

Dra. Natalia CAYCEDO

*Doctora en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Diplomada en Neuropsicología y Neurofisiología.
Vicepresidente de Sofrocay, Academia Internacional de Sofrología Caycediana.*

Historicidad de la vida del Profesor Caycedo

En conmemoración del 80 aniversario de mi padre, he querido dedicar esta sección de la revista a describir, en varios capítulos, la historicidad de su vida, desde su infancia hasta la actualidad. Como hija y psiquiatra, describiré mi encuentro fenomenológico con su historicidad. Me basaré, por un lado, en el contenido de mis charlas con él y en las que mantenía con sus familiares y amigos; y por otro, en el estudio profundo de sus escritos.

En octubre de 1960 y con solo 28 años, decide crear una nueva disciplina cuyo objetivo es el estudio de la consciencia y la investigación de métodos que desarrollen su equilibrio

Mi padre nace en Bogotá el 19 de noviembre de 1932, en el seno de una familia de origen español. Su padre es Don Marcos Caycedo Burgos, arquitecto de profesión; y su madre, Doña Olga Lozano Caballero, escritora y política. ...l es el segundo de tres hermanos.

Procedente de una familia católica, cursó sus estudios primarios en el colegio Virrey Solís, de los hermanos franciscanos, en su ciudad natal. La formación recibida en esos años dejaron en su vida personal y profesional la huella de un profundo humanismo cristiano.

Desde joven se caracteriza por una personalidad fuerte y perseverante, y por estar dotado de una gran inteligencia e intuición. Todo ello le condujo a ser pionero en muchos aspectos: personales, intelectuales y profesionales.

Estudiante de Medicina

Muestra muy pronto interés por la

medicina y sueña con estudiar en la Facultad de Medicina de Madrid, una universidad de gran reputación internacional y con una importante atracción para jóvenes científicos castellanoparlantes en todo el mundo. Decide solicitar una plaza, la obtiene y, después de un largo viaje en barco en solitario, empieza estudiar Medicina en Madrid. En la España de la postguerra, ha de combinar trabajo y estudios.

Entre sus profesores de Medicina, cabe mencionar al gran Pedro Laín Entralgo, médico, historiador y filósofo español, catedrático de la Historia de la Medicina.

Tuve el honor de conocer al Profesor Laín Entralgo durante el viaje que éste realizó a Colombia en 1983. Como estudiante de Medicina, asistí a una conferencia que impartió a un colectivo de médicos en calidad de director de la Real Academia Nacional de Medicina y de la Real Academia de la Historia. Su sabiduría y su



De izquierda a derecha: el profesor Viktor Frankl y su esposa y el Dr. Alfonso Caycedo - Madrid, 1959.



El Dr. Alfonso Caycedo con el profesor López Ibor y un grupo de estudiantes de Medicina - Madrid 1960.

elocución eran admirables. En ese momento, comprendí, tal y como lo comentaba mi padre, hasta qué punto le habían influido las clases de este gran profesor, llevándole a estudiar los clásicos griegos que utilizaban la palabra con fines terapéuticos. Más tarde, en el séptimo volumen del tratado *Historia Universal de la Medicina*, Lain Entralgo hará mención de su ilustre alumno Alfonso Caycedo como fundador de la Sofrología. Entre sus obras, el libro *La curación por la palabra en la antigüedad clásica*, ciertamente influiría en su interés por profundizar en los clásicos griegos. Más adelante explicaré en qué medida las obras de Platón y Aristóteles inspirarán algunos conceptos en Sofrología.

Una vez obtenida su licenciatura en Medicina y Cirugía, por la Facultad de Medicina de Madrid, su interés por las enfermedades mentales y, especialmente, por la Psiquiatría le acerca al famoso psiquiatra internacional, el Profesor Juan José López Ibor (2), del que llegó a ser uno de sus colaboradores más cercanos. Mi padre, no solo lo considera su gran maestro, sino que, cuando muere mi abuelo paterno (mi padre tenía 22 años), Don Juan José, como le solía llamar, se convierte para él como en un segundo padre.

Residente en neuro-psiquiatría y el encuentro con la consciencia patológica

Como médico y residente en neuro-psiquiatra (en España, los residentes son los médicos hospitalarios en el periodo de su formación como especialista), colabora estrechamente con el profesor López Ibor.

Durante su residencia, conoce personalmente al prestigioso psiquiatra austriaco Viktor Frankl (3), que siendo amigo de su maestro el Prof. Juan José López Ibor, vino en repetidas ocasiones a Madrid para el diagnóstico y tratamiento de varios pacientes. En aquella época, algunos familiares de pacientes esquizofrénicos que vivían en Madrid, pedían una segunda opinión a otros psiquiatras europeos de prestigio, con la esperanza de encontrar un tratamiento para su hijo. El profesor López Ibor pedía a mi padre que atendiera al profesor Viktor Frankl y le acompañara durante su estancia en Madrid. Frankl trataba con gran profesionalidad a los pacientes que le recomendaban, siendo muy realista en sus posibilidades terapéuticas y en su pronóstico. Mi padre conoce de primera mano las famosas teorías de la Logoterapia, escuela creada por Frankl en torno al sentido de la vida.

La cercanía de mi padre con Viktor Frankl durante su estancia en España creó entre ellos una hermosa amistad, con un intercambio epistolar lleno de referencias al tratamiento de sus pacientes y anécdotas personales. También se intercambiaron publicaciones. Por ejemplo, Viktor Frankl publicó en la revista de psiquiatría y psicología médica de Barcelona, en enero de 1959, el escrito *Análisis existencial y Logoterapia*: en él comenta, entre otros contenidos, las diferencias entre el Análisis Existencial y el Dasein-analyse de Ludwig Binswanger.

Para situarnos bien en la psiquiatría de los años 60, las terapias existentes se

basaban en el psicoanálisis, la terapia conductual, la hipnosis, los electroshocks, los comas insulínicos y una medicación, que en ese momento empezaba a comercializarse a través de psicofármacos como la clorpromazina, que se descubrió en los años 50.

En la clínica hospitalaria del Profesor López Ibor, con un reconocido prestigio internacional, se tratan muchos casos psiquiátricos severos, entre ellos los de personas con esquizofrenia y depresiones profundas.

Mi padre es el médico encargado de realizar los electroshocks a los pacientes. Pero en aquella época, este tratamiento se aplicaba de forma casi indiscriminada (él realizaba unos treinta al día). Se aplicaba la descarga eléctrica directamente en la cabeza, sin usar anestesia o relajantes musculares.

Como consecuencia del electroshock, el paciente entraba en un estado convulsivo (contracciones musculares en todo el cuerpo, como si fuera un ataque epiléptico) que obligaba a proteger la boca (lengua y dientes), la cabeza y otras partes del cuerpo para evitar daños corporales.

Por otra parte, realiza también los conocidos comas insulínicos o curas de Sakel, que consisten en inyectar dosis altas de insulina que inducían al paciente a un estado comatoso. Pasado un tiempo, y para que el paciente saliera de su estado de coma, por sonda nasogástrica, se introducía una mezcla de agua y azúcar. Una vez recuperada la consciencia, algunos

pacientes mejoraban; otros seguían igual; pero otros, empeoraban o presentaban complicaciones ocasionadas por ese tratamiento.

El objetivo de ambas terapias era, con el fin de recuperarse de la enfermedad psiquiátrica, producir un estado modificado de consciencia en el que se indujera a una transformación cerebral que pudiera evaluarse electroencefalográficamente.

Vemos cómo mi padre, a través de la terapia psiquiátrica, con estas intervenciones médicas está en contacto directo con los estados modificados de consciencia.

Ante este panorama de terapias duras, mi padre busca otros caminos científicos y soluciones terapéuticas para tratar la patología mental. Orienta su búsqueda hacia las técnicas de hipnosis y de relajación de su tiempo (Jacobson, etc.). Especialmente, se interesa por el entrenamiento autógeno de Schultz.

Fundación de la Sofrología

Mi padre, siempre interesado por la consciencia humana, constata que en su formación académica, en la facultad de Medicina, no se dedica tiempo suficiente al estudio de la consciencia, lo que considera como un vacío científico.

Por este motivo, en octubre del 1960 y con solo 28 años, decide crear una nueva disciplina cuyo objetivo es el estudio de la consciencia y la investigación de métodos que desarrollen su equilibrio.

Durante su especialidad, había estudiado la etimología de la palabra esquizofrenia (propuesta por el psiquiatra suizo Eugen Bleuler, 1857-1939), que viene del griego clásico, *schizein*, que significa dividir, escindir, hendir, romper; y *phrn*, que significa entendimiento, razón, mente.

Si la palabra esquizofrenia se refería a la ruptura de la mente, habría que buscar la ciencia que estudiase su equilibrio. Del *schizen*, que se refiere a la ruptura, buscaría el *sos*, que alude al equilibrio.

Mi padre, recuerda también los escritos de Laín Entralgo que reviven el término griego *Sophrosyne*, mencionado en los diálogos de Platón. Y con todos estos conocimientos, decide crear una nueva

“ *Decide crear una nueva palabra, la Sofrología, cuya etimología viene de tres raíces griegas: SOS (equilibrio), PHREN (mente o consciencia) y LOGOS (estudio); significa el estudio de la consciencia en equilibrio* ”

palabra, la Sofrología, cuya etimología viene de tres raíces griegas: SOS (equilibrio), PHREN (mente o consciencia) y LOGOS (estudio); significa el estudio de la consciencia en equilibrio.

Con permiso del profesor López Ibor realiza un primer sueño: en diciembre de 1960, en presencia de sus colegas y alumnos, inaugura el primer Departamento de Sofrología y Medicina Psicosomática, en el Hospital Santa Isabel de Madrid, donde empieza a proponer los inicios de una metodología nueva: la metodología sofrológica. En este departamento experimenta y practica con sus pacientes, por primera vez, las técnicas de la Sofronización de Base y el Sofrodesplazamiento del negativo, obteniendo desde su inicio muy buenos resultados.

Motivado por estos avances empieza su camino científico y e inicia una metodología nueva que más tarde mejorará la calidad de vida de cientos de miles de personas.

El 15 de junio de 1961, en el Colegio Oficial de Odontólogos y Estomatólogos de Madrid, pronuncia una conferencia titulada Sofrología Médica. Su aplicación a la odontología. En esta conferencia aparecen de forma embrionaria varios conceptos en los que se puede observar experiencias que, poco a poco, irán conformando algunos de los fundamentos de la epistemología sofrológica:

Terpnos logos

Mi padre revive el término griego Terpnos Logos descrito por Sócrates en el *Cármides* de Platón: es la manera de utilizar la palabra en el momento de dictar

las técnicas, para lograr un nivel de consciencia equilibrado y sereno.

Tal como describe en su conferencia a los odontólogos, la utilización de la palabra, produce la modificación del alma del oyente y, consecutivamente, la de su cuerpo, en la medida en que ello es posible. El alma y el cuerpo se serenán, se esclarecen y ordenan: se hacen sofrones, se sofronizan. ...

Por otra parte, equiparativamente a esta modalidad de *sophrosyne*, buscada por la dirección del terapeuta mediante el terpnos logos, existe una segunda modalidad de *sophrosyne* lograda por el sujeto mismo, sin ninguna dirección de palabra, que llamaríamos sentir placentero: la que se lograría después de un periodo más o menos largo de entrenamiento.

Se puede observar cómo aquí está esbozado lo que más tarde denominaría la ley de la repetición vivencial para lograr un estado de consciencia placentero, alcanzado por el mismo individuo.

Unión mente-cuerpo

Podemos ver que se plantea, ya desde aquella época, una unión indisoluble cuerpo-mente (psicosomático; somatopsíquico), que denomina antropológico.

La definición del estado sofrónico plantea insolubles problemas. Por ello, lo que pretendemos es delimitar el concepto para la mejor comprensión de nuestro estudio, que engloba el hecho psicossomático, somatopsíquico, es decir, antropológico, que es el fundamento innegable de la sofrología médica.

Estado sofrónico

Además, en esta misma conferencia, nombra por primera vez, el estado sofrónico. Explica cómo a través del terpnos logos, se alcanza un estado de consciencia sofrónico. Hay que recalcar que no se trata del estado de consciencia que hoy día se describe en sofrología, sino que más bien, se refiere a lo que más adelante (1971) denominará nivel sofroliminal. En este estado (ahora nivel), el cuerpo está más predispuesto a la acción de la mente, y puede así regular o equilibrar la vida vegetativa.

A nuestro juicio, el estado sofrónico exige una situación de consciencia especial y

característica. Una acción psicológica primaria. Una vez conseguido el estado, para la producción de los fenómenos, necesitamos que la consciencia del sujeto se encuentre en condiciones suficientes para que la consciencia tome el mando de la vida vegetativa inconsciente y así ésta admita, sin resistencia, lo que se le sugiere, lo que se formula y se repone. Esta situación es equiparable con el estado de *sofrosyne* de los griegos. De esta forma la idea sugerida o formulada pasaría sin censura o interferencias a los centros de la vida profunda ordenando, en lo posible, la vida vegetativa. De esta manera se buscaría, actuando sobre el timos de los griegos, el equilibrio de un estado psíquico y regular o la transformación psicológica de una dolencia, claro está, todo ello en la medida de que esto se pueda lograr.

...Para nosotros el estado *sofrónico* no es más que un nuevo estado de consciencia totalmente normal, con sus cualidades y sus características. Una de ellas de suma utilidad, porque en dicho estado el hombre puede actuar más fácilmente sobre su vida vegetativa.

La vivencia

Mi padre menciona en repetidas ocasiones la importancia de la vivencia en la metodología *sofrológica*:

*De acuerdo con el pensamiento de Schneider (4), podemos afirmar que el estado *sofrónico* es una reacción vivencial... Una reacción vivencial, según Scheider es una respuesta sentimental dotada de una motivación plena de sentido a una vivencia.*

El concepto de vivencia y de reacción vivencial hoy en día es esencial en la práctica de todo *sofrólogo*.

En aquella época, aplicaba la hipnosis en sus pacientes psiquiátricos. Tanto fue su interés, que tradujo al castellano la tesis doctoral de Cuvelier en Nancy, psiquiatra y experto en hipnosis, con quien ha mantenía una buena amistad.

Conociendo los efectos de la sugestión, empezaba a proponer un método en el que, al igual que propuso Schultz, no se empleara ningún tipo de sugestión, y en que el paciente, pudiera tener él mismo influencia sobre su propia vida vegetativa.

*El estado *sofrónico* es, pues, una reacción vivencial que conduce por la acción psíquica*

*a un determinado estado de consciencia como exponente funcional, en el cual el sujeto puede actuar más fácilmente sobre su vida psíquica y vegetativa, con la importante particularidad de que dicha acción puede ser dirigida, hablando entonces de acción *hétero-sofrónica* y de acción *auto-sofrónica*, si es dirigida por el mismo sujeto.*

En agosto del año 1961 viaja junto con López Ibor al congreso de Psiquiatría de Viena, donde por primera vez presenta la *Sofrología* ante el colectivo de psiquiatras.

Tesis doctoral

A diferencia de otros países, en España, se realiza la tesis doctoral una vez terminados los estudios de medicina: o bien durante le especialización, o ya siendo especialista. El doctorado implica algunos años más de investigación, que culminan en la presentación de una tesis, título imprescindible para poder optar más adelante a la cátedra de una facultad de psiquiatría.

En julio de 1963, bajo la dirección de su gran maestro López Ibor mi padre presenta su tesis con el tema: La Técnica de Relajación de Schultz y la hipnosis en la práctica médica. En ella presenta estudios electroencefalográficos realizados en diferentes estados (niveles) de consciencia. Con ella evidencia una vez más su interés sobre las técnicas que puedan ejercer una acción terapéutica en el enfermo mental. El jurado valora su tesis con un *cum laude* por unanimidad.

Abandono de técnicas hipnóticas y encuentro con la fenomenología

Después de su experiencia profesional con la hipnosis, al constatar que las terapias

basadas en la sugestión pueden tener efectos imprevisibles y tienden a crear una relación de dependencia entre el hipnotizador y el paciente hipnotizado, decide abandonar estas técnicas.

En aquella época era muy conocida una nueva corriente psiquiátrica basada en la filosofía, que proponía un método de conocimiento diferente a la metodología cartesiana pura. Se trata de la fenomenología. Uno de los principales representantes de esta nueva corriente psiquiátrica es Ludwig Binswanger, psiquiatra suizo, que aplica el *dasein* analise como una aproximación fenomenológica a la terapia psiquiátrica.

Pide a su maestro López Ibor una carta de recomendación para conocer personalmente a Binswanger y estudiar la posibilidad de realizar un *stage* en su clínica en Kreuzlingen, Suiza.

En la próxima revista continuaré describiendo la siguiente etapa de su vida personal y profesional en Kreuzlingen, Suiza.

1) Pedro Laín Entralgo (Urrea de Gaén, provincia de Teruel, 15 de febrero de 1908 - Madrid, 5 de junio de 2001) fue un médico, historiador, ensayista y filósofo español. Cultivó, fundamentalmente, la historia y la antropología médicas. Fue galardonado con el Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades en 1989.

2) Juan José Lopez Ibor, (Sollana, Valencia, 22 de abril de 1908 - Madrid 1991), jefe del departamento de Neuropsiquiatría del Hospital General de Madrid, miembro de la Real Academia de Medicina, desde 1972, presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría.

3) Viktor Emil Frankl, (Viena, Austria, 26 de marzo de 1905, - Viena, 2 de septiembre de 1997) fue un neurólogo y psiquiatra austriaco, fundador de la Logoterapia. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió entre otras muchas obras, el libro *El hombre en busca de sentido*.

4) Kurt Schneider (Crailsheim, Alemania, 7 de enero de 1887, Heidelberg, 27 de octubre de 1967) fue un psiquiatra alemán conocido principalmente por sus trabajos sobre el diagnóstico de la esquizofrenia. Fue Decano de la Escuela de Medicina de la Universidad de Heidelberg, cargo que mantuvo hasta su jubilación en 1955.



Dr Alfonso Caycedo, Madrid 1961.