

Metamorfosis

He titulado este testimonio así para explicaros el impacto que ha tenido la sofrología en mi vida: ha cambiado profundamente su curso de forma positiva, radical y le ha dado un sentido a mi existencia.

En 2010 enfermé y los médicos me diagnosticaron una esclerodermia sistémica "sine scleroderma", un trastorno grave que se manifiesta con lesiones de fibrosis, acompañado de la enfermedad de Raynaud y un Goujerot Sjogren (síndrome seco).

Son enfermedades autoinmunes, lo que significa que las defensas inmunitarias, que habitualmente sólo atacan a los elementos "externos" (bacterias, virus,...), se vuelven en contra de las células del organismo y las atacan. Esta reacción autoinmune lleva a una inflamación del tejido conjuntivo, el cual reacciona provocando una esclerosis de los órganos internos.

Mi vida, a partir de entonces, quedó limitada a una actividad muy reducida. Tuve que abandonar mi profesión, permanecí en la cama desde la mañana hasta la noche, perdí 18 kg en unos meses, tenía dolores intensos (tendinitis inflamatorias), fibromialgia, intolerancias alimenticias, reacciones alérgicas, esofagitis permanente asociada a trastornos importantes de deglución. También tenía sofocos tremendos al dormirme con muchas dificultades para respirar y deglutir, mareos vasovagales muy frecuentes con pérdida del conocimiento, xerostomía (sequedad bucal), problemas bucodentales permanentes (caries, osteítis, pérdida de esmalte y deterioro de los dientes), pérdida del peristaltismo (parálisis de la parte inferior del estómago debida a la esclerodermia); a lo que hay que añadir la xerosis, la astenia, un estado de fatiga e inflamación permanente, etc. Dejo aquí la lista, ya que es todavía mucho más larga, pero era necesario que quedara patente para entender el cambio que se produjo en mí desde que empecé a practicar la sofrología.

Dado mi estado de salud, el profesor de Medicina Interna encargado de mi caso me propuso practicar técnicas sofrológicas antes de recurrir al centro anti dolor y fue mi osteópata quien me aconsejó contactar con un sofrologo caycediano.

Mi primer contacto con la Sofrología Caycediana empezó en octubre de 2011. Como quería asociar lo útil y lo agradable me inscribí en el Instituto de Sofrología de Barcelona para seguir la formación Máster. No sabía nada de sofrología, pero en el fondo de mí misma tenía la intuición de que iba a cambiar mi vida. Había reanudado mi actividad profesional con media jornada terapéutica y sentí alguna dificultad para aguantar el ritmo, pero estaba determinada a no seguir más de baja. No se me olvidará nunca la primera clase a la que asistí.

Antes de entrar en el aula me mareé y eché sangre por la nariz. Pero mi determinación hizo que asistiera a clase todo el día. Aprendí la respiración diafragmática, la sofronización de base, el sofro desplazamiento del negativo y el sofro Schultz. Lo que sí era seguro es que por la mañana había llegado con náuseas, débil, muy pálida y que durante el día mi estado fue mejorando.

Por la tarde, cuando se terminaron las clases, yo era otra persona. Me sentí más fuerte, los colores me habían vuelto y **sabí a con certeza, en lo más profundo de mi ser, que la sofrología se había hecho para mí.**

Cómo viví el descubrimiento del ciclo fundamental ANTES DE LA SALIDA DE LA CAVERNA DE PLATÓN

Era la primera fase de mi transformación: era prisionera de todo mi ser. Había una desavenencia total entre mi cuerpo y mi mente. No les prestaba ninguna atención



Martine Torrent
Máster Especialista
en Sofrología Caycediana



Taller Descubrir la Sofrología a ASF Aix les Bains, mayo de 2016

a mis emociones ni percepciones y habí a perdido de vista la importancia de mis propios valores (pensaba conocerlos, pero en realidad tenía que descubrirlos y conquistarlos). Lo que sí era seguro es que mi cabeza pensaba una cosa y mi cuerpo reaccionaba de forma contraria: **YO NO ERA ACTORA DE MI PROPIA VIDA.**

Durante este ciclo me enseñaron a respirar de forma diferente a como lo hacía desde mi nacimiento. En unos minutos aprendí a modificar y mejorar 43 años de automatismos. La práctica del sofro desplazamiento del negativo y la sofro presencia del positivo me permitieron encontrar un espacio interior de serenidad. La RDC 1 me reconcilió con mi cuerpo. Me volví más atenta y perceptiva a los mensajes que me estaba enviando mi cuerpo desde hacía años, pero que me negaba a escuchar.

Una de las técnicas que más me aportó para la vivencia de mi enfermedad fue el

sofro Schultz. Efectivamente al sufrir una parálisis del estómago, acompañada de dolores de esófago, hacer una comida se convirtió para mí en algo muy complicado. Intentad imaginar que en lugar de vuestro esófago, tenéis un tubo de PVC, cada alimento ingerido provoca una sensación desagradable y dolorosa como si el alimento se quedara enganchado y arañara la pared al ir bajando. En aquel momento mi alimentación se redució a tomar potitos farmacéuticos líquidos hipercalóricos. La práctica del sofro Schultz antes de cada comida, seguida por un descanso de 20 minutos para que se integrara la técnica e hiciera su efecto, me permitió reducir de forma importante los dolores y volví a comer de forma normal, o sea alimentos sólidos. Esta práctica, repetida varias veces cada día me ofreció también la posibilidad de recuperar fuerza y energía y los dolores de la fibromialgia fueron disminuyendo poco a poco e incluso llegaron a desaparecer por momentos. ¡Qué cambio!

Poco a poco conseguí controlar mis miedos y angustias. Gracias a las técnicas de futurización pude retomar la confianza en mí. Uno de los ejemplos más significativos es cuando perdí mi autonomía para conducir. Tuve tres mareos con pérdida de conocimiento conduciendo, la suerte fue que no matara a nadie, sin embargo me dio tanto miedo que dejé de conducir. Me volví totalmente dependiente de los demás. Me sentí inútil, disminuida, habí a perdido mi dignidad. Para remediar esta situación, que era totalmente opuesta a mi carácter, utilicé las técnicas de futurización, la sofro-aceptación progresiva y la proyección de las aptitudes para volver a recobrar la confianza en mí, y la reforcé recurriendo a las técnicas del pasado y a los recuerdos positivos que tenía sobre mi aptitud para conducir sin miedo y sin dificultad. Y ello funcionó a la perfección. Al principio sólo conducí a unos 3 o 4 km, y poco a poco, los kilómetros recorridos iban subiendo al ritmo de la confianza reencontrada.

“
*Ahora no solo sé
quién soy sino que sé,
sobre todo, lo que quiero
y en particular lo que
no quiero. Sé cómo
quiero vivir mi
existencia en el día
a día*
”

Con la RDC 2 tomé consciencia de que si mi cuerpo tenía limitaciones, mi mente no las tenía gracias a la imaginación. Esta plasticidad imaginativa me permite todavía a hoy vivir situaciones futuras en una unidad estructurada y segura.

La RDC 3 me aportó mucho. Mi mayor preocupación era vincular mi cuerpo con mi mente. Durante 43 años de mi vida, estas dos partes han estado luchando para saber cuál de las dos era la dueña. La mente quería a mandar a través del pensamiento y el cuerpo pensaba que podía a mandar por su voluntad o no actuar. Por fin entendí, gracias a esa nueva toma de consciencia, que para que las dos se entendieran y vivieran en plena armonía había que encontrar una unidad, un director de orquesta para terminar con esa anarquía. Yo tenía que encontrar un equilibrio.

La RDC 4 y su concepto de totalización me permitieron encontrar el equilibrio. La vivencia de la tridimensión y el trabajo sobre los valores biológicos, vitales e históricos hicieron que yo aceptara mi enfermedad. Aprendí a controlar mis emociones, a darle importancia a lo que era necesario y dejar de lado todo lo demás, ser más selectiva, más precisa en mis elecciones, ir a lo esencial y **DESCUBRIR UNA NUEVA LIBERTAD.**

Darle importancia no solo al mundo que me rodea, sino también aprender a observar, a escuchar el silencio de mi mundo interior. Apreciar la gratitud, estar más atenta a los valores que me hacen vibrar, llevar el duelo sin lamentarme de lo que ya no puedo hacer (deporte, comidas gastronómicas, viajes a países lejanos, etc.), y tomar consciencia de la suerte de poder hacer otras cosas nuevas,

diferentes con otro nivel de consciencia y percepción. Ciertamente quería a aprender todavía a más, ir más allá en la búsqueda de este nuevo mundo.

Al final del primer ciclo ya no tomaba medicación para el dolor ni anti-inflamatorios. Mi estado de salud había mejorado de forma significativa: menos sequedad bucal, disminución de los desmayos vasovagales y de las disfagias, menos cansancio, gané peso. Fue el ciclo radical el que me abrió la puerta de este nuevo mundo para efectuar la metamorfosis. Así, como la larva de la mariposa se transforma en crisálida, empecé a descubrir mi mundo interior. Quería y tenía a necesidad de aprender más de mí. Pero, ¿cómo conocerse sin plantearse preguntas fundamentales y existenciales?: ¿De dónde vengo? ¿Quién soy? Así fue como empezó el descubrimiento de “mi yo frónico radical”.

Con la RDC 5, la RDC 6 y el descubrimiento de la Vivencia frónica del sonido me he entrenado para conseguir energía. He tomado consciencia de esta energía que no se ve en el exterior, pero que la percibo en mi interior (abanico de colores, sensaciones, etc.). El descubrimiento de este mundo ha desarrollado en mí una sensibilidad particular y una relación nueva con mis células que hace que me sienta más fuerte. He aprendido a observar, a escuchar el silencio de mi mundo interior y a conocerme mejor cada día.

Con la RDC 7 y 8, las vibraciones del sonido audible y no audible reforzaron en mí no solo el sentimiento de amor, de gratitud y de esperanza, sino también el sentimiento de ser más fuerte, de tener una base sólida que me transmitieron genéticamente mis antepasados. Estas vibraciones resonaban en lo más hondo de mis células, de mi ser.

Desde el final del segundo ciclo sé de dónde vengo, soy consciente de mi herencia genética y entiendo mejor mi comportamiento y mis errores del pasado. Sé quien soy: una luchadora que sabe lo que quiere y que ha aprendido a vivir en equilibrio armonioso con su enfermedad. Me he fijado objetivos que podré alcanzar. La enfermedad solo es una lucha y quiero ganar esa lucha para alcanzar una nueva vida en plena consciencia sofrológica.

El ciclo vital de la mariposa ha alcanzado

todo su significado para mí en el tercer ciclo. **AL SENTIRME FUERTE, DETERMINADA, LIBRE Y RESPONSABLE** podí a salir de mi crisálida, salir de la caverna de Platón y avanzar sin miedos por la vida. Me metamorfoseé. He cambiado totalmente, ya no tengo nada que ver con la persona que sufrí a su enfermedad. He crecido, me he transformado, he pasado de un estado de consciencia patológica a un estado de consciencia sofrológica. Experimenté un renacer.

Este tercer ciclo respondió totalmente a mis expectativas. Vuelvo a practicar con mucho gusto las técnicas de transportación. La RDC 10, la vivencia de la tridimensión de los objetos le ha dado otra dimensión a mi vida. Ahora sé lo que es ser libre; soy yo quien escribe el guión y me he convertido en la actora de mi propia existencia. Utilizo mis experiencias pasadas y gracias a la transportación, me programo un futuro para vivir mejor en el presente. Sé cómo y en qué condiciones quiero vivir situaciones futuras. Tener esta capacidad de programación constituye una herramienta excepcional. La he utilizado para someterme a una fibroscopia digestiva alta sin anestesia general.

Esta fibroscopia constituí a para mí una angustia permanente. Antes, este tipo de prueba con anestesia general y una manometría de esófago había tenido repercusiones graves en mi salud.

Desde hace más de 5 años posponí a permanentemente la fecha. Sabí a muy bien que mi estado de salud a nivel digestivo necesitaba irremediablemente esta prueba. Me preparé pues con mucha determinación, voluntad e intencionalidad. Primero empecé a trabajar con el SDN, el SPP y futurizaciones para desdramatizar la situación. Luego, seguí con transportaciones a un mes, una semana, hasta el día a D. Pero no me conformé con preparar exclusivamente el día a de la prueba, programé también el día a siguiente. Me había a programado no solo para que todo fuera bien, sino también para evitar cualquier contrariedad que me impidiera volver a trabajar el lunes por la mañana y desmentir a las personas que pensarán lo contrario.

El día a D, esperando a que vinieran a

buscarme, trabajé únicamente la sofronización de base y la "sap". Estaba totalmente serena, relajada, resueltamente positiva, confiada e incluso excitada con la idea de saber cómo iba a llevar toda la preparación. ¡Habí a llegado el momento que habí a pospuesto sin tregua (somatización negativa) y que ahora estaba esperando impacientemente para medir mis capacidades (Acción positiva)! Y puedo asegurar que fue un éxito rotundo a pesar de una prueba larga con muchas complicaciones (pólipos con grandes ejes y tener que pasar el endoscopio no una sino dos veces!).

No hubiera podido vivir esta prueba si no hubiera practicado los tres ciclos al igual que una pirámide. Aunque la base era sólida y estaba muy anclada en mí con los cuatro primeros grados, si no hubiera tenido el conjunto de las técnicas de los doce grados, habrí a faltado una pieza en la construcción y me hubiera desmoronado. Después de superar esta prueba puedo asegurar que me siento capaz para volver a vivir, sin aprensión alguna, las futuras fibroscopias. Me siento orgullosa de haberlo conseguido (más allá de cualquier sentimiento de orgullo mal interpretado). Me siento más fuerte y digna para enfrentar las futuras pruebas de la vida.

AHORA NO SOLO SÉ QUIEN SOY SINO QUE SÉ, SOBRE TODO, LO QUE QUIERO Y, EN PARTICULAR, LO QUE NO QUIERO. SÉ COMO QUIERO VIVIR MI EXISTENCIA EN EL DÍ A A DÍ A.

El descubrimiento y la práctica de la sofrología a han realizado en mí una metamorfosis total. Ahora controlo mi vida para que se convierta en mi existencia. Esta metamorfosis me ha brindado la oportunidad de pasar del mundo de la oscuridad (la angustia, el sufrimiento) al mundo de la luz. Una existencia hecha de alegría, esperanza y dignidad.

Durante el viaje hacia la transformación llevé conmigo una mochila llena de riquezas (valores fundamentales radicales y existenciales necesarios para mi renacimiento). Ahora me siento rebotante de valor, feliz de haber cambiado.

Me doy cuenta de que he necesitado cuatro años de aprendizaje, elecciones difí ciles, esfuerzo, trabajo, paciencia para percatarme de que todo este tesoro y esa

capacidad de transformación estaban presentes en el fondo de mí misma. Solo tení a que aprender a descubrirlo y conquistarlo para, luego, poder enseñar a los demás a descubrir sus propios valores y conquistar su existencia.

Mi realidad objetiva, mi necesidad de gratitud me permite atribuir el éxito de este cambio a mi familia y, en particular, a mi marido. SU IMPLICACIÓN INFALIBLE, SU APOYO, su aliento, su presencia imprescindible a mi lado me han permitido alcanzar mi objetivo: ser sofróloga.

Por mi experiencia, mi evolución y mi metamorfosis espero ser un ejemplo para

los demás; ayudarles, demostrando que uno puede vivir en armoní a y en equilibrio con la enfermedad. Siempre hay una solución para todo en la vida, ¡solo hay que querer buscarla y darse los medios para encontrarla! La sofrología a es uno de esos medios.



Taller Descubrir la Sofrología a ASF Aix les Bains, mayo de 2016