

La sofrología es un término creado por el médico neuropsiquiatra Alfonso Caycedo para designar un método que se dedica a estudiar la conciencia humana y los valores del individuo. Etimológicamente, la palabra significa «*el estudio de la conciencia en equilibrio*» y para llevarlo a cabo se utiliza la llamada Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) que está especialmente diseñada para el desarrollo personal del individuo. La RDC utiliza técnicas de relajación y estrategias psicofísicas como técnicas de imaginación que facilitan la toma de conciencia del cuerpo, la mente y los estados emocionales. La práctica regular del método fomenta la serenidad, el desarrollo de las capacidades intelectuales y del esquema corporal, las habilidades sociales, la creatividad, la intuición y los valores existenciales del ser.

## Gracias por sentir

Maribel padece fatiga crónica desde hace cuatro años. Reconoce que ha vivido muchos años de forma inconsciente, siguiendo el ritmo acelerado que impone la sociedad. Ahora, a pesar de las limitaciones que le impone su enfermedad, Maribel da gracias de estar viva. «*La sofrología me sirve para ser optimista y estar más alegre. Los momentos en que la practico son tan agradables que no tengo palabras para describirlos*», dice.

Cuando su enfermedad empezó esta actitud le resulta imposible: su enfermedad no tiene cura. Sin embargo, la sofrología caycediana le ayudó a encontrar la voluntad para salir adelante. A través de los ejercicios de relajación aceptó y aprendió a vivir con su enfermedad, pero no con resignación, sino como una experiencia más del transcurso de su existencia; incluso entendió que el sufrimiento puede ser una oportunidad para aprender sobre nuestra propia naturaleza.

## Los 12 grados

La RDC utiliza un método inicialmente inspirado en técnicas orientales como yoga, budismo y zen adaptado a las necesidades occidentales. Consta de 12 grados. En el primero, Maribel aprendió las técnicas de «presentación» para trabajar el momento presente de la vida: «*Ahora pongo conciencia en todos mis actos para permitirme vivir la vida intensamente*», asegura. *El primer grado se puede aprender en dos meses en sesiones de una hora semanal. Asimismo, su práctica regular facilita la toma de conciencia del esquema corporal, mejora la autoestima, la fuerza de voluntad, la atención y la concentración. También se consigue la relajación corporal y el control de la respiración en cualquier situación, lo que ayuda a prevenir enfermedades psicósomáticas y posibilita el manejo del estrés.*

*La práctica del segundo grado (mental) y tercero (integración cuerpomente) promueve la toma de conciencia de los procesos sensitivos, cognitivos y emocionales. El cuarto grado sirve para tomar conciencia y desarrollar los valores existenciales del individuo. En los grados 5 a 8 se profundiza en la toma de conciencia de la energía vital presente en el ser humano. En los 9 a 12 se aprende a poner en práctica los valores conquistados. El curso de 12 grados dura un año, pero no es imprescindible hacer todos para beneficiarse del método.*

*El Dr. Koen van Rangelrooij, experto sofrólogo y terapeuta de Maribel, asegura: «Se trata de técnicas de autoaplicación que evitan la dependencia con el terapeuta. El entrenamiento en el inicio se realiza con casetes o cds. El objetivo es aplicar las técnicas en cualquier momento del día y lugar, aunque no parezca el más idóneo. Un buen lugar, por ejemplo, es un transporte público».*

*La sofrología ha cambiado las prioridades de Maribel: «Me interesan la humildad, la*

*honestidad, la sinceridad... los bienes materiales son ahora para mí secundarios. Me maravilla el poder caminar, ver, oír... respirar, tener sed o hambre. Es como el despertar de uno mismo que ha permanecido mucho tiempo dormido... Día a día, se afianzan en mí sentimientos de tranquilidad, serenidad, armonía y bienestar que se transmiten a los que me rodean».*

*Araceli Domínguez*