

**Profesor Alfonso CAYCEDO**

*Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Neurología y Psiquiatría.*

*Fundador de la Sofrología.*

# ¿Qué es la Sofrología?

El Dr. Alfonso Caycedo impartió esta conferencia durante el Primer Congreso Mundial de Sofrología que tuvo lugar en Barcelona del 1 al 5 de octubre de 1970. El Profesor Caycedo expuso con gran claridad las bases de la Sofrología como escuela científica que estudia la consciencia humana, abarcando tanto la práctica de una filosofía como una disciplina existencial.

*La Sofrología, que no admite separación entre cuerpo y mente, se apoya en tres principios fundamentales:*

*a) Principio de esquema corporal como realidad vivida.*

*b) Principio de acción positiva.*

*c) Principio de la realidad objetiva.*

Con justificada razón son muchos todavía, tanto médicos como profanos del mundo sanitario, quienes se preguntan: ¿qué es exactamente la Sofrología? Algunos afirman que se trata, simplemente, de hipnosis, pero con otro nombre. Otros, por ejemplo, un libro publicado recientemente, la definen como una especie de yoga adaptado a la medicina occidental. En algunos comentarios de prensa, hay quien la describe como un fenómeno parapsicológico. También se afirma que se trata de una rama menor de la Psiquiatría, como la relajación, la sugestión, etc. Por último, hay quienes opinan que la Sofrología sería un nuevo capítulo para agregar en la llamada Medicina Psicosomática.

A continuación veremos cómo ninguna de tales afirmaciones es correcta. La Sofrología no es ni hipnosis con otro nombre, ni una forma de "liberalización oriental", ni tiene nada que ver con la Parapsicología, ni es una rama de

Psiquiatría, ni tampoco un capítulo de la Medicina Psicosomática.

Pero entonces, exactamente, ¿qué es la Sofrología? ¿Y qué no es, por tanto?

Intentaré responder con la mayor claridad y precisión posibles a las dos preguntas.

A medida que explique qué es la Sofrología, indicaré lo que no es.

## **¿QUÉ ES LA SOFROLOGIA?**

En la Sofrología pueden distinguirse estos tres grandes aspectos:

1. Es un estudio científico-médico de la consciencia humana.
2. Conlleva la práctica de una filosofía y una disciplina existencial.
3. Aplica una terapéutica y un método de entrenamiento de la personalidad.

En este sentido, indicamos ahora que la Sofrología es, ante todo, UNA ESCUELA MÉDICA.

En primer lugar, porque está integrada por médicos, o profesionales cualificados del

sector sanitario, quienes estudian y aceptan los presupuestos teóricos de la Sofrología, investigan unos objetivos comunes, utilizan la terminología propia de la ciencia sofrológica y desarrollan sus propios métodos y técnicas.

Y en este sentido, señalo que, con el objetivo de favorecer su avance científico, la Sofrología ha constituido un verdadero equipo de trabajo internacional que investiga en base a un previo acuerdo sobre sus presupuestos científicos, signos, esquemas, semántica y objetivos, sin los cuales no sería posible la comunicación; y sin los cuales tampoco sería posible la formación de una verdadera Escuela Científica.

En cuanto a sus presupuestos teóricos básicos, señalo que:

- a) El objeto de su estudio son los estados y niveles de la consciencia humana; y su diferencia cualitativa y cuantitativa.
- b) Distingue tres posibilidades existenciales de la consciencia humana: la **consciencia patológica**; la **consciencia ordinaria** o normal; y la que denomino **consciencia sofrónica**, que entrena progresivamente el potencial energético subyacente en la personalidad, con el fin de desarrollar esa nueva dimensión.
- c) En la consciencia humana se reconocen estructuras universales y contenidos individuales.

En lo que concierne a sus procedimientos terapéuticos y métodos de entrenamiento, la Sofrología, que no admite separación entre cuerpo y mente. Y se apoya en tres principios fundamentales:

- a) Principio de esquema corporal como realidad vivida.
- b) Principio de acción positiva.
- c) Principio de la realidad objetiva.

Y, finalmente, respecto a su terminología propia, empezaré por los orígenes históricos de la Sofrología: como es sabido, yo la fundé en 1960, cuando trabajaba en el Servicio de Neuropsiquiatría que dirigía el profesor J.J. López Ibor, en el antiguo Hospital Provincial de Madrid; y sin abordar el tema in extensum, propuse la palabra "Sofrología" como nombre para esa nueva ciencia. Etimológicamente, procede del vocablo griego **Sophrosyne** y de las raíces griegas sos armonía; phren mente; logos, en el sentido de 'tratado'. Y en cuanto al resto de su terminología propia, como toda ciencia que avanza, con el tiempo, se ha



*El Profesor Caycedo en 1970, durante su alocución de bienvenida en el 1º Congreso Mundial de la Sofrología, explicando cómo la Sofrología deseaba servir de enlace entre las ciencias médicas orientales y los sistemas terapéuticos de Occidente.*

ido estructurando y ha precisado su significado, hasta dar lugar a la publicación de mi Diccionario Abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica, publicado en 1972.

Analizamos ahora los tres aspectos fundamentales de la Escuela Médica de la Sofrología, que hemos mencionado al comienzo:

#### **1º) El objeto de estudio científico-medico de la Sofrología es la consciencia humana.**

Se entiende por ciencia el conocimiento fruto de una investigación sistemática de la realidad, en un campo concreto. El proceso para que un conocimiento se constituya como ciencia, parte de poseer un rico objeto de estudio; pasa por profundizar en él con un método científico, de modo permanente y progresivo; y llega a la obtención de una serie de conocimientos, que le hacen constituirse como ciencia. Y éste proceso es el que ha vivido la Sofrología: ha centrado su rico

objeto de estudio, ha constituido sus bases científico-médicas, ha investigado en él según el método experimental y ha obtenido resultados que le hacen constituirse como ciencia médica de la consciencia humana.

De hecho, ya cuando fundé la Sofrología la definí como una Escuela Científica, le propuse el lema "Ut Conscientia Noscatur" (para que la consciencia sea conocida).

En cuanto a los contenidos conceptuales de una ciencia, no se improvisan. Se cuenta con que se van estructurando a medida que avanza en su investigación; y con que han de estar abiertos a una constante y permanente revisión, sin la cual el progreso de la ciencia sería imposible.

Para llegar al ser y engendrar los elementos que componen una ciencia -afirma Hegel en su obra capital sobre la Fenomenología del Espíritu- es necesario recorrer un largo y laborioso camino.

Siendo la consciencia humana el objeto de estudio de la Sofrología es necesario, a riesgo de repetirnos, describir qué entiende la Sofrología por consciencia. Sin pretender una definición de "lo indefinible", como dirán algunos filósofos, y con el ánimo exclusivo de fijar conceptos y aclarar nuestra posición, diríamos que la Sofrología considera al hombre como un ser indivisible, original y trascendente, dotado, en las bases esenciales de su existencia, de un potencial integrador de todos sus elementos y estructuras psicofísicas. A ese potencial llamamos "consciencia", la cual le informa de la realidad externa e interna y, con un carácter dinámico, modifica y desarrolla sus niveles, distinguiendo los estados de vigilia-sueño.

La Sofrología, por tanto, se aparta de las teorías que reducen la consciencia a su función racional. Para muchos autores la consciencia es la vigilancia que queda detenida en el sueño, periodo que se caracteriza por la "inconsciencia" y en el cual se excluyen los ensueños. En cambio, para la Sofrología, el sueño corresponde a los niveles profundos de la consciencia.

Aclaremos que la Sofrología limita su estudio científico, exclusivamente, a la consciencia humana, sin ocuparse de los fenómenos de la consciencia animal, o zoo-consciencia, lo cual es una de las muchas diferencias respecto a la Hipnosis.

Quienes han seguido de cerca la evolución de la Sofrología se habrán percatado de que su pensamiento, pese a su corta historia, ha ido enriqueciéndose de forma progresiva, hasta alcanzar una enorme madurez conceptual, fruto de su práctica médica y su investigación clínica.

En las diferentes etapas por las que ha pasado la Sofrología, a través de las cuales ha ido madurando sus presupuestos científicos, la Sofrología ha tenido presente el pensamiento de Hegel quien, en la obra antes mencionada, escribe "... aquel que adquiere un escalón más alto en la ciencia, gracias a los conocimientos preparatorios que posee desde largo tiempo, se rendirá necesariamente a los nuevos conceptos".

Uno de los problemas más complejos en la formación de las ciencias ha sido fijar sus límites y establecer sus interrelaciones. En tal sentido, las ciencias se clasifican según diversos criterios.

En general suelen clasificarse en ciencias racionales, o bien en empíricas. O también, en ciencias específicas del hombre o en ciencias naturales. Estas primeras incluirán las llamadas ciencias del espíritu (Dilthey); las ciencias normativas, como la ética, la estética, etc.; y las ciencias sociales, como la economía, la sociología, etc.

Cuando el profesor Sarró prologó la edición occidental de mi libro La India de los Yoguis, al referirse al momento que, por entonces, atravesaba la estructuración histórica de la Sofrología, después de comentar mi formación fenomenológica con Binswanger, afirmó: "Pero su vocación decisiva era otra. La de crear, con los materiales más idóneos, un movimiento que pudiese desembocar en la fundación de una nueva ciencia integrada dentro de las ciencias del hombre. Esta nueva ciencia, en parte aspiración, en parte realización, es la Sofrología"

Como veremos seguidamente, la integración de la Sofrología en las ciencias del hombre, como auguraba Sarró, habría de producirse a partir de unos presupuestos médicos y, necesariamente, a través de una filosofía y disciplina existencial, de la que a continuación hablamos.

## **2º) Conlleva la práctica de una filosofía y una disciplina existencial.**

La Sofrología se mueve fundamentalmente en una línea de humanismo universalista y de una disciplina existencial.

Para aclarar estos postulados tratamos, en primer lugar, el concepto 'humanismo', que representa, ante todo, una específica valoración de la vida humana. Éste considera el hombre en cuanto vida y existencia, lo que constituye la meta y justificación de la Sofrología Médica. Y es que, como ya hemos dicho, la Escuela Sofrológica considera la consciencia como cualidad esencial del ser humano que influye y mueve la totalidad de su persona.

Ahora bien, al utilizar el término humanismo, la Sofrología no se compromete, necesariamente, con las concepciones clásicas del que podríamos llamar "humanismo tradicional"; ni con el "humanismo epistemológico" de Mac Millan y Schiller; ni tampoco, exactamente, con el "humanismo filosófico" que respetando la dignidad de la persona, favorece el desarrollo de todos los poten-

ciales del hombre, pero niega, en cambio, su compromiso con la trascendencia.

La Sofrología empezó estudiando las especiales modificaciones de la consciencia producidas por diferentes procedimientos. Dichas "modificaciones" habrían de conducirla, inevitablemente, al encuentro con aquello que se modificaba, "con la consciencia trascendental del hombre", lo cual habría de transformar, necesariamente, sus postulados iniciales. Dicho de otra manera, el encuentro de la Sofrología con la existencia humana, en toda su dimensión, habría de producir una revisión profunda de sus primeros presupuestos, así como el nacimiento de una filosofía necesariamente humanista, con las cualidades y características propias de nuestra Escuela.

Pueden distinguirse tres categorías de humanismo según el aspecto humano en el que esté centrado:

- a) En el hombre como animal, recibe el nombre de humanismo naturalista;
- b) En el hombre como individuo, el humanismo individualista; y
- c) En el hombre como humanidad, en cuyo caso hablamos de humanismo universalista y trascendente.

El humanismo universalista y trascendente, para la Sofrología, aparece como una necesidad histórica propia de nuestro tiempo en el que, globalmente, se ha superado el individualismo del siglo pasado.

La Sofrología considera al hombre, con su esencial individualidad y libertad, dentro de una sociedad, y formando parte integrante de la humanidad trascendente.

Sin negar la importancia del humanismo naturalista que considera al hombre como un ser natural; ni del humanismo individualista, que lo considera como persona dentro de la línea roussoniana de retorno a la naturaleza, la Sofrología admite el humanismo universalista y trascendente como la actual superación de los dos primeros.

Por esto, las técnicas y métodos sofrológicos de entrenamiento de la personalidad están orientados para que se practiquen en un ámbito grupal, y con la finalidad de reforzar al hombre para que desarrolle una existencia en armonía consigo mismo y con el universo.



*El Profesor Caycedo explica a los 1.400 asistentes al 1º Congreso Mundial de Sofrología el proyecto de unión que tiene para esta ciencia y el plan de trabajo que se desarrollará durante esta primera e importante reunión científica.*

Los métodos sofrológicos entrenan la personalidad total y tienden a ofrecer al hombre una verdadera disciplina existencial.

Las consideraciones anteriores nos aproximan, en cierto sentido, a las tesis de Heidegger en relación a la existencia del hombre, a la que otorga prioridad en lo real y concreto. Para los filósofos existencialistas el hombre es un ser plenamente responsable ante sí mismo y ante toda la humanidad.

Al adentrarse en el estudio del pensamiento de los filósofos existencialistas hay que tener presente que, entre ellos, existen fundamentalmente dos grupos. Por una parte, los ateos, como Sartre, que consideran la existencia humana como un absurdo y niegan la existencia de Dios; y por otra parte, los filósofos cristianos, como Jaspers y Kierkegaard, que consideran que la existencia humana tiene sentido y afirman la existencia de Dios.

La Sofrología subraya la importancia del sentimiento de la propia existencia,

reforzado y enriquecido progresivamente. Sus técnicas, incluso activan los mecanismos perceptivos del esquema corporal, para reforzar su integración vital, así como para favorecer y activar potencialmente su realización existencial.

La Escuela de Sofrología no considera la existencia humana como un drama. El camino de la realización de la existencia, en el programa o esquema existencial para el que la Sofrología ofrece una disciplina de base, conduce al hombre a una integración en la sociedad, conservando su independencia e individualidad. Es, precisamente, dentro del programa social donde puede encontrar su plena individualidad; y, viceversa, donde la vida social encuentra su sentido en la plena realización de los individuos.

En cuanto al estudio de la angustia existencial, sus sentimientos y expresiones, ha sido objeto de muchas investigaciones, estudiando la historia de las vivencias negativas del enfermo: su nacimiento, la falta de armonía con su medio, etc. Estas cuestiones han constituido las premisas en muchas investigaciones de la fenomenología de la consciencia.

Binswanger, por ejemplo, a través del análisis existencial, aporta a la Psiquiatría un estudio profundo del enfermo mental.

Así, la evolución de la personalidad del ser-consciente-en-el-mundo se ha estudiado más en el ámbito psicopatológico; y, en cambio, se ha descuidado la investigación existencial de su vertiente orgánica en las personas sanas. Por ejemplo, el esquema corporal se suele describir con una sorprendente frialdad neurofisiológica, sin mostrar la riqueza vital que contiene. También, por ejemplo, se ha descuidado la investigación existencial de lo que podríamos llamar las fuerzas positivas del ser, que son las responsables de su integridad personal. O también, se ha descuidado la investigación de los potenciales energéticos subyacentes en la persona, todavía no desarrollados, como si esta línea de investigación fenomenológica tuviese que ir, paradójicamente, a remolque de los resultados obtenidos por la investigación biológica.

Por lo que con toda lógica, podemos preguntarnos, ¿padecer la angustia no presupone, necesariamente, la existencia de la no angustia? ¿La amenaza de disgregación, o la disgregación misma, no



*Instantánea de la mesa presidencial durante la inauguración del 1º Congreso Mundial de Sofrología. El Profesor Caycedo rodeado de grandes personalidades de la medicina y de sofrólogos que colaboraron en la organización de este Congreso.*

presupone la existencia de fuerzas positivas contrarias, responsables de la integración? ¿Es que el mundo de lo positivo no merece la profundidad de un estudio existencial?

La Sofrología, como terapia, ha renunciado, en gran parte, al ámbito de lo negativo; a la racionalización de esas fuerzas. En cambio, ya sea como terapia, o como refuerzo de la personalidad, activa, de modo progresivo y dinámico las "fuerzas positivas intactas", tanto en su vertiente psicológica como biológica. Dichas técnicas y procedimientos favorecen la "armonía existencial" y es lo que ha constituido lo que hoy designamos en Sofrología con el nombre de disciplina existencial.

Los métodos sofrológicos constituyen, fundamentalmente, un entrenamiento de la personalidad, no solamente con el objetivo de eliminar los desajustes somáticos de las tensiones vividas, sino con la finalidad de favorecer la realización del proyecto o esquema existencial del hombre. En este sentido, si partimos de que el ser humano es plenamente responsable, pero le abandonamos simple y llanamente a la vivencia de responsabilidad, es lógico y posible que dicha vivencia la experimente de forma angustiosa. Si, por el contrario, le ofrecemos métodos de entrenamiento que activen sus fuerzas de integración, tanto físicas como mentales, reforzaremos su responsabilidad, haciéndole más fuerte ante las dificultades o padecimientos.

Repetimos que la práctica sistemática de

tales procedimientos es lo que en Sofrología designamos con el nombre de disciplina existencial.

La Sofrología no cree que el concepto de humanismo universalista transcendente pueda quedar como una simple especulación filosófica inoperante. Es por esto que he venido investigando y perfeccionando sus métodos de entrenamiento desde hace varios años, inspirándome en diferentes sistemas y culturas, y aplicándolos a diversas especialidades médicas. Asimismo he creado procedimientos de integración y refuerzo de la personalidad, para ser practicados por personas no enfermas en un ámbito grupal, tanto como prevención de las llamadas enfermedades de nuestra civilización, como métodos de entrenamiento en la formación de sofrólogos.

Resumiendo, esta disciplina existencial que practica el entrenamiento sofrológico se dirige, en general, a tres tipos de personas:

- a) Médicos, para su propia formación, especialmente por aquel que ve en la Sofrología una filosofía vital operante.
- b) Pacientes, de modo grupal o individual, en concordancia con un diagnóstico y con una correcta indicación y orientación médica.
- c) Toda persona de nuestro tiempo, en sus distintos niveles corporales y en cualquier circunstancia vital y social.

**3º) Aplica una terapéutica y un método de entrenamiento de la personalidad**

La terapéutica es la parte de la Medicina que se ocupa del tratamiento de las

enfermedades, con objeto de aliviarlas o curarlas. La Sofrología, como Escuela Médica, tiene una terapéutica propia.

En el apartado anterior abordamos el concepto de la Sofrología como filosofía operante y como disciplina existencial.

Y hemos afirmado que la Sofrología considera al ser humano no como individuo aislado, sino dentro de la sociedad, parte integrante de la humanidad transcendente.

Dichas consideraciones otorgan a la Sofrología una terapéutica de carácter sui generis. La Sofrología no se orienta hacia el enfrentamiento y eliminación de los síntomas, sino ante todo hacia el refuerzo de las fuerzas positivas, intactas y puras, con las que cuenta la personalidad humana. Estas fuerzas implican, pues, un aprendizaje, un avance del ser en su maduración y en la realización de su historia vital. Dicha actitud positiva, el tomar conciencia de la activación energética de las fuerzas no comprometidas en la enfermedad, es, de por sí, un paso importante en el camino de maduración del Yo.

En la terapia sofrológica, por breve que sea, si está dirigida por un sofrólogo competente, siempre se activarán estas fuerzas positivas de la personalidad. Pongamos el caso de una extracción dentaria. El odontólogo renuncia a la actitud directiva y procede sofrológicamente: enseña al paciente a relajarse y a que tome conciencia de su esquema corporal y de la posibilidad de experimentar la sofrosustitución sensorial; y sólo cuando el paciente lo indica, el odontólogo realiza la extracción, en la que puede utilizar anestesia química, si el enfermo lo solicita. Al terminar la extracción, la persona ha tomado conciencia de su potencial subyacente y de que ha sido él mismo, con la orientación del sofrólogo, quien ha logrado esa experiencia. Como epílogo de la sesión, el odontólogo podrá enseñarle una técnica de sofroaceptación progresiva de su esquema corporal a nivel dentario, modificado o en vías de restauración. Y la experiencia ha demostrado que, para una sesión como la que hemos descrito, el odontólogo experimentado en Sofrología no necesita más tiempo que el de una extracción normal.

He puesto el ejemplo de Odontología, porque son muchas las enseñanzas que la Sofrología ha obtenido como resultado de las prácticas sofrológicas desarrolladas por numerosos odontólogos. En Francia, por ejemplo, se han presentado ya 16 tesis doctorales sobre Odontología (o Cirugía dentaria) y Sofrología.

Como venía diciendo, por breve que sea la acción sofroterápica, si se cumplen las actitudes de la alianza sofrónica entre el sofrologo y el paciente, se obtiene un refuerzo de la personalidad total del paciente quien, no solamente se siente participe y responsable de su curación, sino que va descubriendo en él la existencia de un potencial energético subyacente, el cual seguramente desconocía o no sabía manejar. Y esta vivencia, por breve que parezca, enriquece el camino de la maduración de la personalidad. Por ello, no es sorprendente que en Burdeos se haya presentado una tesis doctoral en Odontología, que describe los beneficios psicofísicos obtenidos en pacientes en los que sólo se utilizó la Sofrología con intención odontoestomatológica.

En mi Diccionario Abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica, afirmaba que toda sofroterapia presupone una sofropedagogía. A la luz de las consideraciones

anteriores, el concepto queda claro si tenemos en cuenta que el aprendizaje en Sofrología no implica, exclusivamente, la práctica de un método; consiste, ante todo, en desarrollar el conocimiento de los potenciales del ser y su forma de utilizarlos.

Al movilizar en el ser humano sus mecanismos universales, los procedimientos sofrológicos han podido adaptarse a distintas especialidades médicas y ramas auxiliares. Asimismo, se ha abierto el inmenso capítulo de la sofropedagogía, válida, por ejemplo, para la medicina deportiva o para la preparación al parto, en los que, por supuesto, no podemos hablar de terapéutica.

De lo comentado se deduce que los procedimientos sofrológicos constituyen una terapéutica *sui generis*, que no se puede incluir en la psicoterapia ni en la fisio-terapia. Se trata de una nueva terapéutica de la medicina contemporánea, que activa tanto el plano biológico como psicológico de la personalidad.

Finalmente, indicamos que la Sofrología, por tanto, ofrece también un método de entrenamiento de la personalidad, como resultado lógico de todas las consideraciones anteriores. Y es que una Escuela

Médica que se propone el estudio científico de la consciencia humana y que conlleva la práctica de una filosofía y una disciplina existencial, no puede desentenderse del entrenamiento de la personalidad.

Actualmente, para adquirir la categoría de sofrologos, se exige a tales especialistas que, como parte de su formación realicen un entrenamiento sofrológico. Dicho entrenamiento se coloca en la línea de la experiencia vivida; y se apoya, como todas las técnicas sofrológicas, por un lado, en la modificación y desarrollo de los niveles de la consciencia; y por otro, en sus tres principios: en el esquema corporal como realidad vivida, en la acción positiva y en la realidad objetiva.

También asistimos, en la actualidad, a la adaptación del método de entrenamiento sofrológico a diferentes especialidades médicas.

Posiblemente, donde más aplicación tenga el entrenamiento sofrológico, sea en la medicina social del futuro, en el marco de la medicina preventiva. Y es que para hacer frente a las alteraciones y enfermedades producidas por las tensiones de nuestro tiempo, la humanidad necesita métodos precisos.



Primer Congreso Mundial de Sofrología en 1970. Sesión dedicada a la medicina tradicional del Tibet. El médico personal del Dalai Lama, el Dr. Yeshey Donden, sentado a la derecha del Profesor Caycedo; a su izquierda, el Sr. Tshering, traductor y secretario particular del Dalai Lama.