

ENTREVISTA de ATINNEUS (Asociación de Tinnitus de Euskadi) a la Dra. M^a TERESA MARTINEZ PASCUAL, licenciada en Medicina y Cirugía y Titulada Superior en Medicina Sofrológica, con motivo de los entrenamientos en Relajación Dinámica de Caycedo que utiliza en su consulta con los pacientes aquejados de “acúfenos” para enseñarles a vivir con ellos.

1. Dra Martinez, recalca en su presentación “aprender a vivir con acúfenos” y no “curar acúfenos” ¿por qué?

Estamos hablando de una patología crónica, de etiología muy diversa y para la que de momento sólo existen tratamientos paliativos, desgraciadamente en la mayoría de los casos no se produce la curación y sin embargo, los pacientes que la padecen pueden llegar a sufrir tremendos desequilibrios psicológicos puesto que el “ruido” continuado, o lo que es lo mismo, la ausencia de “silencio” puede resultar una auténtica tortura.

2. ¿Qué es la relajación Dinámica de Caycedo?

La Medicina Sofrológica es una rama de la Medicina que nace en España en el año 1960 tras los rigurosos estudios del Profesor Dr. Alfonso Caycedo para el estudio concreto de la Consciencia Humana y aplica métodos dirigidos al logro del Equilibrio y la Armonía física y mental. El método abreviado de Relajación Dinámica de Caycedo es el más importante instrumento con el que contamos para conocer y desarrollar todas las capacidades de nuestra consciencia (memoria, anticipación, sentimientos, conocimiento corporal, concentración, superación, entendimiento, voluntad, etc.).

3. ¿Porqué un curso de Relajación Dinámica para paliar esta patología?

El paciente con acúfenos está sometido a un agente estresor extraordinariamente potente por sí mismo, pero si además le añadimos una hipoacusia acompañante, como sucede en la mayoría de los casos, el estado físico y psíquico del paciente se debilita generando diversos estados de ansiedad o angustia que provocan a su vez más estrés, cerrando un círculo que es difícil de romper, perpetuando así el estado de ansiedad.

4. ¿En qué consiste el método?

En su estructuración Caycedo se inspiró en procedimientos psicofísicos de la Medicina Tradicional Oriental, respetando tradiciones, creencias y filosofías milenarias.

Lo divide en tres grados, siendo el primero una aproximación sofrológica a la Medicina Tradicional de la India, el segundo a la Medicina Tradicional del Tíbet y el tercero a la Medicina Tradicional del Japón.

Al finalizar el entrenamiento cada alumno desarrolla su propio Método Personal.

5. ¿Cómo se desarrolla el método?

Se desarrolla a lo largo de 18 sesiones de hora y media de duración, dos días a la semana, recibiendo los alumnos al final de cada grado material audio grabado personalmente para su propio entrenamiento.

A lo largo de esa hora y media se proporciona al alumno la información suficiente para que sepa interpretar “qué le pasa”, “por qué le pasa” y “qué puede hacer para que no le pase”, seguido de un entrenamiento práctico.