

13/5/2008  LA ENTREVISTA CON NATALIA CAYCEDO, PSIQUIATRA SOFRÓLOGA

Natalia Caycedo: "Todas las personas tienen algo positivo"

Aplica la **sofrología**, una terapia psíquica que diseñó su padre, Alfonso Caycedo, para desarrollar el limitado concepto de consciencia humana de los años 60.



Foto: PERE BATLLE

ÀNGELS GALLARDO

--¿Conocerse a sí mismo es un método para curarse a sí mismo?

--Siempre que ese conocimiento sea una vivencia de uno mismo, no la lectura racional de un libro de autoayuda, que se puede entender muy bien pero no te dice cómo producir el cambio que necesitas. El *conócete a ti mismo* que dijo Sócrates llega a ser curativo si aprendes cómo eres y sabes dirigir y mantener la atención hacia aspectos positivos de ti mismo. Esto tiene una explicación neurofisiológica: la repetición de un pensamiento positivo produce cambios en las neuronas, igual que si lo haces con uno negativo.

--¿Esa es la idea de la **sofrología**?

--La **sofrología** es un método para conocer cómo es tu cuerpo y por dónde enferma cuando sufre estrés, cómo son tus pensamientos, en especial los distorsionados, y cuáles son tus emociones. Una vez conoces todo eso, por medio de un programa de relajación pautada que se ha de hacer a diario, se consiguen los cambios beneficiosos. **Sofrología** tiene tres raíces griegas: *sos*, que significa equilibrio; *phren*, la consciencia, y *logos*, el estudio. Es decir, estudio de la consciencia en equilibrio.

--¿Qué es la **consciencia**?

--Nosotros trabajamos con la consciencia --con s en medio-- que, según la Real Academia Española significa el conocimiento que el sujeto tiene de sí mismo. La conciencia, sin s, pertenece al terreno de lo moral. La medicina y la psiquiatría occidentales nunca han definido qué es la consciencia humana. Hablan mucho de neurofisiología y neuropsicología, pero no de ese conocimiento.

--Su padre decidió investigarlo.

--En efecto. Cuando mi padre ejercía de psiquiatra en Madrid, a finales de los años 50, se decía que hay dos tipos de consciencia: la patológica y la *ordinaria*. Los enfermos mentales eran tratados con electrochoques, hipnosis y poco más. No había ni fármacos. Él buscaba algo más y, como mi madre hacía yoga, se fueron a India con la idea de conocer otras formas de entender la consciencia.

--¿Qué encontró?

--Estuvo conviviendo dos años con personas que practicaban yoga, budismo tibetano y zen. Se dio cuenta de que aquellos individuos tenían una consciencia más desarrollada, que no era ni patológica ni normal. Él la llamó consciencia *sufrónica* y creó el método de relajación dinámica, que tiene como punto de partida las técnicas que vio en Oriente pero no entra en la filosofía ni el análisis budistas. Eso lo respetamos mucho, pero no somos orientalistas. Todo lo mantenemos en un plano médico.

--¿Qué problemas trata?

--La ansiedad en todas sus formas. Fobias, trastornos de pánico con agorafobia, depresión y el estrés crónico que desemboca en enfermedades psicósomáticas, esas que no tienen causa orgánica y que por eso mismo son difíciles de curar: gastrointestinales, dolores crónicos, problemas de piel, insomnio. Sin saber porqué, si practican todos los días, mejoran.

--¿Una persona con ansiedad tiene la calma necesaria para relajarse?

--Al principio, no. Pero existen estrategias. Supongamos que viene un paciente con miedo a salir a la calle porque ha tenido ataques de pánico. De pronto, sufre palpitaciones, sudoración, siente que no pueden respirar, se mareaa... Empieza con ejercicios de respiración, relajando el cuerpo. A la semana siguiente, aprende a dirigir sus pensamientos hacia dónde él quiere, a ser sujetos de su mente y no al revés.

--¿No analizan las causas?

--No rascamos en los traumas. Lo que transforma es tener una experiencia distinta: por más personas que te digan que vales mucho, si no te lo dices tú no vas a cambiar, porque no te lo crees. Trabajamos siempre buscando lo positivo de cada cual. Todas las personas tienen algo positivo que reconocerse. Solo por ser humano ya vales muchísimo.

--¿Cuál es el orden de actuación?

--El primer grado de la relajación se dedica a conocer cómo es el cuerpo. Se trata de percibirlo internamente, para aprender qué le sucede en las épocas de mucho estrés. El siguiente es mental: ¿cuáles son tus pensamientos negativos habituales?, y así. Toma consciencia y cámbialos. El tercer paso son las emociones, y después el resto de valores y la ética.

--¿Y así cambian?

--Si no es un simple acto intelectual, sí. Se trata de eliminar todo lo que son prejuicios, ideas preconcebidas. Todo eso, fuera. Si quieres conocer algo en su esencia has de olvidar los conceptos que tenías sobre esa cosa, y establecer con ella una relación directa y esencial. Así puedes tener un conocimiento puro de ti mismo.

--También enseñan a deportistas.

--A muchos, de élite y de deportes de precisión, que exigen gran dominio de sí mismos. Son personas muy buenas en su deporte, pero, en un momento de alta competición, con muchas cámaras fijadas en ellos y gran expectación a su alrededor, la ansiedad les puede hacer fracasar. Aquí aprenden a ser sujetos de sus movimientos, antes, durante y después de la competición. El control.

<p>PARTICIPACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compartir - ¿Qué son estos servicios? 	<p>HERRAMIENTAS</p> <p>Sé el primero en conocer esta noticia con la aplicación ÚLTIMA HORA</p> <p>Recibe El PERIODICO en tu correo con el Boletín de titulares.</p> <p>Recibe las alertas por sms en tu móvil.</p>
--	---

OTROS SITIOS DEL GRUPO ZETA

El Periódico de Catalunya	El Periódico Extremadura	Ciudad de Alcoy Sport	Cuore Woman	You Man	Primera Linea Viajar
La Voz de Asturias	El Periòdic d'Andorra	Equipo	PC Plus	AUTO <i>hebdo</i>	Ediciones B
El Periódico de Aragón	Mediterráneo Córdoba	Interviú	SuperJuegos	Todo Rallyes	Zeta Gestión Medios
		Tiempo de hoy	PlayStation	Super AUTO	On pictures
		General Risk	Red Aragón	Cartoon Network	
		Gráficas de Prensa Diaria	Red Córdoba		
		ISO	Red Mediterráneo		
		Mortadelo y Filemón	Windows Vista		
			AQUA		