

El Método Abreviado de Relajación Dinámica (MARD)

“El ser humano es capaz de autocontrolar conscientemente las emociones”

¿Qué es la sofrología?

La palabra “sofrología” deriva de las raíces griegas: “SOS”, (SERENIDAD); PHREN” (MENTE); y “LOGOS” (ESTUDIO, RAZÓN). La sofrología es una disciplina científico-médica, que investiga cómo potenciar las dimensiones positivas de las capacidades mentales del ser humano (memoria, anticipación, sensaciones, sentimientos, conocimiento corporal, concentración, superación, voluntad, creatividad, autocontrol emocional,...etc.) permitiendo con ello alcanzar una dimensión desarrollada de consciencia. Las personas sometidas a continuas tensiones pueden descompensarse, potenciando sin querer las dimensiones negativas de dichas capacidades, generándose una situación de conflicto existencial (hipotecándose con recuerdos negativos; viviendo negativamente el cuerpo, teniendo pensamientos irracionales, chantajeándose con miedos proyectados en el presente o hacia el futuro,...etc.). Cuando esto sucede, las metodologías sofrológicas permiten reconstruir el estado alterado de consciencia.

¿En qué consiste este proceso reconstructivo?

Toda función biológica, física o mental, puede entrenarse y por tanto desarrollarse con una ejercitación adecuada. Al igual que un músculo puede ejercitarse y mejorar su función, el ser humano puede también entrenar y desarrollar las capacidades mentales. No hay diferencia, lo único que varía es el modo -la técnica- para conseguirlo. El ejercicio de tales capacidades permite la recuperación, el equilibrio y la potenciación de la consciencia.

¿Cuál es el objetivo esencial de las metodologías sofrológicas?

Adquirir estrategias con las que intentar reducir o neutralizar los componentes negativos de la existencia, estimulando y potenciando la dimensión positiva de las capacidades mentales del ser humano. Se consigue con la práctica reiterada de los métodos y técnicas que se enseñan, apoyándose en una imprescindible información científica razonada. La sofrología nada tiene que ver en su forma de actuar con otras estrategias como la hipnosis o el psicoanálisis. Por un lado, utiliza la razón (y no la sugestión), por otro, lo hace desde “lo-consciente” y no trabajando directamente sobre “lo-inconsciente.”

¿En qué se fundamenta el Método de Relajación Dinámica?

El Método Abreviado de Relajación Dinámica (MARD) es la metodología sofrológica más utilizada a nivel preventivo, terapéutico y pedagógico. Con su aprendizaje, se pretende enseñar al ser humano algo tan elemental como que él es el único dueño de sí mismo y que dispone de mecanismos con los que modificar sus estados de desequilibrio emocional. En una primera etapa del método la persona aprende a conocer su esquema corporal, el sentimiento de su cuerpo en las distintas situaciones existenciales. Aprende a vivenciarlo en los momentos de tensión, aquellos que originan desgaste y también en los de distensión, los que facilitan el descanso y la recuperación. Esto lo consigue aprendiendo a reconocer las sensaciones corporales, el lenguaje con el que el cuerpo se comunica con la consciencia. Los ejercicios que componen este método facilitan la emergencia de sensaciones positivas que permiten reconocer la vivencia del cuerpo en la quietud, en la tranquilidad. Más tarde esto servirá de referencia para, a través de las técnicas de autocontrol aprendidas, devolver a la normalidad el esquema corporal en momentos de inestabilidad emocional. El entrenamiento se lleva a cabo en un nivel de consciencia atenta y relajada en el que la persona dirige su mente con total autonomía a través de su cuerpo, facilitando la distensión voluntaria del mismo. Todo este proceso se realiza conscientemente, de forma que las sensaciones de control llegan al cerebro como un lenguaje armónico. Desde la vivencia de autocontrol, el ser humano percibe una forma de estar en el mundo distinta, que poco a poco se va trasladando e instaurando en su vida diaria. Con el tiempo, va viendo potenciados sus sentimientos de autocontrol, autoseguridad y autoconfianza, mejorando con ello su autoconcepto y su actitud en la toma de decisiones. En definitiva, ejercitando el MARD, se consigue potenciar y equilibrar la persona y su personalidad.

¿Quién dirige el entrenamiento?

Los únicos que pueden aplicar las metodologías sofrológicas son los profesionales de la salud. Los médicos, psicólogos y psicopedagogos debidamente formados en sofrológica, llevarán a cabo un diagnóstico y adaptarán a cada paciente las técnicas de forma preventiva o terapéutica.

¿Qué misión corresponde al alumno o paciente?

La de ser participante activo en el proceso de recuperación y refuerzo de su persona y personalidad. La información razonada que se le facilita le va a permitir tomar consciencia del qué, del cómo y del porqué de lo que le pasa, adoptando una actitud activa en su proceso restaurador.

Sus Aplicaciones

El MARD es aplicado dentro de la sofrología para cubrir técnicamente las misiones de curar, prevenir y facilitar aprendizajes.

Su Aplicación Terapéutica en Medicina:

Terapéuticamente (Sofroterapia) es aplicado, entre otras, en las siguientes especialidades:

- Cardiología: Infarto, angina, hipertensión, arritmias,...etc.
- Psiquiatría: Depresión, ansiedad, trastornos derivados del estrés, fobias, trastornos de alimentación, insomnio,...etc.
- Reumatología: Fibromialgia, Fatiga Crónica, artritis reumatoide, dolor crónico,...etc.
- Dermatología: Psoriasis, dermatitis atópica, alopecia areata, vitíligo, acné, prurito,... etc.
- Aparato digestivo: Colitis ulcerosa, E. de Crohn, colon irritable, úlcera, reflujo,.. etc.
- Oncología: Ayuda en el afrontamiento del diagnóstico del cáncer y en la aceptación del tratamiento, tanto en niños como en adultos. Apoyo psicológico al paciente terminal.
- Neurología: Cefaleas, apoyo psicológico a pacientes, cuidadores y familiares en enfermedades crónicas (Parkinson, Demencias)...etc.
- Ginecología y obstetricia: Síndrome premenstrual, amenorrea, infertilidad, vaginismo,...etc.
- Salud mental: Depresión, ansiedad, disestrés, trastornos de alimentación, insomnio,... etc.

El abordaje de la dimensión psicológica del paciente en muchos casos resulta imprescindible, para lograr la recuperación y la estabilidad en los tratamientos de estas patologías.

Su Aplicación Preventiva y Pedagógica

- El MARD se aplica preventivamente (Sofroprofilaxis) en el control del estrés y en los trastornos derivados del mismo, adaptando sus metodologías a distintas áreas de actuación: Trabajo, empresa, estudio, familia, deporte,...etc. Previene posibles trastornos de la persona y su personalidad, así como sus repercusiones a nivel corporal. Se utiliza también en la preparación al parto y en la prevención de desequilibrios emocionales en las personas mayores y en niños.
- A nivel pedagógico (Sofropedagogía) se utiliza para facilitar aprendizajes en: Enseñanza primaria, secundaria, universitaria y oposiciones. En el deporte de alta competición los atletas que han entrenado las metodologías sofrológicas han obtenido excelentes resultados en Olimpiadas y Campeonatos del mundo (Dr. Espinosa).