

La Sofrología: Aplicaciones en Medicina (y IV)

Cuenta una de las anécdotas del Dr. Marañón, que, en el transcurso de una reunión científica, preguntaron a don Gregorio qué invento consideraba más importante o de mayor utilidad en relación con la Medicina. Sin dudarle respondió: «La silla, ya que el simple hecho de sentarse para escuchar al paciente resulta esencial.»

No es suficiente con sentarse, es de suma importancia que la consulta se realice sin prisas y en escucha activa. Sin prisas, ya que es fundamental hacerlo de manera relajada, prestando toda la atención necesaria, manteniendo el tono y la forma adecuados y siempre atentos, tanto al lenguaje habitual como al denominado «no verbal». En escucha activa, para tratar de asimilar y comprender todas las dudas, temores, miedos al futuro, preocupaciones y otras alteraciones de su confuso mundo interior. Todo proceso de carácter crónico, por lo regular de curso progresivo, altera no sólo al enfermo sino que también repercute y afecta al entorno familiar. De la enfermedad de Alzheimer se dice que «golpea el cerebro del paciente y el corazón de la familia». En consecuencia, es necesario que, tanto los familiares como los cuidadores directos, se programen de forma dinámica, ya que se trata de procesos insidiosos, lentos, progresivos, con cambios en su evolución y que resultan agotadores. Para prevenir, dentro de lo posible, los efectos nocivos, los cuidadores deben cuidarse a nivel psicológico y prestar atención a la aparición de síntomas premonitorios, como pueden ser la ansiedad, la depresión, la angustia, los sentimientos de culpa, el desinterés, insomnio, falta de apetito, etc. En este sentido hay que reforzar los mecanismos de defensa, haciendo uso de todo tipo de estrategias; nunca dejar desatendidos los cuidados físicos de higiene, alimentación, sueño, períodos de descanso, etc. Lo más esencial para los pacientes es seguir las instrucciones de su equipo médico y de los profesionales sanitarios que les atienden; a la vez, pueden recibir también apoyo psicológico, con lo cual se complementa una atención integral. Para la familia y cuidadores es alentador encontrar consuelo, reconocimiento y ayuda específica, lo que hace más llevadera la sobrecarga física y emocional, que puede ser facilitada por profesionales del área psicológica y por los distintos grupos de voluntariado. En momentos tan críticos y difíciles, escuchar el oportuno consejo, encontrar comprensión, sentir cercana una mano amiga que preste ánimo y afecto y saber que no te encuentras sólo supone un enorme alivio. La enfermedad va a seguir su evolución, pero la manera de afrontarla, estableciendo los medios más adecuados, puede hacer que varíe la visión de la realidad y permite la posibilidad de abrir otras perspectivas y nuevos horizontes en la forma de sobrellevarla. «Si no sabes dónde vas, puedes correr el riesgo de acabar en otra parte» (Hui T'sen) —proverbio chino. Todo acto médico, desde el primer momento, conlleva una notable influencia; pero es a través de la palabra donde alcanza su máximo nivel. Las palabras no solamente son expresión del pensamiento, portan además una considerable carga emocional, y el médico, simplemente con su atención y paciencia para escuchar, la forma de expresarse y observando una actitud comprensiva, puede conseguir un avance positivo en el proceso de curación. El Dr. Carcedo, fundador de la Escuela Sofrológica, pasó unos años en la India, conviviendo con los yoguis, aprendiendo de sus enseñanzas y profundizando en su filosofía. A su regreso elaboró un sistema de sofronización denominado «Relajación Dinámica»,

inspirado en técnicas hindúes, budistas y zen. Lo adaptó a nuestro mundo y mentalidad occidental con fines pedagógicos, preventivos y terapéuticos, para ser utilizado en diversas especialidades.

Medicina Deportiva.—El Dr. Abrezol, en Suiza, fue el primero en utilizarlo como preparación de deportistas (esquí).

Paidosofrología.—En España, el Dr. Espinosa hizo las modificaciones oportunas para su adaptación a los niños.

Rehabilitación de delincuentes.—En Colombia, fue aplicado en el medio penitenciario por los Dres. Triana y Enrique Cancedo (hermano del fundador).

Cirugía.—Como analgesia, para aquellas personas que toleran mal la anestesia química.

Obstetricia.—En educación maternal y como preparación al parto (Sofropedagogía Obstétrica: Dr. Aguirre de Cárcer).

Ginecología.—Diversos trastornos psicosomáticos, como pueden ser algunos casos de dismenorrea (dolor menstrual), vaginismo (espasmos de los músculos de la vulva y de la vagina), frigidez, climaterio, etc.

Oftalmología.—Aceptación de lentillas.

Otorrinolaringología.—Empleo del Neti-Kriya, procedimiento hinduista de lavado de fosas nasales (ellos lo emplean como purificación).

Estomatología.—Estos especialistas fueron los primeros en aplicarla para disminuir la ansiedad y elevar la tolerancia al dolor.

Psicoterapia.—Ha sido utilizado en alteraciones psicosomáticas y tratamientos psicoterápicos.

Medicina interna.—El Dr. Pérez Slocker empleó sus denominadas «técnicas focales» como medio preventivo y de tratamiento en diversas patologías generales.

Todo lo descrito es simplemente un esbozo de sus múltiples aplicaciones, ya que, adaptado a cada necesidad y con las modificaciones oportunas, se puede ampliar para tratar diversas patologías, entre las que predominan la tensión, la ansiedad y el dolor.

En conclusión, tenemos la oportunidad de disponer de unos procedimientos, todavía poco divulgados y escasamente conocidos, de los que no se ha obtenido la utilidad que ofrecen, y que presentan un amplio abanico de posibilidades de las que pueden beneficiarse muchas personas que, dada la naturaleza de su dolencia y de la repercusión que tiene en los miembros de su familia y entorno, podrían aliviar la fuerte carga emocional que padecen y hacer más agradable y llevadera su existencia. «Cuida tu cerebro y tu cerebro cuidará de ti» (A. Caicedo).

DR. ENRIQUE CASTILLO ROSELL