

# Paidopsiquiatría y sofrología

*Entrevista al Dr. Marcel Rufo, paidopsiquiatra, profesor de universidad, médico hospitalario (PU-PH) honorario y escritor francés, autor de varias obras dedicadas a la primera infancia.*

Con motivo de la conferencia-mesa redonda entre la Dra. Natalia Caycedo y el Dr. Marcel Rufo, sobre el tema « Educación y Sofrología », organizada por Sofrocay en el marco de la formación del módulo VES « Valores, Estudios y Sofrología » el día 6 de febrero de 2016 en París, tuvimos el placer de entrevistar al famoso paidopsiquiatra para que explicase su relación con la sofrología.

**Marie-Hélène Sepulchre: Marcel Rufo, Háblenos de su relación con la sofrología en el marco de su labor como paidopsiquiatra.**

Marcel Rufo: Recomiendo de manera habitual la sofrología. Muchas veces anticipo una prescripción de sofrología antes de una psicoterapia, o antes de una valoración, o el ingreso en un hospital; en particular, en mi práctica de psiquiatra de adolescentes o niños. Pero, quedémonos con los adolescentes, la vuelta al cuerpo es fundamental para crear una alianza, una conformidad con el tratamiento o algo que vaya a permitirle al adolescente volver a ocupar y apropiarse de su cuerpo. Han de saber que ¡tienen ante ustedes un gran fan de la sofro!

**M-H.S : Parece ser que usted aconseja a los adolescentes ser "sofro-adictos"...**

M.R : Pienso que volver a sentir el cuerpo es gratificante, es como volver a tener el control sobre él. Cuando digo esto, pienso en particular en las personas que padecen anorexia, para ellas, al final, el cuerpo ya no existe en beneficio de una idea, una representación del cuerpo únicamente conceptual. Por ejemplo, algunos de estos

pacientes me dicen: "Tengo la sensación de volar, de no tener cuerpo, de no tener estructura de existencia". Así pues, el canto a la sofrología permiten volver a algo más sencillo, más tranquilo; volver a encontrar el rastro de sus manos, de sus hombros, de su cuerpo, cuando ese cuerpo está tan anulado en esa patología grave de restricción alimentaria.

**M-H.S : ¿Puede exponernos un caso preciso en el cual prescriba la sofrología?**

M.R : Oh sí, tengo una costumbre bastante estandarizada. Por ejemplo, cuando un niño tiene tics o cuando tiene manifestaciones motrices que no domina, averiguo si ha habido una muerte en la familia, etc. De algún modo una psicopatización, la somatización de un impasse. Cuando el chico o la chica no puede expresar su dolor, lo manifiesta a través de su cuerpo para no tener que pensar en ello. En este caso prescribo prácticamente siempre sofro en un primer momento, para alcanzar el síntoma, para dominar el síntoma y luego, quizá, poder volver a prácticas más convencionales, psicoterápicas o interpretativas. Como puede comprobar, para mí, a menudo, la base del bienestar, la base para sentirse mejor es la sofrología.

**M-H.S : ¿Cómo reaccionan los padres cuando «prescribe» sofrología a su hijo?**

M.R : Lo más interesante es que observo una gran aceptación de este método por parte de hijos y padres. Y a veces, cuando se producen reticencias del tipo "Se puede intentar... ya veremos". Es curioso que, en ocasiones, los padres ya habían

pensado en esta posibilidad. Por ejemplo, si lo sugiero durante una consulta, el padre o la madre se miran y comentan «¡Ves, te lo habí a dicho!» ¡Así , al final, sólo soy el secretario de los padres en una prescripción que habí a anticipado! De esta manera es normal que la sofrologí a funcione..

**M-H.S :** ¿Y los padres, deberí a practicarla también para acompañar y entender a sus hijos ?

M.R : Yo no soy «muy de adultos », trabajo conjuntamente con los padres, pero cuando prescribo una técnica sofro a un niño o un adolescente prefiero no mezclarlo todo. Igualmente cuando trato a un hermano, no trato a la hermana. Si una madre me dice «no me siento bien», cuando su hijo tiene problemas importantes, la derivo a otro colega. Igualmente respeto la sofro en su pureza de indicación para un niño. Para que este se adueñe de la técnica, tiene que ser suya. Tiene que convertirse en el dueño de Su sofrologí a y de Su cuerpo.

**M-H.S :** ¿Qué piensa sobre el futuro de la sofrologí a?

M.R : Tiene un futuro prometedor, tanto en paidopsiquiatrí a como en otros muchos campos. Antes, usted me preguntaba, muy acertadamente, por los

padres. Pienso que quizá sea un poco triste lo que voy a decir, pero en los centros de fin de vida, en los centros de envejecimiento con pérdida de anticipación, también existe la base de lo vivido en sofrologí a. La vivencia corporal, pero también la vivencia de uno mismo. De esta consciencia que le pregunta a su consciencia y que abre perspectivas anticipatorias. Pienso pues sofro un dí a, podrí a casi decir sofro siempre para los niños y adolescentes que se han beneficiado de ella, es algo que les será útil y beneficioso en su vida diaria, su vida amorosa, su vida social, su vida profesional... Vuelvo a su pregunta sobre los padres, pues me interesa. Hay niños que me dicen « cuando esté formado, haré que se paguen las sesiones». Se da cuenta del aspecto utilitario y astuto de los niños que piensan « ahora yo ya sé, ahora te toca a ti y verás como mola. » El otro dí a, pedí a hacer una práctica de sofrologí a a un niño con un alto potencial intelectual, con todas las facultades para aprobar y con unos abuelos que le adoran, pero con falta de estabilidad y un trastorno de atención. Y fue muy bien; al acabar la práctica me dijo «Esos médicos, mis abuelos ¿no crees que hubieran podido decí rmelo antes que esto existí a? ». ¡Fue genial! Y los abuelos me dijeron «Ahora pediremos una formación para nosotros». Eran dos médicos generalistas apasionados por su nieto.

*Para que un niño se adueñe de una técnica de sofrología tiene que hacerla suya. Ha de convertirse en el dueño de Su Sofrología y de Su cuerpo*

**M-H.S:** Precisamente recojo el ejemplo de este niño, parecer ser precoz, con alto potencial. ¿Cree que la sofrologí a puede ser una herramienta útil en el campo de la pedagogí a, que se puede poner en práctica en las escuelas?

M.R : Creo que, por ejemplo, en Francia, en la modificación de los ritmos escolares, si los ayuntamientos, encargados de dinamizar los tiempos culturales y deportivos de animaciones para los niños, introdujeran la sofrologí a, serí a un logro extraordinario para la población en general. Serí a genial que una décima parte o una tercera parte de los municipios franceses ofrecieran espacios para que un sofrologo de su municipio o más ampliamente de varias poblaciones, varios distritos dedicara sesiones de sofro a los niños o a la población en general. ¡Los



Mesa redonda : Dra. Natalia Caycedo, Dr. Marcel Ruf y Sra.Christilla Pellé-Douël



Dr. Marcel Rufo y Marie-Hélène Sépulchre

alcaldes deben leer esto y ponerse manos a la obra!

**M-H.S :** ¿Entonces está a favor de la sofro pedagogí a

M.R : Mi opinión es que tendí a que ser una disciplina fundamental de educación. De educación y de itinerario de la propia vida de la persona. Cuando usted me hacía a la pregunta yo estaba pensando en un equipo de rugby muy grande de Beziers, que ganaba casi siempre a sus contrincantes, en la época de Raoul Barrière, gran entrenador que ha dominado el campeonato de Francia durante 10 años. ¡Eran moles, delanteros gigantes, Palmié, Imbernon, titanes! Pues estos titanes, practicaban sofro antes de los partidos. Los titanes... estaban en training autógeno, se relajaban y luego empujaban todo lo que era el reino de Ovalia francés: ¡Resulta interesante!

**M-H.S :** Así pues la sofrologí a funciona en el colegio para los niños, para los deportistas... Usted como médico psiquiatra ¿cree que la sofrologí a es una herramienta útil para la medicina del futuro?

M.R : ¡Espero que también para los polí ticos! Estará a bien que los alcalde practicasen sofrologí a y que luego se lo propusieran a sus conciudadanos y a los demás polí ticos. ¡Imagí nese, la Cámara de Diputados practicando técnicas sofrológicas, será a genial!

**M-H.S :** ¿Entonces, se declara defensor de la sofrologí a para todos?

M.R: Si, abogarí a para que la sofrologí a fuera una noción fundamental; por supuesto, asociada a otras. La salud, la higiene, la psicología a...son conocimientos de los mecanismos psí quicos y del desarrollo del niño; igualmente incluyo la sofro como práctica corporal e iniciación para profundizar y apropiarse de uno mismo, lo digo sin ninguna reserva y convencido de los beneficios de esta disciplina.

*Sería genial que los niños que cursan Educación Primaria pudieran practicar sofrología*

*Entrevista recogida por Marie-Hélène Sepulchre para Sofrocay con ocasión de la mesa redonda entre el Dr. Marcel Rufo y la Dra. Natalia Caycedo sobre el tema « Educación y Sofrologí a » el dí a 06 de febrero de 2016 en París.*



Sala Tapis Rouge