Cendrine ZIELENSKI,
Psicóloga clínica, sofróloga caycediana, directora de la Escuela de Sofrología Caycediana de Grenoble

Una sesión de Sofrología en lugar de una copa: la gestión de las emociones en el alcoholismo

Este artículo corresponde a la conferencia que dicté en el Tercer Simposio de Sofrología Caycediana en Sitges el 30 de noviembre del 2013.

Enseguida pensé que la Sofrología Caycediana podría ser un tratamiento complementario al psicológico. En efecto, los pacientes no pueden llevarme a su casa, pero si pueden llevarse una técnica para practicarla en su vida cotidiana siempre que quieran, y esto los convierte en verdaderos protagonistas de su tratamiento

Mi intervención en el alcoholismo
Soy sofróloga caycediana y también psicóloga clínica. La experiencia que quiero compartir corresponde a mi trabajo de psicóloga en un centro de tratamiento de las adicciones que funciona como un gabinete médico-social al que los pacientes vienen en busca de ayuda. En mi consulta atiendo a personas que tienen problemas con el alcohol: alcohólicos, grandes bebedores y personas de su entorno.

Mi trabajo se centra en las entrevistas individuales durante las que, a los pacientes interesados en el método, les propongo una práctica de Sofrología. Paralelamente, les recomiendo formar parte de los grupos que organizo con uno de mis colegas.

La problemática del alcoholismo y la gestión de las emociones
Junto con otros profesionales, creo que el alcoholismo responde a la problemática de la gestión de las emociones.

Comencemos. Vamos a centrarnos en el ejemplo de un hombre (aunque también podría ser una mujer) que vive mal sus emociones positivas, y aún peor las negativas. Estas le sobrepasan como un maremoto devastador, no sabe ni identificarlas ni qué hacer con ellas. Creyó encontrar la solución que buscaba en el alcohol.

¿Por qué bebemos?
- Porque es bueno: gusta.
- Porque está a nuestro alcance: ayuda a sentirse bien con los demás.
- Porque estamos de fiesta: hace sentirse feliz y eufórico.
- Porque nos ayuda a relacionarnos con los demás: desinhibe.
- Porque calma la ansiedad: es un ansiolítico.
- Porque ayuda a dormir: es un narcótico.
- Porque mitiga el dolor: es un anestésico.
- Porque, dependiendo de la ocasión, el estado de ánimo y la personalidad, se puede utilizar para calmar o estimular.

En definitiva, el alcohol se convierte en LA solución a muchos problemas, porque es un excelente psicotrópico: una sustancia que afecta al cerebro. Sin embargo, más o menos rápidamente, se pierde el control de lo que es "razonable" y se crea una dependencia que reduce la capacidad de tomar decisiones y tiene efectos dramáticos. Debido a la negación del problema, suelen pasar años antes de que se busque una solución.

Parece que la Humanidad no ha sabido

encontrar mejor manera de gestionar las emociones hasta la llegada del profesor Caycedo y la Sofrología Caycediana que, como todos sabemos, hemos sentido y experimentado, es un excelente método de gestión de las emociones y sin contrapartida negativa.

Cómo puede la Sofrología complementar la Psicoterapia?
Mi trabajo como psicóloga es escuchar a las personas que tienen dificultades con el alcohol, tratar de entender su comportamiento para que puedan cambiar y, así, encontrar alternativas al alcohol en sus vidas y que recuperen la capacidad de elección. Cuando la opción de beber alcohol, que les parecía válida en algún momento, se convierte en la única solución es inapropiada y perjudicial.

Cuando comencé a practicar la Sofrología Caycediana observé que mis pacientes ingresados, a menudo, no tenían consciencia de su cuerpo (estaban poco corporalizados). Apenas hablaban de las sensaciones y parecía que no habitaban su cuerpo. También comprendí que los efectos del alcohol, la sensación de ardor en la garganta o en el vientre después de su ingesta, por ejemplo, era una forma de sentir. Entonces fue cuando les propuse participar en un grupo semanal de Sofrología Caycediana que llevaba en el centro mi colega y amigo Yannick Trévidy.

Tras mi formación en Sofrología, yo misma aprecié la falta de corporalización de mi cuerpo y, también, los protocolos que podía ofrecerles para gestionar las emociones de otra forma que no fuera con la bebida.

Enseguida pensé que la Sofrología Caycediana podría ser un tratamiento complementario al psicológico. En efecto, los pacientes no pueden llevarme a su casa, pero sí pueden llevarse una técnica que utilizarán siempre que quieran en su vida cotidiana y que, realmente, les hace que protagonistas de su tratamiento.

Desde que soy Máster Especialista esta es mi forma de proceder. Cuando me parece apropiado, explico al paciente que también soy sofrólogo caycediano y que, si está interesado, podríamos hacer algunas sesiones de Sofrología orientadas a un objetivo concreto. Mis compañeros de trabajo muestran gran interés en esta práctica y me animan a continuar.

Quisiera presentarles dos ejemplos de mi trabajo: uno en grupo y otro individual.

1. Un ejemplo de práctica de grupo durante la Semana de Desintoxicación Ambulatoria Grupal
Este grupo corresponde a un protocolo de atención innovador: La semana de desintoxicación ambulatoria Grupal. Los pacientes optan por dejar de beber durante una semana sin necesidad de hospitalización, con un ligero tratamiento médico y con la obligación de asistir cada tarde a una sesión de grupo en el centro. Durante estas sesiones tratamos, por parejas profesionales, los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de los problemas del alcohol. Decidimos en equipo acabar cada encuentro con una sesión de Sofrología Caycediana:

• Primer día: trabajamos la respiración para tener una primera autoconsciencia

Al principio les proponemos simplemente que observen su respiración, tal cual es, a continuación, que practiquen diferentes tipos de respiraciones hasta experimentar la respiración diafragmática pausada.

• Segundo día: una Sofronización de Base Vivencial (SBV) para conseguir la relajación y la toma de consciencia del cuerpo.

Dedicamos el tiempo necesario para la

“Las interpretaciones negativas de nuestras emociones son las que nos hacen daño, no las emociones en sí mismas”

SBV porque, como ya he explicado, los pacientes alcohólicos tienen dificultades para percibir su cuerpo. Cuando los efectos de la abstinencia exteriorizan los dolores o la falta de sensaciones, hacemos hincapié en la importancia de aceptar lo que viene sin juzgarlo y centrar la atención en el positivo.

• Tercer día: las tres técnicas llave y un ejercicio de RDC1 para la activación del cuerpo.

Esta sesión permite avanzar en la "recorporalización . Generalmente, proponemos el ejercicio de medio cuerpo que es muy apreciado y permite tomar consciencia de la totalidad del cuerpo. En este punto del tratamiento, tras varios días de abstinencia, empiezan a sentirse mejor.

• Cuarto día: Paulatinamente, les orientamos hacia el positivo y a tomar consciencia de sus capacidades. Nuestros pacientes, a menudo, tienen una

autoestima muy baja y dificultad para reconocer, ver y observar lo bueno que hay a su alrededor. Esta sesión les aporta una gran sensación de paz.

• Quinto día: una futurización: momento agradable en el futuro donde la persona vive serenamente su abstinencia para transformarla en un futuro positivo.

En esta última sesión se aúnan el deseo de abstinencia y, al mismo tiempo, un gran miedo a la recaída. Antes de practicar la Sofrología, generalmente, hacemos juegos de rol para conseguir que toleren mejor las situaciones de riesgo. En esta sesión, les proponemos visualizarse en un momento agradable, sin riesgos y con el placer de la confianza en uno mismo.

Unos siguen el tratamiento con facilidad, otros tienen dificultades para relajarse, pero, poco a poco, durante la semana observamos los beneficios del tratamiento y la importancia de las emociones. Se empieza a valorar el redescubrimiento de uno mismo.

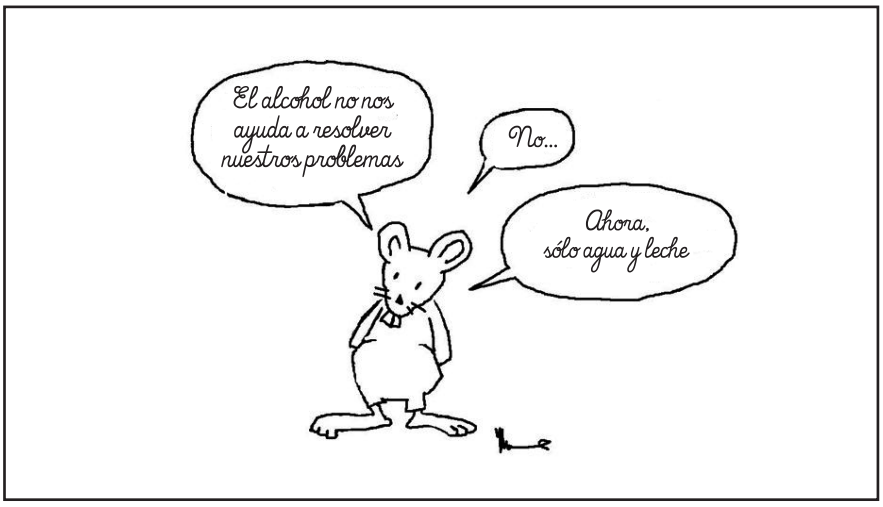
Aún es pronto, y no dispongo de suficientes datos, para extraer conclusiones, pero creo en la efectividad del tratamiento y me propongo demostrarlo científicamente.

2. Un ejemplo de convivencia entre la Psicoterapia y la Sofrología

Conocí a la Sra. T cuando ya estaba en época de abstinencia. Se sentía frágil y pidió asesoramiento psicológico porque no quería recaer.

La Sra. T es un claro ejemplo de la problemática que nos ocupa: recurrir al alcohol ante la dificultad de la gestión de las emociones: beber para ni hablar ni sentir En la entrevista psicológica expresaba sus problemas con la pareja, con sus hijos, en el trabajo y con su propio cuerpo.

Con el tratamiento psicológico, se dio cuenta de que el principal problema era que estaba desbordada por las emociones y no sabía cómo gestionarlas ya que trataba de contenerlas y no escucharlas. Cuando comenzó a expresarlas se sintió aliviada. Deseaba participar en su proceso de cambio y aceptó las sesiones de Sofrología que le propuse. Después de trabajar la respiración, la Sofronización de Base Vivencial (SBV) y la Sofronización de



Desplazamiento del Negativo (SDN), mejoró notablemente y se mostraba más calmada y tranquilia. Centrarnos en el positivo le ayudó a mejorar su autoestima.

Recobró la buena relación con sus hijos, aprendió a decir lo que pensaba, sentía, e incluso, lo que quería. Decidió ponerse a dieta para mejorar sus dolores de espalda y recuperó su cuerpo. Compró un apartamento que decoró a su gusto y superó con valentía todos los problemas financieros y administrativos. En el trabajo, se posicionó ante su jefe dejando claros límites y deseos.

Todavía no está del todo estabilizada, pero tiene momentos en los que brilla (momentos Isocay) y es consciente de sus avances. Seguimos trabajando la autoestima, porque la aceptación de uno mismo es la base de la aceptación de sus emociones.

La Sofrología Caycediana es una técnica de gestión de las emociones para salir de la adicción

A partir de lo expuesto, puedo afirmar que si una persona sigue este maravilloso método no caerá, o no continuará, con la adicción. La Sofrología Caycediana puede ser útil tanto para la prevención como para el tratamiento.

En cuanto a la prevención, permite a los adolescentes vivir sus emociones sin necesidad de la muleta del alcohol . Quienes recuerden su adolescencia o tengan adolescentes en casa saben bien que las emociones son como los tsunamis. Devastan todo en muy poco tiempo y, a menudo, no hay nada que hacer más que dejar que pasen. Si todos los adolescentes tuvieran a su alcance este maravilloso método, ganarían seguridad en sí mismos.

Todo el mundo podría tener el placer de beberse una buena copa de vino sin la necesidad de beberse una botella para sentirse bien con los demás. O un ron con coca-cola sin la necesidad de tener que beberse seis para salir a la pista en los clubes nocturnos.

En cuanto al tratamiento, la Sofrología Caycediana permite a los alcohólicos conocer técnicas muy simples que les ayuden y les fortalezcan para salir de su adicción. Se pueden entrenar con las técnicas de presentación para estar mejor en el "aquí y ahora" y las técnicas de futurización para todas las situaciones donde se sientan vulnerables. Y, posteriormente, con las técnicas de preterización y totalización.

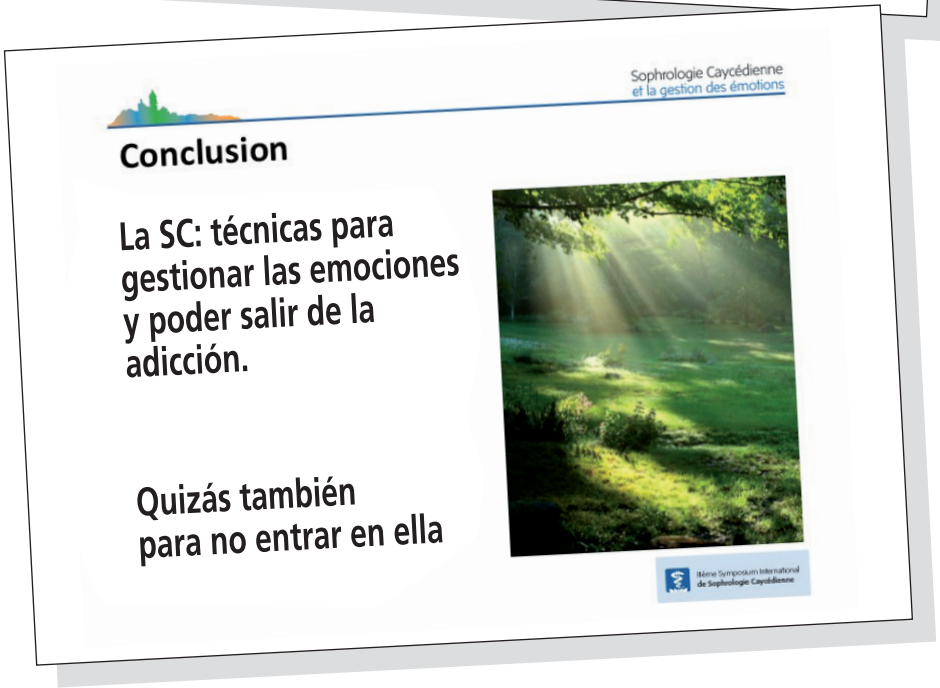
Algunos de nosotros hemos encontrado la Sofrología "por azar". ¡Este es mi caso! Después de haber experimentado un terremoto en mi vida tuve la oportunidad de practicar una sesión con mi amigo Yannick Trévidy. Esta me sacó del abismo en el que me encontraba. Sin ella, tal vez hubiera bebido, fumado, tomado medicamentos, o me hubiera quedado petrificado... Me unió definitivamente a la Sofrología Caycediana. Espero que muchas personas puedan, también, salir del abismo y disfrutar de esta maravillosa vida llena de sentido.

La práctica regular de Sofrología Caycediana nos ayuda a aceptarnos con nuestros defectos y emociones sin juzgarnos. Epícteto dijo: Lo que inquieta al hombre no son las cosas, sino las opiniones acerca de las cosas .

Las interpretaciones negativas de nuestras emociones son las que nos hacen daño y no las emociones en sí mismas. Así es que continuemos enseñando este método maravilloso a los niños y adolescentes para que pasen por las pruebas de la vida con gran seguridad.

Christophe André, en su último libro dice: "Así que la conclusión es simple: tengo que ser capaz de ver la cara amable y alegre de la vida sin tener que recurrir al alcohol. Ser capaz de experimentar la paz y la fraternidad sin haber bebido. Aprender a emborracharme sin otra sustancia que no sea la alegría de vivir y estar aquí .

Así que sugiero que nos emborrachemos sin moderación con la Sofrología Caycediana para apreciar aún más la alegría de vivir y estar aquí !



BIBLIOGRAFÍA

- ADES, Jean; LEYOEUX, Michel: Alcoolisme et psychiatrie, données actuelles. París: Masson, 1997

- ANDRE, Christophe: Et n'oublie pas d'être heureux. París: Odile Jacob, 2014.
AUBERT, Cécile: L'alcoolique face à ses émotions, en la página web: planetesante.ch/Mag-sante/Psycho, 2014.

-EPICTETE, Manuel
TREVIDY, Yannick et ZIELENSKI, Cedrine: Dépandance à l'alcool en Ouvrage collectif sous la direction de CH...N..., Patrick- André. Médecine et Sophrologie. Tome 3. París: Ellébore, 2010.

- Drogues et dépendances, le livre d information. París: INPES, 2006.

Sites internet :
- anpaa.asso.fr ;
- alcool-info-service.fr ;
-lesateliersducoeur.wordpress.com/2013/05/24/dependance-a-lalcool-chez-les-jeunes/