

Dra. Marie-Andrée Auquier

Médico micro-nutricionista, homeópata y acupuntora. Imparte clases en la Academia de Sofrología de Paris 15e y dirige la especialidad de Nutrición en la Sofrología Caycediana.

Aplicación de la Sofrología Caycediana a un caso de problema alimentario del tipo compulsiones por lo dulce

Os presentamos el caso de la señora P, de 42 años, paciente por sobrepeso. Acaba de venir a mi consulta de Sofrología porque quiere trabajar su comportamiento alimentario y aprender a gestionar sus compulsiones por lo dulce, que le impiden estabilizar su peso después de cada régimen. Ella nunca ha practicado Sofrología, pero ha oído hablar del método a una amiga suya que es paciente mía. Dice que está preparada para implicarse de verdad en un trabajo “a fondo” para cambiar sus hábitos alimentarios.

Las sesiones de Sofrología son también, a menudo, un gran momento de dulzura, de serenidad, en esta lucha incesante contra los problemas alimentarios. Mis pacientes aprenden a respetar su cuerpo y a ofrecerle Amor frónico Radical. Probablemente, el más bello de los regalos...

Presentación del caso

La señora P, a menudo empieza su jornada “teniendo mucho cuidado”. Por la mañana come poco ya que se ha de ocupar de sus hijos. Corre al colegio, los deja y coge el tren para ir al trabajo. Desde el mes de mayo, la señora P sufre un acoso en el trabajo. Al mediodía, para no perder tiempo y para evitar encontrarse con sus compañeros, delante del ordenador come una ensalada que se ha preparado el día anterior. Y por la tarde llega puntualmente al colegio para recoger a sus hijos.

En este momento es cuando comienza su “descenso a los infiernos”: tomando la

merienda con sus hijos. Ella “se muere” de hambre y se abalanza sobre la bollería y los paquetes de pasteles que ha comprado para ellos. Y se sumerge en la Nutella hasta la náusea. Entonces, se muere de vergüenza ante sus hijos que le reprochan su sobrepeso.

De hecho, por la noche ya no tiene hambre cuando se sienta a la mesa: no come más que una manzana y un yogur. Pero mirando la televisión con su marido, en ocasiones, siente ataques de hambre de chocolate o pasteles. Y, a escondidas de su marido, de tanta vergüenza que siente por su comportamiento, va y come de lo que le apetece.

Entonces, al día siguiente se levanta con náuseas por los excesos de la víspera. Y decide hacer régimen. Lo empieza y lo sigue... hasta las 17 h de ese mismo día.

Protocolo de Sofrología Caycediana

Comienzo, como de costumbre, por la fase preparatoria y las tres técnicas clave:

1. SVB: El enfoque de su esquema corporal es un verdadero descubrimiento. Ella dice no tener ninguna sensación a nivel del 4º y 5º sistema. Por el contrario, aprecia mucho este estado de "distensión" que no está ahí para recordarle lo que ella siente después de haber comido. Pero, más que el sentimiento de vergüenza, lo que le aparece es un sentimiento de sentirse bien, de paz. "Y esto lo cambia todo", me dice ella.

2. SDN: Muchas sensaciones desagradables en el 4º S. "Evoca" la vergüenza de sus michelines. Pero en el 5º S permanece muda. No habla hasta después de varios entrenamientos de SDN
3. SAV de los órganos digestivos. Descubrimiento del hígado, del intestino delgado con sus grandes meandros, su mucosa, la flora intestinal. ¡Mucha luz y mucha vida en este órgano!

Técnicas del 1er ciclo reductivo

La Sofro Digestión de un alimento dulce.
Fenodescripción: El alimento aparecido

es una rebanada untada con Nutella. Al principio, he percibido su sabor en la boca, su untuosidad, el regusto de avellana. Después, el reencuentro con otros alimentos en el estómago. La llegada al intestino ha sido maravillosa: el epitelio intestinal con toda su flora, la vida. Ha sido un momento feliz. Pero cuando la Nutella ha pasado la barrera intestinal, de pronto, he sentido una desagradable sensación de pesadez. La Nutella ha ensuciado mis vasos y se ha fusionado con placas de colesterol: yo no me sentía cómoda.

La técnica de las estanterías: He constatado que todo lo que comía se transformaba en grasa: grasa en el vientre, los muslos, las caderas...

La Sofro Gestión de las cuentas

Las entradas: los aportes de las comidas, de los snacks.

Las salidas: las actividades físicas.

Saldo de las cuentas:

"Lo que se me ha aparecido de manera flagrante durante la sesión es que, desde la primera parte del día, yo no respondo para nada a las necesidades de mi cuerpo. Mi cuerpo estaba en falta: se sentía tan fatigado, que no le quedaba "otro remedio que intentar ayudarme abalanzándose sobre el azúcar desde primera hora de la tarde". Esta toma de

consciencia ha sido determinante para mí. He tomado consciencia también de que me hacía falta ejercicio físico, de que mi cuerpo tenía necesidad de moverse. ¡¡Segunda revelación!!"

RDC I

Los movimientos de masticación durante el 1er Sistema me han hecho sentir hasta qué punto yo tenía necesidad de mantener un contacto físico con los alimentos.

"Yo siento mi epitelio (al cual visito por 1ª vez) como una fortaleza con sus almenas, que dejan entrar la luz, pero no dejan entrar más que las cosas buenas para mi cuerpo. De alguna manera, filtran las entradas para no dejar penetrar en mis células sanguíneas más que los nutrientes necesarios para alimentar, reparar y restaurar lo necesario. El resto, lo superfluo, se elimina de forma natural, con suavidad..."

"Tocando mi cuerpo, sistema tras sistema, he aprendido a descubrir sus formas, que yo ya no conocía; he aprendido a respetarlo; tal vez, incluso he empezado a amarlo..."

Técnicas específicas para las compulsiones de lo dulce

Sofro Sustitución sensorial vacío / saciado.



Reemplazar la sensación de vacío en el estómago, por una sensación agradable de saciedad.

Programar para el final de la tarde esta sensación de saciedad.

Técnica Condicionada Gesto Señal

“La he practicado con mi mano derecha. Después de haber adquirido esta técnica, la utilizo cada vez que tengo ganas de “picar”. Cuando hago mi gesto señal, es como cuando comía: la serenidad me invade y ya no pienso más en mis problemas. Me meto en mi burbuja y contemplo pasar de largo mis impulsos. Es sorprendente.”

Sofro Aceptación Progresiva

“Me he visto dentro de 6 meses. Salía del colegio con mis hijos. Estaba tranquila. Yo les había comprado una barra de pan fresca, una tableta de chocolate y una bandeja grande de fresas. Los niños parecían felices con esta nueva merienda. Les he llevado al parque donde hemos degustado estos sabores. Y después he jugado con ellos. El momento era grato: yo había perdido varios kilos, hasta el punto de que podía llevar esa ropa que adoro y que me había quedado demasiado justa. Aquí, yo la llevaba y estaba perfectamente dentro. Había cambiado de corte de pelo. Sentía a mis hijos orgullosos de su ‘nueva’ mamá”.

Sofro Corrección serial

Etapa por etapa, ante la llegada de las compulsiones hacia los dulces. A la llegada de los primeros síntomas desagradables, hacia las 16:30h, SDN, Gesto Señal

RDC II: Los 5 sentidos los 5 sabores.

“Sesión muy gustativa. He descubierto sabores en boca que yo todavía no conocía, pero que tenía muchas ganas de probar: frutos exóticos, leguminosas... También he sentido muy fuerte algunos olores de cocina: el olor de un buen plato guisado, de una mandarina fresca recién pelada.

He contemplado hasta qué punto estaba yo como “triste entre colores”: el blanco del pan, de las féculas, de los yogures, el negro del café, el marrón del chocolate, de las galletas. Las frutas y las legumbres me han aparecido como un artificio de colores, cada uno de los cuales me aportaban la felicidad, la vida. ¡¡¡Esto me

ha dado ganas de introducir el color en mis platos!!!

En futurización libre, me he visto practicando deporte. ¡Iba a la piscina para practicar acuabike! Mis piernas adoraban el contacto con el agua, Sin embargo, ya no oso ir a causa de mi peso. Me he visto también en familia, caminando por el bosque, cogiendo setas con mi marido y los niños. Llevaba unos viejos vaqueros que no me entran desde hace más de 2 años”.

Consciencia del tejido muscular.

Durante la estimulación de la Vivencia Frónica Isocay, mis músculos me han dicho que necesitaban más proteínas y más deporte. Parecían demasiado débiles y un poco demasiado blancos.

Sofro Contemplación del comportamiento alimentario

“Me he visto comiendo al mediodía. Mal sentada en la silla de mi despacho, con un plato de plástico, sin ningún tipo de placer, a la vez trabajando en el ordenador. Después devorando mi rebanada untada con Nutella en la merienda. ¡No era bonito de ver! Me he dado la sensación de una drogadicta del chocolate”. Esta imagen me vuelve ahora cada mediodía y cada merienda; y me motiva para cambiar mis costumbres.”

Una jornada “alimentación placer”

“El placer de preparar mi té después del despertar de toda mi corporalidad: consciente por anticipado del placer que experimento en ese ritual. Y, sobre todo, de ese momento para mí, de ese tiempo tan importante que me tomo antes de comenzar todas mis actividades, sean las que sean.

Comida del mediodía: tiempo de pausa y placer de preparar mi plato, ensalada y crudités variadas, jugando a combinar los colores... Me preparo un bonito plato, placer para los ojos. Y de golpe anticipo el momento en que voy a mordisquear a dos carrillos... Siempre tomándome mi tiempo, consciente de ese tiempo Isocay, que, en la medida de lo posible, procuro vivir cada día...

La merienda: he preparado creps para los niños. Sus amigos están invitados. Risas... Me como dos con ellos. El gesto es natural, ligero, los creps vuelan bajo las carcajadas de los niños. Se deja sentir bien el Placer.

Comida al anochecer, en familia, con mi marido y mis hijos. Todo el mundo me cuenta su jornada... Todos mis sentidos están en vilo...”

RDC III

Consciencia del tejido óseo.

Durante la estimulación de la Vivencia Frónica Isocay, he visto bonitos, grandes huesos sólidos, robustos, que parecían querer llevarme hasta el fin del mundo.

La marcha

Los 105 pasos hacia un nuevo comportamiento alimentario.

1er paso: Me voy a tomar mi tiempo para el desayuno.

2º paso: Vuelvo a salir a comer con mis compañeros y me tomo mi tiempo para mi pausa

3er paso: Meriendo con mis hijos con calma

4º paso: Tomo la cena al anochecer con mi familia: les preparo platos sabrosos. Es un tiempo alegre para reencontrarse después de toda la jornada

5º paso: Me inscribo a acuabike

6º paso: ¡Soy libre!”

SMSP: Las 1as sensaciones gustativas, las 1as degustaciones, los sabores de la infancia...

Una jornada de placer en el pasado:

“En casa de mis abuelos, en el campo, el verano con mi hermana, una docena de años. Toda la atmósfera (sol, olores de hierba fresca cortada, sonidos de las campanas a lo lejos...) de ese verano..., la cocina (súper agradable volverme a sumergir en la atmósfera de la cocina: allí veo a mis abuelos y es de un gran placer visualizarlos como si ellos estuvieran aquí, de “verdad”...), el jardín, las conejeras, el corral, el establo... y los árboles frutales y, sobre todo, el ciruelo de “reinas claudias”(las verdaderas de las verdaderas): el olor dulce de las ciruelas caídas al suelo en el calor del verano, el bzzz de las abejas y avispas, la forma más o menos explotada de las ciruelas caídas, su color más o menos dorado. Me veo recogéndolas, en ocasiones, ya bien “atacadas” por las abejas o las hormigas. Y comiéndolas... Se funden, dulces, carnosas, llenas del calor del sol... Momento intenso de placer, de felicidad que me hace salivar...”

RDC IV

Consciencia de los órganos digestivos.

Los valores la marcha con una nueva mirada sobre la alimentación.

SP Valores

Valores biológicos

- El peso ideal.
- La buena salud física.
- La buena nutrición de los tejidos.
- El buen funcionamiento de los órganos.

Libertad del comportamiento alimentario.

Grupidad: las comidas familiares, profesionales, distendidos con los "compañeros".

Yo he vivido las costumbres de casa de mis padres: las comidas festivas de la infancia ligadas a los pasteles, al chocolate. Y la obligación que yo me he marcado de mantenerme fiel a estos comportamientos.

Responsabilidades hacia el cuerpo, la salud.

Técnicas del 2º ciclo radical

RDC V: la energía del azúcar.

Descubrimiento del alimento como fuente de energía para la energía épsilon, ómpilon, ómicron, frónsilon.

RDC VI

Los alimentos de la tierra y del cielo:

- El azúcar de la tierra: patata.
- El azúcar del aire: las manzanas.

La alimentación como intercambio con el universo.

RDC VII

Vivencia del pasado alimentario de nuestros ancestros prehistóricos. Percepción de la saciedad y de la escasez.

Evolución de las conductas alimenticias y aparición de la consciencia filogénesis, vivencia del miedo de la escasez de nuestros ancestros, del instinto de conservación.

Los instintos de supervivencia del cerebro reptiliano, las pulsiones del dulce para superar esos miedos.

RDC VIII

Vivencia embrionaria.

Ontogénesis regreso al estado embrionario, este periodo en el que

éramos alimentados permanentemente, en el que la escasez no existía.

Adecuación de las necesidades a los deseos.

Los primeros intercambios alimentarios a través de la sangre del cordón, percepción de los primeros sabores en el líquido amniótico, en el gesto de succionar el pulgar...

El balance de la señora P:

En primerísimo lugar, la Sofrología ha cambiado mi manera de hacer la compra y mi manera de comer.

He tomado consciencia de que mi cuerpo tenía necesidad de atención y de que cómo yo le exijo mucho: necesito tener cuidado. Me he sentido particularmente marcada cuando en la RDC1 ViFi he visto el interior de mi vientre y el epitelio de mis intestinos en plena descamación. He visto mi vientre en ruina, con mis adipocitos tratando de reparar todo eso como podía.

Posteriormente, he introducido en mi alimentación aceites variados (por cierto, mi vientre está contento, ya que me ocupo de él).

Ya no compro Nutella. ¡He vuelto a comprar frutas y verduras frescas! ¡Y vuelvo a cocinar de nuevo (cosa que no había hecho desde hacía al menos... 3 o 4 años) gracias a Picard!

He aceptado mi cuerpo, sus formas, lo que, paradójicamente, me ha permitido cambiarlos...

¡¡He retomado el acuabike!!

Duermo mucho mejor y tengo el cerebro menos azucarado, más dinámico: algunas de sus zonas se han vuelto a poner en funcionamiento. Mis hijos tienen el placer de comer verduras y frutas. ¡Admiración por los sabores ante un plato de espinacas frescas...! Creo que yo no las había hecho desde hacía 10 años. Pongo cuidado en no volver a hacer cocina en blanco y negro: pongo color en mis platos y las comidas se hacen en el placer de compartir las experiencias de lo que cada uno tiene en su plato. Hemos hecho toda una comida sobre la fenodescripción de las espinacas frescas y la comparación con las de Picard. ¡Impresionante!

En resumen, en casa, toma de consciencia general de la importancia de alimentarse con alimentos sanos y de modo equilibrado.

Todavía tengo algunas pulsiones en caso de estrés, pero éstas ya no tienen la intensidad de antes, que me daba miedo y no controlaba.

Y la guinda sobre el pastel es que he perdido peso. Y lo más importante: que siento mucho más placer al comer e incluso me atrevo a decir que también por vivir...

Conclusión

La Sofrología es una ayuda apropiada y eficaz para mis pacientes presos por problemas de un insano comportamiento alimentario. Ésta les permite una verdadera zambullida en el seno de su cuerpo, de sus sensaciones, de sus percepciones. Y les incita a partir en busca del descubrimiento de su comportamiento alimentario, de percibir mejor sus orígenes, familiares, culturales... En el momento de las vivencias, los fenómenos emergen como evidencias, a menudo aportándoles las respuestas que ellos llevaban buscando hacía tiempo. En cada sesión, mis pacientes parten a la conquista de su comportamiento para cambiarlo a mejor y acceder, así, a nuevos modos de vivir y existir.

Las sesiones de Sofrología son también, a menudo, un gran momento de dulzura, de serenidad, en esta lucha incesante contra los problemas alimentarios. Mis pacientes aprenden a respetar su cuerpo y a ofrecerle Amor frónico Radical. Probablemente, el más bello de los regalos...

BIBLIOGRAFIA

- *Mi peso ideal* (N. T. : en el original, *Mon poids de forme : Apprendre à bien manger grâce à la sophrologie*), Dr Marie-Andrée Auquier, Editions Ellebore, Paris, 2001

- *La Sofrología, un método para gestionar tu estrés*, (N. T. en el original, *La Sophrologie, une méthode pour gérer votre stress*), Dr Patrick-André Chéné - Dr Marie-Andrée Auquier, Editions Ellebore, Paris, 2004

- *En las fuentes de la medicina china* (N. T. : en el original, *Aux sources de la médecine chinoise*). Dr Jean-Claude DARRAS – Dr Jean-Pierre GUÉRIN – Dr Marie-Andrée AUQUIER, Editions Médicis, Paris, 2009