámica de Caycedo*. Por último, hacia el futuro, activando circuitos que permiten la anticipación positiva de nuestros previsible comportamientos, como lo son la *técnica de sofoaceptación positiva* o la *técnica de sofocorrección seriada*.

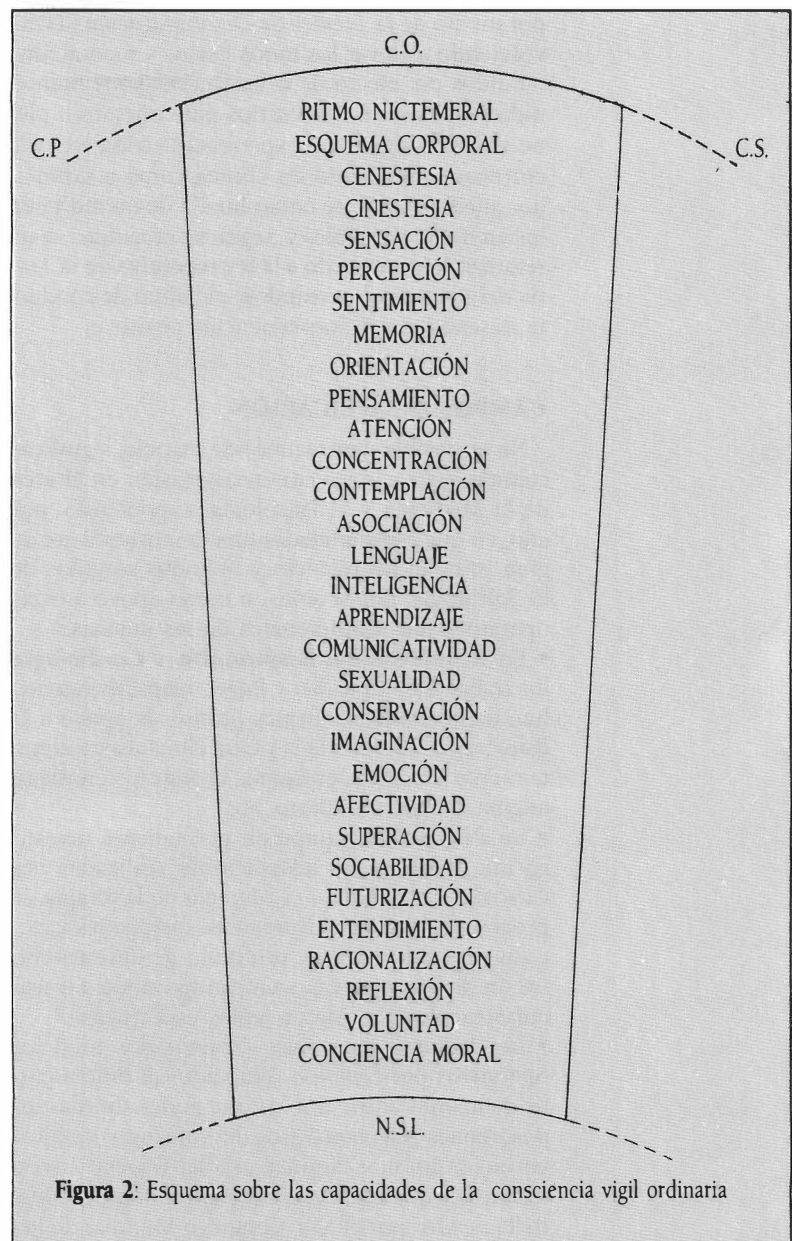


Figura 2: Esquema sobre las capacidades de la consciencia vigil ordinaria

En sí, el proceso de sofronización, consta de tres momentos diferentes y tres acciones consecutivas en su aplicación, como se representa en la figura 3. Se inicia siempre con la *Técnica de Sofronización Simple* (TSS), o de base, que facilita al ser humano, por sí solo, cambiar, su situación de consciencia ordinaria (CO) a la de consciencia sofrónica (CS) y, permanecer a voluntad, a nivel sofroliminal, plenamente despierto aunque en vigilia relajada, atento, concentrado, reflexivo y en situación de alta percepción de la realidad. Se continúa con la puesta en marcha de activar las capacidades positivas de la consciencia, o cualquier otro elemento psíquico o físico, a través de la *Técnica de Activación Intrasofrónica* (TAIS), con intencionalidad pedagógica, preventiva o terapéutica. Se finaliza con la acción que facilita la reincorporación a la situación de consciencia ordinaria (CO)

por medio de la *Técnica de Desofronización* (TDS), volviendo a elevar los tonos físicos y mental, distendidos por efecto de la acción relajante mantenida, a los niveles necesarios para operar en pleno nivel de vigilia. La experiencia vivida en cada entrenamiento, tanto en clínica como a domicilio, quedará siempre como huella de memoria en los archivos cerebrales y, según se practique, se irá reforzando de acuerdo a la ley repetitiva de la *Teoría del Aprendizaje*, creándose el hábito de conducta deseado y sus consecuencias positivas.

CAMPOS DE APLICACIÓN

No es posible, por razones de espacio, significar cuantas aplicaciones concretas existen en el área de la Medicina y la Psicología, exponiendo, por ello, en qué especialidades han demostrado ser de gran utilidad las técnicas y métodos surgidos de la Sofrología, por sí solos, o como apoyo a otras operatividades tradicionales de las mismas.

- En **Rehabilitación Respiratoria y Cardiología** los trabajos de *Courchet* y *Rager*, respectivamente, han demostrado ser firmes puntos de apoyo a la fisioterapia, farmacología y cura climática en el tratamiento del asma, enfisema, bronquitis crónicas, angina de pecho, infarto, etc.

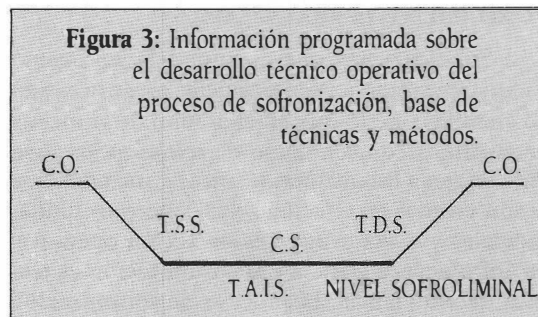
- En **Psiquiatría**, campo en permanente investigación, destacan las adaptaciones realizadas por *Caycedo*, *Rubio*, *Polaino* y *Morenas* en la terapia de procesos neuróticos, depresivos, sociopatías y psicosis en grado no muy profundo de desestructuración de la conciencia, siempre apoyando a la psicofarmacología y psicoterapias específicas.

- En **Pediatría** han sido estructurados modelos operativos por *Espinosa*, adaptados al niño a partir de los seis años, con los que poder abordar los desórdenes psicosomáticos del carácter y desajustes en los ámbitos familiar, escolar y social. Investigaciones que recibieron el Primer Premio y Medalla de Oro por el XIV Congreso Mundial de Pediatría (Buenos Aires, 1974).

- En **el área de Matronas** destacan las investigaciones y puesta a punto que *Sebastià* ha realizado sobre el método de Preparación Sofrológica a la Maternidad, facilitando que las matronas puedan llevar a cabo una labor de apoyo psicológico a la madre que debe enfrentarse al trabajo del parto y a cuidar al hijo, responsabilizándola conscientemente de ambas situaciones existenciales

- En **Medicina Interna** los trabajos de *Palafox*, *Donars* y *Pavia* han permitido que sean aplicadas en el tratamiento de la obesidad, diabetes, úlcera gastro-duodenal, hipertensión y demás procesos de índole psicosomática.

- En **Obstetricia, Ginecología y Sexología** son esenciales los desarrollos adaptativos de *Navarro* y *Herrera*, respectivamente, en la asistencia global de la embarazada en la gestación, parto y puerperio, y en la terapia de la frigidez, impotencia, eyaculación precoz, vaginismo, dispaurenia, etc.



- En **Medicina y Psicología Deportiva** está demostrada la eficacia de las técnicas y métodos para el ajuste emocional del deportista de élite ante las exigencias de su condición, tanto para enfrentar la victoria como los momentos de fracaso. *Abrezol* fue el primero en adaptarlas al Equipo Olímpico de Esquí Alpino de Suiza. *Ventura* lo ha hecho de forma magistral al Fútbol Profesional. *Rodríguez* al Tiro con Arco Olímpico. *Vázquez* a la Gimnasia Rítmica en la Competición Olímpica. *Belinchon* a las modalidades de Karate y Tiro con Pistola Olímpica. *Espinosa* a la Hípica y Esgrima Olímpicas.

- En **Fisioterapia** son relevantes las adaptaciones llevadas a cabo por *Prat*, como apoyo a las técnicas rehabilitadoras sobre los variados procesos limitadores de la función osteo-músculo-articular.

- En **Cirugía, Anestesia y Reanimación** hay que significar los modelos operativos dirigidos al control de la sensación dolorosa y a la preparación psicológica de pre y postoperatorios, destacando los trabajos de *Echevarría*.

- En **Odontostomatología e Implantología** tienen gran relieve las técnicas adaptadas por *Arias* y *Hubert*, respectivamente, en el proceso de prevención de la higiene bucodental y en el de aceptación y permanencia de implantes y prótesis.

CONCLUSIONES

La Sofrología y sus técnicas de Sofronización no guardan relación alguna con la Hipnosis, Yoga y Parapsicología. La Sofrología es ciencia cuyo objetivo radica en el estudio científico de las capacidades universales de la conciencia humana, como su lema —*Ut Conscientia Noscatur*— así lo indica, y el análisis de los significados de sus raíces griegas lo testifican: «Sos» = Armonía; «Phren» = Mente; y «Logos» = Estudio. Las técnicas y métodos que derivan del proceso de sofronización son los medios de llevar a la práctica tales desarrollos científicos, con la clara y única intención de que los seres humanos, *por sí solos, sin dependencia alguna del especialista que los instruye*, lleguen a ser capaces de autodirigirse en sus comportamientos de lucha y demás necesidades existenciales. Son aplicables a casi todas las especialidades médicas y psicológicas, pues, cualesquiera que sean, e independientemente del proceso que se trate, el ser humano sufre y se deteriora en su conciencia.