

## La Sofrología en el Control de la Depresión

La depresión es un trastorno emocional que suele cursar con un estado de tristeza, abatimiento e infelicidad prolongados en el tiempo. Suele ir acompañado de otros desarreglos emocionales como la ansiedad, la pena y la culpa, que conjuntamente con la depresión pueden disminuir o anular el rendimiento en el trabajo y limitar la actividad vital de la persona.

Su origen es multifactorial pudiendo aparecer sin que haya una causa externa aparente, en este caso se denomina depresión endógena y es debida generalmente a una alteración del funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales. En otras ocasiones existen acontecimientos estresantes agudos, reiterados o mantenidos en el tiempo (Muerte de un ser querido, divorcio, problemas laborales, económicos o personales) que preceden a su aparición, pasando a denominarse depresión de origen exógeno o reactiva.

En las depresiones de causa externa la evidencia clínica demuestra cómo la resonancia emocional que acompaña a determinadas emociones (disestrés, ansiedad, ira, frustración, tristeza,...etc.), genera una vivencia corporal negativa, que percute progresivamente sobre el psiquismo del ser humano. Con la evolución del proceso se llega a alterar el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, siendo esta alta y mantenida resonancia emocional la que conlleva la aparición de la patología depresiva.

Una vez instaurada la depresión, independientemente del origen que sea, las personas mantienen una forma alterada de percibir y vivir su cuerpo (Intranquilidad, angustia, tensión, decaimiento, cansancio, falta de energía,...etc.), en gran parte debido a las emociones negativas que acompañan. Con el tiempo se altera la vivencia del esquema corporal, sentimiento que uno tiene de su cuerpo, manteniéndose con ello el trastorno.

La sofrología ha demostrado desde hace años su eficacia en el abordaje terapéutico de los trastornos depresivos. El aprendizaje y entrenamiento del Método Abreviado de Relajación Dinámica -MARD- facilita el control de las emociones negativas y la emergencia a la consciencia de sensaciones vitales de signo positivo, reestructuradoras, generadoras de tranquilidad, serenidad, armonía, dinamismo vital,... etc. Es muy probable que sean estas sensaciones vitales, al acceder obviamente al cerebro, las que percutan sobre su estructura biológica y faciliten que el funcionamiento de los neurotransmisores retorne a la normalidad. A través del entrenamiento del MARD y al margen de la medicación, la depresión exógena mejora claramente a las pocas semanas de instaurarse la sofroterapia. Por otro lado, con el entrenamiento sofrológico, el paciente mejora sus capacidades de control ante las situaciones estresantes de la vida cotidiana. Por la experiencia clínica se observa también como, indirectamente, al mejorar la vivencia de control del paciente ante tales situaciones, disminuye la “tensión-vital-negativa” sentida a diario, desestructuradora y mantenedora de la depresión.

En el caso de trastornos puramente endógenos es evidente que será necesaria la ayuda de fármacos antidepresivos para generar el cambio biológico que facilite la recuperación. No obstante, es habitual que acudan a la consulta personas con tratamientos antidepresivos de larga duración que, una vez comienzan a entrenar sofrológicamente, ven incrementada su salud psicofísica y mejoran en la estabilidad de su tratamiento. La actividad necesaria para entrenar los diversos ejercicios de estimulación corporal que se enseñan, el entrenamiento de la anticipación de forma positiva que se lleva a cabo y la vivencia autocontrolada del tono vital durante los entrenamientos sofrológicos incrementan la ilusión y estimula a estos pacientes a realizar otras actividades. Todo ello, en conjunto, facilita una rápida mejoría del estado de ánimo.