

Dra. Natalia Caycedo¹
Dr. Koen van Rangelrooy²

¹Médico psiquiatra, diplomada
 en neuropsicología
 y en neurofisiología.

²Médico y fisioterapeuta.
 Máster Especialista
 en Sofrología Caycediana



Correspondencia
 Instituto Internacional
 de Sofrología Caycediana
 Valencia, 133
 08011 Barcelona
www.sofrologia.com

La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación

Resumen

Introducción: La sofrología fue fundada en el año 1960 por el Dr. Alfonso Caycedo, médico neuropsiquiatra, en Madrid (España). La palabra sofrología viene de las raíces griegas: *sos*, equilibrio; *phren*, conciencia y *logos*, estudio. Significa el estudio de la consciencia en equilibrio y su objetivo es el desarrollo de una consciencia serena. Su método está basado en la fenomenología existencial y se inspira en disciplinas orientales tales como el yoga, el budismo y el zen. Su filosofía está adaptada a nuestra mentalidad y forma de vida.

Método: La Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) es el método que se emplea en sofrología. Consiste en la práctica de una serie de técnicas de relajación combinadas con ejercicios físicos y estrategias mentales que sirven como medio para lograr fines concretos. Durante su práctica, el individuo desarrolla su capacidad de introspección a diferentes niveles: inicialmente tomando conciencia de su cuerpo, luego de su mente, posteriormente de sus estados emocionales. Este proceso fenomenológico de toma de consciencia lleva a un mejor conocimiento de sí mismo, a un mejor control de las tensiones físicas, de los pensamientos y de las emociones molestas. El individuo aprende a transformar hábitos negativos en positivos y adquiere con la práctica una actitud más serena, más consciente de sus valores y de los de su entorno.

Aplicaciones: La sofrología se aplica hoy en día en dos campos, el clínico y el social. La sofrología clínica se utiliza como terapia única o complementaria en medicina (psiquiatría, medicina naturista, cardiología, gineco-obstetricia, geriatría, etc.), enfermería, psicología, fisioterapia, odontología, etc. La sofrología social se aplica en la pedagogía, deporte y en personas sanas que quieren mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: Sofrología. Sofrología Caycediana. Relajación dinámica de Caycedo. Esquema corporal. Acción positiva. Aplicaciones.

Summary

Introducción: with the aim to study human consciousness and the existential human values, Dr. Alfonso Caycedo, neuropsychiatrist, founded in 1960 in Madrid, Spain, a new scientific school, named sophrology. The name sophrology means "the study of the human consciousness in harmony" (*sos*=harmony, *phren*=mind and *logos*= study). Its method is based on the philosophy of existentialist phenomenology and is inspired by oriental meditation practice in yoga, Buddhism and zen. It is however completely adapted to the occidental mentality.

Method: The method used in Sophrology is called the Caycedian Dynamic Relaxation. It consists of a series of relaxation techniques in combination with physical exercises and mental strategies, (imaging, etc.) and emphasises on positive action. The sophrologist teaches the subject to discover and develop the capacity of human introspection, to become conscious of the body, the mind, the emotional states, artistic capacities and human values in daily life. This phenomenological process of "becoming conscious of" leads to changes in the attitude (a positive lifestyle), maturation of emotions, the development of creativity, amelioration of attention and concentration, and the continuous development of human values.

Applications: Sophrology is divided in a clinical and a social branch. The clinical Sophrology is used as a single or complementary therapy in medicine (cardiology, gynaecology, geriatrics, psychiatry, surgery, etc.), in psychology, dentistry, physiotherapy, nursery, etc. In the social branch it has shown to be effective in pedagogy and sports. It is often used by those healthy persons searching for a higher quality of life.

Key words: Sophrology. Caycedian Sophrology. Caycedian Dynamic Relaxation. Body plan. Positive Action. Applications.

La sofrología

La sofrología es una escuela científica, que tiene como objetivo el estudio de la consciencia y la conquista de los valores existenciales del ser. Fue fundada por el médico neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo en 1960 en Madrid.

La palabra "sofrología" viene de las raíces griegas: *sos* (equilibrio), *phren* (psique) y *logos* (estudio). Etimológicamente significa el estudio de la consciencia en equilibrio.

La sofrología caycediana

Al no estar protegido legalmente el término sofrología, fueron muchas las escuelas que se crearon, utilizando su terminología para designar diferentes técnicas y programas, algunos de ellos opuestos a sus verdaderos objetivos. Fue entonces cuando el Dr. Caycedo constituyó la "sofrología caycediana" registrándola con la finalidad de salvar la autenticidad del método.

La epistemología

Se refiere al conjunto de conceptos y teorías postuladas en sofrología en torno al estudio de la conciencia humana.

El método de investigación empleado para el estudio de la conciencia es la fenomenología, escuela filosófica iniciada por el filósofo Husserl. El objetivo de este método es que la persona pueda conocer las cosas de una forma pura y clara. Invita al sujeto a aproximarse al objeto de estudio liberándose de todo prejuicio o condicionamiento. El sujeto aprende a eliminar todo aquello que entorpece el conocimiento y a desarrollar la intuición como estrategia que va más allá de la razón misma. El Dr. Caycedo ha adaptado el método fenomenológico a la sofrología de tal manera que la persona aprenda a conocer su propia conciencia. Durante la práctica del método Caycedo, el individuo aprende a entablar una relación nueva entre su mente y su cuerpo. La mente, libre de todo prejuicio, intenta aproximarse al cuerpo como si fuese por primera vez. El cuerpo, lleno de valores se presenta en la mente tal como es. Se trata de un descubrimiento progresivo donde la persona aprende a crear un nuevo espacio interior. Mente y cuerpo se descubren con una visión más profunda y se interrelacionan de forma positiva, conscientes de sus valores pasados, presentes y futuros.

Gracias a este método, se ha ido elaborando una estructura teórica, basada en la experiencia o vivencia, que indica cómo es la conciencia humana, sus características y sus posibilidades.

La semántica

Dado que muchas palabras en sí mismas tienen un significado preestablecido, cargado de contenidos e interpretaciones, el Dr. Caycedo ha creado la semántica sofrológica como un conjunto de términos y neologismos con el fin de facilitar la comprensión de las bases epistemológicas y metodológicas de la sofrología.

La metodología: el método Caycedo®

El método Caycedo es la estructura práctica de la sofrología. Está inspirado inicialmente en técnicas orientales como el yoga, budismo y zen, adaptado, actualmente, a nuestra mentalidad y forma de vida. Consiste en la práctica de la Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) y de las Técnicas Frónicas Específicas.

La Relajación Dinámica de Caycedo (RDC)

Está compuesta por doce grados que forman parte de una metodología coherente y estructurada, cuyo objetivo principal es que la persona desarrolle de forma progresiva el conocimiento de sí misma a nivel corporal, mental, emocional, conductual, axiológico y social.

Utiliza como medio técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y estrategias psicofísicas para favorecer una cotidianidad serena, la creación de hábitos positivos, el refuerzo de los recursos del individuo y el desarrollo de los valores existenciales.

Las técnicas frónicas específicas

Se caracterizan por su corta duración y por su especificidad. Pueden durar diez o quince minutos en promedio. Trabajan los parámetros del pasado, del presente o del futuro de la persona, haciendo siempre énfasis en sus vivencias positivas.

Sirven para conseguir objetivos concretos a nivel terapéutico, pedagógico, deportivo o preventivo.

Características del método Caycedo

La vivencia frónica

La sofrología no puede comprenderse sobre la base de las teorías, únicamente. De acuerdo a la epistemología sofrológica, la experiencia es la mejor forma de aprender. El proceso de aprendizaje en sofrología está basado en la experiencia o vivencia frónica.

La vivencia frónica es el encuentro consciente entre la mente y el cuerpo durante la práctica de las técnicas sofrológicas. Este encuentro va adquiriendo un significado cada vez más profundo a medida que se avanza en la práctica de la Relajación Dinámica de Caycedo. Gracias a la vivencia frónica la persona aprende a conocerse mejor, a relacionarse mejor consigo misma, a descubrir sus propias estructuras y a desarrollar sus propias capacidades.

La repetición vivencial

Es importante recalcar que para que la vivencia realmente transforme, tiene que haber una repetición y un entrenamiento continuado. La repetición vivencial, o práctica repetitiva de la vivencia frónica durante el método sofrológico, pone en relieve que la consciencia sofrónica no es un hecho natural sino una conquista. Es su repetición lo que va a dejar una huella que lleva a la ampliación de la vivencia inicial y al descubrimiento de más detalles, de aspectos más profundos de la consciencia.

El esquema corporal: hacer existir el cuerpo en la conciencia

El cuerpo, a menudo menospreciado o utilizado banalmente, es considerado de gran importancia por la sofrología. Es la base de la comunicación con el mundo exterior y con el mundo interior, es reflejo de la expresión afectiva y emocional.



La Relajación Dinámica de Caycedo está compuesta por doce grados que forman parte de una metodología coherente y estructurada

El método Caycedo desarrolla la toma de conciencia de la forma del cuerpo, de la percepción del movimiento, de la postura, de los sentidos, del equilibrio de los sistemas, de los órganos internos, de la importancia de la célula, de su material genético, de todo su valor. La toma de conciencia del esquema corporal, su entrenamiento y su desarrollo, favorece la conquista de la mente, de la concentración, de la fuerza de voluntad, de la disciplina.

La acción positiva

De la misma manera que una experiencia emocionalmente negativa puede afectar de forma negativa a nuestro equilibrio psicofísico (somatización), una experiencia positiva afecta también a toda la persona. La sofrología activa el positivo tanto en la práctica del método Caycedo como en la vida cotidiana. La persona aprende a experimentar el positivo en sí misma (somatización positiva) y a tomar conciencia de los pequeños momentos positivos de cada día. Según el Dr. Caycedo toda acción positiva dirigida hacia una parte de la conciencia repercute positivamente sobre todo el ser.

La adaptabilidad

Un aspecto característico de la sofrología y que la diferencia de otros métodos de relajación es su adaptabilidad según las necesidades de la persona. El sofrólogo puede adaptar protocolos abreviados o completos dependiendo de las condiciones de su paciente o alumno (de su diagnóstico o de su situación existencial y de sus circunstancias vitales) de tal forma que éste pueda practicar las técnicas en su casa, en su trabajo o en otras situaciones de su vida cotidiana.

La realidad objetiva

Para practicar la metodología sofrológica en sus pacientes o alumnos, el sofrólogo debe comprender y percibir su propio estado de conciencia (su realidad objetiva). De ahí la importancia del propio entrenamiento.

Además, cada profesional aplicará las técnicas sofrológicas adaptadas a su propia especialidad de tal forma que el pedagogo sofrólogo las adaptará a sus alumnos y el médico sofrólogo las adaptará a sus pacientes respetando la profesionalidad de cada uno.

El sofrólogo y la alianza sofrónica

La alianza sofrónica es la relación que se realiza entre el sofrólogo y su paciente o alumno. Se trata de una relación humana y fenomenológica. El sofrólogo adopta una actitud positiva, de escucha abierta y atenta ante las manifestaciones de su paciente o alumno, tanto por medio de su lenguaje como su expresión corporal, evitando la interferencia de sus propios prejuicios, ideas o interpretaciones.

El sofrólogo debe saber integrar el rigor clínico y educativo con la empatía y el trato humano para poder entender el fenómeno que se presenta en su paciente o alumno dentro del contexto de su pasado, presente y futuro. Así puede guiar a la persona hacia una existencia armónica, serena y saludable.

Las condiciones para el entrenamiento

El método Caycedo puede practicarse tanto a nivel individual como en grupo. Se practica con la ropa habitual, en una sala normal, con la luz del día. No precisa aislarse del ruido ambiental, tampoco necesita de músicas u olores especiales.

El aprendizaje en estas condiciones es lo que facilita su aplicación a la vida cotidiana (en el trabajo, en casa, durante los viajes...). La regularidad en su práctica es la única condición para poder conseguir los resultados deseados.

La participación activa y la independencia terapéutica

Durante la práctica, la persona es plenamente consciente de todo el proceso. El sofrólogo enseña a la persona a que sea ella misma quien practique y adapte el método a su vida cotidiana. Ello facilita su independencia terapéutica y fortalece sus propios recursos.

La fenodescripción

Se refiere a la descripción fenomenológica, verbal o escrita, que se realiza después de cada una de las prácticas. Es una herramienta útil tanto para la persona misma como para el sofrólogo. Sirve para estudiar la vivencia personal y para orientar el entrenamiento sofrológico. Desde el inicio de la sofrología, hace más de cuarenta años, las fenodescripciones han sido consideradas como parte esencial en el desarrollo científico de la epistemología sofrológica (Tabla 1).

- *Una disciplina exclusivamente psiquiátrica.* Aunque la sofrología nació dentro de la psiquiatría clásica, hoy en día se aplica en diferentes especialidades médicas (medicina interna, ginecología, dermatología, etc.) y en otras ciencias de la salud (enfermería, fisioterapia, odontología, psicología, etc.).
- *Psicoanálisis.* La sofrología estudia la conciencia, no el inconsciente. No utiliza la interpretación como medio diagnóstico o terapéutico sino que deja que el fenómeno vivido por cada persona hable por sí mismo según el método fenomenológico de Husserl.
- *Hipnosis.* La hipnosis utiliza técnicas sugestivas donde el sujeto que las practica no es consciente de lo que el hipnotizador le sugiere o indica. En sofrología, el sofrologo enseña una serie de técnicas para que el sujeto interesado las practique él mismo de forma libre y consciente.
- *Otra técnica de relajación.* En la actualidad existen muchas técnicas de relajación. En general su objetivo principal es la distensión de la persona que las practica. La sofrología utiliza técnicas de relajación como medio y no como fin. Su objetivo es la conquista de una forma de conciencia más positiva, más consciente de sus valores y de los valores de los demás.
- *Parapsicología.* Los métodos sofrológicos no tienen nada que ver con la parapsicología o con disciplinas similares.
- *Una escuela oriental.* Si bien el Dr. Caycedo vivió dos años en oriente con el fin de estudiar los métodos de relajación que se utilizan en el yoga, budismo y el zen, su objetivo era el de aprender técnicas que pudieran ser aplicadas en pacientes psiquiátricos. La filosofía oriental no forma parte de la práctica sofrológica. La sofrología es, ante todo, una escuela científica, apolítica y aconfesional, dirigida a personas sanas y enfermas.

Aplicaciones del método Caycedo

Desde su creación, la sofrología ha ido evolucionando y de ser una disciplina exclusivamente psiquiátrica, pasó a formar parte de las diferentes especialidades médicas. Con el tiempo, las técnicas sofrológicas fueron aplicándose también en otras ciencias de la salud como la enfermería, la fisioterapia, la odontología, la psicología, etc.

Hoy en día, la sofrología se aplica en dos grandes campos: el clínico, como forma de terapia única o complementaria dentro de las ciencias de la salud, y el social o preventivo, como método pedagógico, deportivo o como forma de entrenamiento personal para adquirir una conciencia más serena y una actitud más positiva que contribuye a la mejoría en la calidad de vida.

La sofrología clínica

El método Caycedo puede aplicarse de forma única o de forma complementaria a otros tipos de terapia (farmacoterapia, etc.). Se imparte exclusivamente por los profesionales de las ciencias de la salud para garantizar un diagnóstico correcto y una terapia adecuada. Las técnicas sofrológicas se aplican y adaptan a cada caso en particular o se pueden programar en forma de protocolo a grupos de pacientes dependiendo de las circunstancias.

Medicina

En psiquiatría se utiliza en los trastornos de ansiedad (pánico, fobias, trastorno de ansiedad generalizada, estrés post-traumático), trastornos del estado de ánimo, afecciones de origen psicosomático, trastornos de conducta alimentaria y trastornos del sueño, entre otros.

Se ha adaptado también con buenos resultados en medicina naturista, geriatría, ginecología, obstetricia, nutrición, oncología, cuidados paliativos, cardiología, neumología,

endocrinología, anestesiología, cirugía, neurología y reumatología.

Psicología (clínica, social, laboral, etc.)

Se aplica en los trastornos citados arriba. Se utiliza también en la psicología de empresa como recurso útil en el tratamiento y prevención del estrés laboral.

En familiares de enfermos crónicos que padecen afecciones de origen somático o mental el método Caycedo se emplea para ayudar a solventar la sobrecarga que padecen ante esta situación existencial difícil.

Enfermería

El profesional de enfermería puede padecer un alto nivel de estrés debido a las exigencias del trabajo: horarios, relaciones profesionales, el tipo de pacientes, etc. La metodología sofrológica es útil tanto para el profesional mismo como para su trabajo.

El profesional de enfermería puede adaptar el método Caycedo en el acompañamiento del paciente durante la hospitalización, antes y después de procedimientos diagnósticos (TAC, IMR, endoscopia), o durante intervenciones invasivos o no invasivos tales como extracciones de sangre, vendajes, sondas, biopsias, tratamiento de escaras, pequeña y gran cirugía, traumatología, etc.

Fisioterapia

En hospitales y centros de rehabilitación se aplica en pacientes con problemas ortopédicos, reumatológicos (cervicalgias, lumbalgias), neurológicos, respiratorios, etc. Las técnicas sofrológicas disminuyen la ansiedad, la tensión muscular y el dolor ante la terapia, favoreciendo el proceso de recuperación desde el punto de vista físico, psicológico y emocional. Facilitan en el paciente una actitud serena, positiva, reforzando su cooperación ante el proceso de recuperación.



Ante los trastornos psicosomáticos la sofrología aporta al fisioterapeuta una amplia gama de técnicas útiles para el tratamiento psicofísico del paciente.

Odontología

El método Caycedo se adapta a los niños o adultos con ansiedad leve o a personas con fobia al dentista. Durante las intervenciones odontológicas sirve para que la persona pueda controlar sus emociones negativas, su tensión y el dolor de la intervención.

Preparación a la maternidad

Se utiliza como preparación ante la maternidad como acontecimiento existencial muy importante en la familia. El método, además de emplearse para el momento mismo del parto (el control del dolor, la respiración, los pujos, etc.), se aplica también durante el periodo pre y postparto. Es una preparación al nivel individual, de pareja y de la familia para la bienvenida del recién nacido.

Trabajo social

Los trabajadores sociales emplean las técnicas sofrológicas como recurso en personas que han de reincorporarse a la sociedad y no cuentan con estrategias suficientes (pacientes psiquiátricos, inmigrantes, etc.). El trabajador familiar adapta las técnicas sofrológicas a los familiares de enfermos agudos o crónicos, con problemas físicos o mentales aportándoles herramientas para controlar mejor su situación individual y grupal. En todos los casos es una forma de reducción de estrés ante situaciones agudas, y un apoyo indiscutible ante dolencias crónicas ya que ayuda a conquistar una actitud más serena que permite al paciente tolerar mejor su situación.

La sofrología social

Los organismos de salud suizos han demostrado que las personas que practican técnicas sofrológicas (más de 120.000 suizos) presentan menos incidencia de enfermedades originadas por el estrés lo que conlleva un 30% menos en visitas médicas y fármacos, tipo tranquilizantes, somníferos, analgésicos, etc.

Algunas aplicaciones en el ámbito de la prevención son:

Personas sanas

El método Caycedo está adaptado a las distintas etapas de nuestra existencia desde la infancia, pasando por la adolescencia, la edad adulta y la senectud. Se utiliza como entrenamiento para el desarrollo de las capacidades y valores humanos, para mantener un equilibrio psicofísico saludable y mejorar la calidad de vida.

En gerontología se utiliza como refuerzo vital y existencial. Se aplica en el "síndrome del nido vacío", en el proceso de adaptación al retiro, a incapacidades físicas y/o mentales e, inclusive, en la preparación y aceptación de la muerte. Las técnicas sofrológicas mejoran la comunicación, la motiva-

La repetición vivencial pone de relieve que la conciencia sofrónica no es un hecho natural sino una conquista

ción, la aceptación y, también en esta edad, la ilusión por las cosas.

Gestión del estrés agudo y crónico en el ámbito personal, familiar, laboral (empresas, hospitales, universidades, colegios...), etc.

Las técnicas sofrológicas y sus diferentes adaptaciones han demostrado su efectividad tanto en el entrenamiento psicofísico y prevención del estrés de los ejecutivos como de los diferentes grupos laborales con conocida vulnerabilidad ante el estrés crónico como, médicos, enfermeras, maestras, policías, pilotos, etc.

Empresa

La sofrología aplicada a la empresa ayuda a mejorar las relaciones humanas, a resolver de forma serena los conflictos, a saber adaptarse ante situaciones nuevas, a saber planificar el tiempo, a controlar el estrés y las emociones negativas, a mejorar las presentaciones en público, a mejorar la motivación y la creatividad.

Pedagogía

En niños, en la etapa escolar, las técnicas sofrológicas se emplean con diferentes objetivos: conocer y desarrollar su corporalidad (ver esquema corporal), sus capacidades intelectuales, sociales etc.

Aprenden a relajarse, a respirar, a desarrollar la atención, la capacidad de concentración y de memoria, a "aprender a aprender". Ello mejora su autoestima, su sociabilidad, su interés por las cosas, y desarrolla una actitud más serena y positiva hacia la vida.

El método también se emplea en la preparación a exámenes y oposiciones para facilitar el proceso de aprendizaje y el momento de la presentación ayudando a controlar el estrés y la ansiedad anticipatoria.

Las técnicas sofrológicas se aplican desde los tres años de edad y se adaptan a cada etapa evolutiva.

Deporte

En la preparación de atletas de alta competición, a nivel de campeonatos olímpicos y en el entrenamiento psicofísico de distintos deportes a nivel no competitivo. Su eficacia en el deporte se ha demostrado en gran cantidad de campeones suizos en los Juegos Olímpicos de invierno sumando más de 200 medallas en los últimos 20 años.

Un ejemplo destacable en España es Antonio Rebollo, arquero que encendió la llama olímpica en los Juegos Olímpicos de Barcelona, en 1992. La sofrología le ayudó a dominar aquella situación límite y obtener, así, la concentración máxima requerida. Un ejemplo más reciente es el de la tenista belga Justine Henin, ganadora del torneo de Roland Garros 2003 y del US open 2003, que se sirvió de las técnicas sofrológicas para conseguir una preparación física y mental óptima.

Bibliografía recomendada

Abrezol R. *Vencer con la Sofrología*. Málaga: Ed. Sirio, 1995.
Aguirre de Carcer A. *Preparación a la maternidad*. Madrid: Ed. Morata, 1989. 10ª ed.
Auquier MA. *Mon poids de forme, apprendre à bien manger grâce à la Sophrologie*. París: Ed. Ellebore, 2001.
Boon H, Davrou Y, Macquet JC. *La Sofrología ¿Una revolución en psicología, pedagogía, medicina?* Bilbao: Ed. Mensajero, 2001.
Caycedo A. *Sofrología Médica*. Barcelona: Ed. Aura, 1973.
Caycedo A. *Diccionario abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica*. Barcelona: Ed. Aura, 1973.
Caycedo A. *La India de los yoguis*. Barcelona : Ed. Andes, 1976.

Chéné PA. *Initiation à la Sophrologie Caycédienne*. París: Ed. Ellebore, 2003. 2ª ed.
Chéné PA. *Sophrologie. fondements et méthodologie*. París: Ed. Ellebore, 2001. 3ª ed.
Chéné PA. *Sophrologie. Champs d'application*. París: Ed. Ellebore, 1999.
Guirao M, Guirao-Piñeiro M, Morales-Hevia M. *Anatomía de la conciencia, neuropsicoanatomía*. Barcelona: Ed. Masson, 1997. 2ª ed.
Haumont C. *Guía de la relajación y de la Sofrología*. Bilbao: Ed. Mensajero, 1993. 2ª ed.