



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

ARTICULOS ORIGINALES

LA SOFROLOGIA ENTRE EL CONDICIONAMIENTO OPERANTE Y LA BIOCIBERNETICA

Dr. AQUILINO M. POLAINO - LORENTE

Prof. de Psicopatología de la Universidad Complutense
Jefe del Departamento de Psiquiatría y Psicología Clínica del Instituto Nacional
de Psicología Aplicada y Orientación Profesional

I N T R O D U C C I O N

Al redactar estas líneas, el autor no se propone la difícil tarea de mediar como juez de paz, conciliador entre dos corrientes científicas más o menos encontradas. No adopta, pues, el punto de vista ecléctico desde el que tan fácil resulta minimizar cualquier contradicción científica, para así nivelar las discrepancias que puedan surgir, ahogándolas en un igualitarismo relativista.

El presente trabajo surgió como fruto de la experiencia clínica, es decir de la práctica cotidiana, al emplear asociadas las técnicas sofrónicas y conductistas (1), en el tratamiento de problemas psicopatológicos infantiles, que fueron objeto de varias comunicaciones en recientes Congresos Internacionales.

Se trata, pues, de analizar las posibles conexiones existentes entre la sofrología y un determinado tipo de técnicas de condicionamiento, para mejor diferenciar ambos sistemas, y también para tratar de desvelar las áreas de influencias recíprocas, los puntos de contacto en que puedan ser convergentes, y gracias a los cuales los dos sistemas puedan beneficiarse mutuamente.

Pero vaya por adelantado que ambos procedimientos son autónomos y diferentes, y que por este motivo sería estúpido tratar de cohesionarlos forzosamente.

No obstante, quede patente la posibilidad de una colaboración conjunta entre ambas técnicas.

1. DIFERENCIA ENTRE LA SOFROLOGIA Y EL CONDICIONAMIENTO

1.1. La sofrología nace como un nuevo procedimiento para estudiar la estructura de la conciencia humana y las modificaciones que en la misma se operan por influencias de agentes físicos, químicos y psicológicos. Su método es más bien plurifactorial y pluralista, estando abierto a un abanico de posibilidades muy amplio, en tanto que se hace eco de la electroencefalografía, la fenomenología bins-wangeriana, la psicofisiología, etc.

La metodología de la que usa es pues muy distinta a la del conductismo.

Su finalidad, siendo muy amplia, surge desde un principio como una tarea universal sin demasiadas especificidades, como lo atestigua el lema de la Escuela, *Ut conscientia noscatur*.

Tanto importa que sea conocida la conciencia, que desde un principio su fundador quiso y supo distinguirla con la investigación de los estados y niveles específicos de ella, así como todo el ensanchado espectro de los fenómenos sofrónicos (sofroatención, plasticidad imaginativa sofrónica, sofrolabilidad sensorceptiva, vivencia de la realidad, niveles sofroliminales,

etc.), que hacen de ella una ciencia con fundamento propio y específico (2).

No parece sino que su fundador hubiera sido prendido de las palabras de un autor nada dudoso como William James, quien en 1890 afirmaba que «la conciencia es un producto de la evolución y es muy improbable por tanto que carezca de utilidad» (3).

En última instancia, la sofrología se diferencia del conductismo por tener un objeto propio, una metodología diferente, y unos contenidos distintos.

1.2. Desde otra perspectiva, la sofrología nace orillada en el ejercicio clínico. Aspira a ser un «método de integración de la medicina contemporánea», con la pretensión de magnificarla dentro del marco adecuado de la antropología médica (4).

Su distanciamiento de cualquier laboratorio de conducta es, pues, patente.

El ensayo sofrónico de unir todavía más el cuerpo y la conciencia, revitaliza una vieja doctrina médica, olvidada desde tanto tiempo, a la vez que da un mentís rotundo al problema planteado por el cartesianismo (5).

Esta cuestión tan importante parece decisoria para diferenciar en la práctica a la sofrología del conductismo; en este último el divorcio entre la conciencia y el cuerpo es notorio. Mariano YELA lo ha expresado en términos afortunados, al afirmar que «la psicología científica, por obra principal de WUNDT, en Europa, y de TITCHENER, en América, separó a principios de nuestro siglo, los dos componentes de esos actos: la conciencia y el movimiento corporal. Trató de estudiar, por una parte, la conciencia, sus elementos y sus estados, acabando por reducirla a un conglomerado de cualidades sensoriales, artificioso, estéril y desligado del mundo; y, por otra parte, los movimientos musculares y fisiológicos, considerados como paralelos, manipulables directamente en la experimentación» (6).

1.3. La función de la sofrología, el ámbito de aplicación al que se extiende, no se agota en el horizonte limitativo, aunque enriquecedor, de la mera vertiente terapéutica, sino que contrariamente se despliega aplicándose a áreas todavía ignoradas para muchos como la pedagogía, la formación de la personalidad, la psicohigiene, la medicina deportiva, etc.

1.4. La sofrología, tampoco vuelve sus espaldas al compromiso personalizado con el sujeto en que se aplica, como obviamente lo pone de manifiesto el término de *alianza sofrónica* con el que se designa la concreta forma de relación interpersonal sofrónica. La distancia con el conductismo se ensancha, si consideramos la neutralidad objetiva e impersonalizada que el empleo de las técnicas de modificación de conducta exigen.

1.5. La sofrología, no sólo no se desentiende del cuerpo, sino que yendo más lejos, lo trasciende buscando en el esquema corporal uno de sus más principales aliados.

1.6. La sofrología, constituye toda una doctrina psicológica, antropológica y médica, cuyas vertientes son tan amplias que entrelazadas entre sí dan en la vertebración de un vasto sistema. De aquí que no pueda homologarse ni hacerse semejante a las teorías psicológicas del comportamiento. Además, su función puente entre la medicina Oriental y la Occidental, le sitúan en la atalaya privilegiada desde donde asumir, integrando y pleniificando, dichas corrientes, de suyo muy diferentes.

1.7. Finalmente, existen aspectos específicos de la sofrología que por

su especial relevancia en el campo de las ciencias del hombre convienen soslayarse en estos momentos.

— La sofrología no hurga en la conciencia como el psicoanálisis, aunque sí se dirige a ella. Tampoco brinda un modelo exclusivo, hermenéutico y acomodaticio con unas determinadas hipótesis. Usando de la conciencia, no obstante y en cierto modo, la pone entre paréntesis —está lejos de la pretensión de analizarla—, siendo respetuosa con las vivencias y experiencias interiores que confía plenamente al uso libre del sujeto sofronzado.

De este modo agiganta el horizonte de la conciencia personal, permitiéndole una autonomía más libre (de la que es garante), y prolongando el marco de las influencias de aquélla.

Patentiza así, una vez más, la libertad de la conciencia humana, su racionalidad, su pensamiento conceptual, su sistema de valores, etc.

— No reduce la personalidad humana a un mero agregado de fenómenos conductuales.

— No prescinde en absoluto de la historia biográfica del sujeto.

— Su posición epistemológica es tan distante del mecanicismo watsoniano como de la hermenéutica —tantas veces forzada— del freudismo. Más bien intenta sintetizar la conciencia y la corporalidad, el estímulo externo y la libre respuesta, la conducta y la intimidad.

— El nuevo modelo de conducta que la sofrología introduce, supone el decidido empeño de asumir la intencionalidad, el sentido y los propósitos inscritos en la realidad de la conciencia.

2. SEMEJANZAS RELATIVAS ENTRE LAS TECNICAS SOFROLOGICAS Y CONDUCTISTAS.

2.1. A pesar de lo expuesto en los apartados anteriores, existen ciertas y relativas semejanzas entre uno y otro sistemas psicológicos. Acaso el puente que sirve de enlace a las ciencias de la conducta con la sofrología, pueda fundamentarse en los dos pilares siguientes:

— Ambos se proponen organizar de algún modo una nueva estructuración de pautas conductuales.

— Ambas usan para este fin de ciertos estímulos, homologables relativamente, aunque varíen las circunstancias del sujeto al que se aplican.

De todas formas, la distinción no es tanta como pueda parecer a primera vista, si nos percatamos de la proximidad existencial entre la relajación —método usado por muchos conductistas en la actualidad (7)— y la sofronzación propiamente dicha.

En adelante someteremos a discusión las afinidades, semejanzas, desacuerdos e incompatibilidades entre ambas corrientes científicas, relativamente fronterizas, bajo algún aspecto.

2.2. En cuanto al método no puede decirse que la sofrología desconozca en su práctica alguno de los empleados por la ciencia de la conducta.

Me refiero concretamente al análisis y a la observación de la conducta.

Cuando el sofrólogo observa la relajación operada en el enfermo, a través de la posición de sus brazos, el aleteo nasal, la arruga frontal que se resiste a desaparecer o el fino parpadeo, no está haciendo otra cosa sino analizar el comportamiento del sujeto.

Lo que tal vez fuera aconsejable es la matematización de estas observaciones y su valoración según criterios más finos y delicados —como lo en-

piean los conductistas—, a fin de ganar en objetividad en estos procedimientos.

2.3. Acaso para una mejor equiparación entre sofrología y conductismo, lo mejor será que tratemos de analizar las técnicas sofrónicas desde la estructura nuclear de la teoría del aprendizaje. Desde este punto de vista, comencemos por el estudio de los estímulos. El *terpnos logos* (forma verbal con que el sofrólogo dirige la sofronización), podría ser valorado como un estímulo sensorial capaz de evocar una respuesta conductual no necesariamente determinada, ya que tales estímulos son elaborados de un modo personalizado adscribiéndoles una significación que, en alguna forma, le es propia. Y es que «el estímulo, como integrante de la conducta —escribe YELA— no es la pura energía física, sino en rigurosa dependencia de ella, un proceso biofísico que depende también, en forma no menos rigurosa, de la estructura y funcionamiento del organismo. El estímulo, como elemento de la conducta, es un proceso de interacción biofísica inidentificable e ininteligible si no es función de una determinada estructura orgánica en el contexto de la actividad del ser vivo que la posee (8).

Esto ha de ser tenido en cuenta todavía más en la sofrología, en donde hay siempre el amplio margen para el despliegue, completamente libre, de las disposiciones motivacionales del sujeto, en cuyo balance se vertebrarán, en última instancia, las respuestas (el grado y contenido de las mismas), que en él son suscitadas.

Aunque el núcleo sobre el que gravitan estas motivaciones es de hecho influenciado por el estímulo sofrológico, no exige, sin embargo, la absoluta determinación de la respuesta conductual. Siguiendo a YELA, hemos de admitir, que «el estímulo es definible independientemente de la respuesta sólo en la medida en que sea admisible la distinción entre estímulo potencial y actual, y esto, a su vez, supone no incluir necesariamente la respuesta en su definición, pero sí definirlo en función de las posibilidades del sujeto, que pueden variar y hacer que el mismo estímulo sea unas veces eficaz y otras no» (9).

Comentemos brevemente lo que aquí se nos dice. El estímulo en sofrología es de tal naturaleza, que se presta todavía más —viene exigido necesariamente, según nuestra personal opinión— a esa distinción entre potencial y actual, ya que la relajación que sigue inmediatamente al *terpnos logos* y que se autopercibe por el sujeto, deviene en el más íntimo de los parámetros estimuladores sobre la conducta. Ello equivaldría a concederle al *terpnos logos* el carácter de preestímulo o estímulo potencial. Pero hay mucha más riqueza en la cita apuntada más arriba. Se habla de las *posibilidades del sujeto*, y resulta que en la sofrología éstas son amplísimas, en tanto se deja al sujeto la opción completamente libre para autodirigirse en su propio aprendizaje. Este punto es de especial relieve y tal vez no se haya insistido en ello suficientemente. Si profundizamos en este aspecto, el valor estimulador del sofrólogo resulta un tanto ambiguo, al estar mediatizada la eficacia estimular, en primer lugar, por la libertad del sujeto, y en segundo lugar, por la propia experiencia corporal derivada de aquélla.

Todo esto nos lleva a preguntarnos: ¿No será que el condicionamiento en sofrología está revestido y enriquecido con lo voluntarioso y libre? ¿No será tal vez un *condicionamiento voluntario*? Y si es así, ¿en qué medida es condicionado y en qué otra proporción es libre?

Probablemente la respuesta nos llegue por el lado de atribuir a estos

estímulos los efectos de los estímulos complejos. Pero en este caso, como dice MELEAU-PONTY, «sucede a menudo que el efecto de un estímulo complejo no es previsible a partir de los elementos que lo componen» (10), lo que en nuestro caso equivale a afirmar que no es previsible la conducta elicitada por aquél. En este caso particular, ¿nos es autorizado hablar de condicionamiento?, ¿en qué modo? No estamos seguros de ello. Máxime cuando, como escribe YÉLA, «lo que percibimos no es una cosa sin más, sino que éstas o aquélla en éste o en el otro contexto con una u otra significación...», la cosa se percibe en el seno de un proyecto, viene afectada por una perspectiva futura y contiene virtualmente el esquema de varios comportamientos posibles. Las cosas y situaciones percibidas son como el residuo del comportamiento pasado, como el esbozo de la conducta futura» (11).

No parece, desde el punto de vista estimular, que las técnicas sofrónicas puedan inscribirse en el marco de la teoría del aprendizaje; y, sin embargo, está claro que pueden asociarse a técnicas de modificación de conducta, como ya quedó apuntado en otro lugar.

2.4. Pero cabe estudiar el problema desde el otro polo estructural, incluso desde otras perspectivas muy diversas.

Si entendemo por aprendizaje, siguiendo a HILGARD y MARQUIS, «un cambio más o menos permanente de conducta que ocurre como resultado de la práctica» (12), acaso las técnicas sofrónicas puedan tener cabida en el marco de esta teoría psicológica.

Que la sofronización supone un cambio más o menos permanente en la conducta es algo que nadie se atrevería a negar. De negarse este hecho, por ejemplo, no tendría sentido ni justificación el que estas técnicas se empleen como terapia.

Además, en líneas generales y en muchas de las experiencias sofrónicas, acontecen las dos circunstancias siguientes:

- la evitación de una conducta reaccional nociva o indeseable (stress, tics, fobias), dolorosa o avergonzante (enuresis, tartamudeo, molestias psicósomáticas).
- y, la recompensa significada por la misma relajación, al menos si es que no se produce la corrección de aquel rasgo conductual nocivo (lo que entraña un cambio de la conducta).

Precisamente estos aspectos son los que motivan en mayor grado al sujeto para el aprendizaje de las correspondientes técnicas. En cierto modo, la voz del sofrólogo que dirige el entrenamiento, actuaría como un estímulo potencial bifronte: de un lado estimulando la relajación (que ya es algo agradable); de otro recompensando el esfuerzo hecho por el sujeto para lograr dicha relajación. Con cada gratificación el sofrólogo premia las distintas respuestas de *relax* que se van operando a lo largo del proceso de sofronización.

Lo que no obstante parece claro, es que estas técnicas no pueden ser incluidas en el marco del condicionamientos clásico, y ello por las razones que siguen:

- «Es el sujeto el que activamente ha de dar con el estímulo apropiado, y el que, una vez seleccionado, manipula el E.C. para conseguir o evitar el refuerzo (E.I.)».
- «El sujeto puede responder al E.C. innovadoramente con RR.CC. diferentes de las suscitadas por el E.I. Esto es, los operantes reforzados pueden enriquecer el repertorio conductual del sujeto».

- «La relación del sujeto con el E.I. puede depender de que en el sujeto opere o no el E.C. El E.I. no es, pues, sobrevenido, sino más bien conseguido (o evitado)».
- «El refuerzo refuerza, pero no fija la naturaleza de los operantes».
- «Los operantes poseen un carácter conductual más global, flexible y propositivo».
- «El signo afectivo del refuerzo repercute de forma notoria en el carácter adiente o abiente de las RR.CC.»
- «La proporción de RR.CC. u operantes que necesitan ser reforzadas es a veces muy pequeña; en otras palabras, el C. Op. suele ser más resistente a la extinción que el clásico» (13).

Las razones que se han señalado autorizan en cierto modo a redefinir las técnicas sofrónicas como un cierto condicionamiento operante en el que concurren:

- una cierta asociación de estímulo y respuesta,
- y ciertos cambios en las reorganizaciones perceptivas y de significado, específicamente en el esquema corporal propio y en la conciencia.

Este sería el matiz fundamental, la apoyatura sustancial por el que dichas técnicas se apartan un tanto del condicionamiento operante. El hecho de que se trabaje sobre la conciencia y con el concurso del esquema corporal, introduce un coeficiente de diferenciación con el condicionamiento operante, que en absoluto autoriza a la superposición de dichas técnicas. Pero conste que existe una frontera difícil de definir y repleta de adherencias, en que ambos sistemas se implican, metamorfosean y confunden.

Sucede que las simples técnicas de relajación sí que han sido asociadas al condicionamiento operante, como lo ha puesto de manifiesto los trabajos recientes de Jacobson (14), Stoyva (15) y otros muchos conductistas, soslayando la eficacia de dicha asociación. Mientras tanto, apenas si conocemos el alcance derivado de asociar las técnicas sofrónicas a las técnicas de condicionamiento operante. A juzgar por los resultados obtenidos personalmente —un tanto balbuciente todavía— y que fueron objeto de comunicación a dos Congresos Internacionales recientes (Cfr. la nota (1) de este escrito), dicha asociación promete ser muy fructífera. Desconozco hasta ahora que se hayan llevado a cabo otras tareas investigadoras en este sentido. Sería interesante a este respecto, hacer trasladar la experiencia de Joe KAMIYA (16) sobre el autocontrol humano de las ondas alfa, al campo de la sofrología.

Ya hablamos, al tratar de los estímulos en sofrología, de la mediación que de los mismos se hacía a través del cuerpo, hasta el extremo de poder considerarse a éstos como *operantes intracorporales*. Si ello fuese posible, entre sofrólogos y sofronizado —primera etapa—, se tejerían sistemas operantes cuyo análisis sería obligado realizar. Pero dejemos para otra ocasión lo que hoy es sólo una incierta promesa.

2.5. Otra cuestión a estudiar es si el factor de *generalización* (las respuestas por analogía y *la ley del efecto de Thorndike*) tendrían cabida en el proceso de sofronización. Aunque con la natural prudencia suspendamos ahora nuestro juicio, hay dos hechos que debieran ser repensados:

- La focalización de la atención sofrónica en determinadas áreas corporales es luego generalizada a las distintas regiones de nuestra economía.
- La primera asociación (o contingüidad) temporal entre el *terpnos*

logos y la vivencia de relajación se generaliza de hecho a otros contenidos, como por ejemplo, a la desensibilización de una fobia, al control esfinteriano en la enuresis, o a la autorregulación de la respiración en el asmático.

Esto deberá ser estudiado particularmente en otro momento. Aquí sólo lo citamos a título de posibles investigaciones futuras.

2.6. Como describe PINILLOS, «en principio, todo lo que incrementa la probabilidad de que una respuesta se repita, es un refuerzo; en el condicionamiento operante se sobreentiende, claro, que *todo* es alguna clase de estimulación, y que la respuesta reforzada le precede de modo inmediato» (17).

Si nos atenemos a esta definición, ¿cómo justificaríamos los tres hechos siguientes que concurren en las técnicas sofrónicas?:

- La voz del sofrólogo que va animando al paciente en la prosecución y desarrollo de su entrenamiento, gratificándole verbalmente en la superación de cada etapa concreta, o insistiendo, otras veces, en que concentre su atención sofrónica sobre cierta área corporal que manifiesta no haber conseguido la deseada relajación.
- La vivencia misma de la relajación corporal que además de estar sugerida veladamente en el *terpnos logos*, es intensificada por la autopercepción corporal, al percatarse que aquellas sugerencias se han realizado.
- El hecho de la repetición en el entrenamiento de dichas técnicas, mediante la escucha de cintas electromagnéticas previamente programadas a un nivel personalizado.

También son estas cuestiones que deberán ser investigadas en su día, a pesar de ser tan extraordinariamente complejas, que ni siquiera están resueltas en el campo del conductismo. Así, «entre los problemas científicos —continúa PINILLOS— hay dos que no queremos pasar por alto. Uno se refiere al cometido que en ella desempeñan las dimensiones de información y de refuerzo; otro, a la naturaleza de este último. La tendencia de la nueva disciplina es a presentarse como un nuevo saber, irreductible al condicionamiento operante, del cual se diferenciaría en no precisar la noción de refuerzo, y en cargar, en cambio, el acento en la dimensión informativa, esto es, en unos estímulos discriminativos de carácter interoceptivo, que bastarían al sujeto para poder llegar a controlar sus intero-operante (...). En este modelo de tipo cognitivo, el refuerzo sería en el fondo innecesario, y por lo tanto, la analogía con el condicionamiento operante sería muy superficial (...); la carencia aparente de refuerzo, o dicho de otro modo, el que el puro control informativo haga las veces de refuerzo, explicaría por la historia previa del sujeto y porque otras recompensas sutiles —quedar bien, adquirir una capacidad poco común, etc.— harían en realidad de auténticos refuerzos. Los seres humanos (ORNE, 1962) están a menudo motivados por el deseo de cooperar con el experimentador, y debido a ello, el *feedback* informativo constituirá un refuerzo no por el mero hecho de suministrar información, sino por cuanto indicaría una ejecución acertada o un logro personal» (18).

3. POSIBLE CONVERGENCIA FUTURA ENTRE SOFROLOGIA Y CONDICIONAMIENTO OPERANTE.

3.1. No parece que exista ningún motivo suficiente para que determinadas técnicas sofrónicas no puedan ser asociadas, en un futuro próximo, a técnicas de condicionamiento operante.

3.2. De hecho convendría aplicar en las técnicas sofrónicas algunas de las técnicas enriquecedoras con las que trabaja la terapia de conducta como, por ejemplo, las de análisis y observación de la conducta, que en la actualidad vienen siendo utilizadas en sofrología, aunque de un modo un tanto rudimentario.

3.3. Ello ensancharía todavía más el nivel científico de los sofrólogos, así como la precisa indicación de estas técnicas, como se ha probado suficientemente en el campo de la paidopsiquiatría, en donde el buceo en la conciencia infantil resulta poco menos que inaccesible o aventurado.

3.4. El uso, sancionado por la repetición, del entrenamiento en la sofrología, puede ser equiparado a un cierto condicionamiento operante, aunque sin reducir ni degradar la participación significativamente consciente del sujeto. La última nota introduce un matiz diferenciador entre sofrología y técnicas de condicionamiento, por lo que a pesar de lo expuesto, aquélla no puede superponerse ni identificarse sin más con éstas.

3.5. El despliegue y manifestación de la libertad personal está hoy por hoy reasegurado en la sofrología y convendrá que en lo sucesivo no se modifique este extremo. De una parte se actualizan resueltamente determinados motivos que son vivenciados en la corporalidad al experimentarse a su través. Pero de otro lado, tampoco constituyen la mera consecuencia obligada y ciega de la presión decidida de un simple estímulo condicionante. La conciencia, y la conciencia que de la corporalidad se tiene, mediatizan necesariamente el alcance de estos estímulos adaptándolos y embridando sus influencias y resonancias, según el papel que la libertad y el consentimiento personalizado le otorgan en cada caso.

3.6. Es incuestionable que por medio de las técnicas de sofronización se hace aprender al sujeto un nuevo modelo de comportamiento, pero no sin su participación consciente en ese aprendizaje y sin el reajuste adaptativo que él mismo elige en cada circunstancia. En última instancia, él mismo es el programador más importante de su aprendizaje sofrónico.

3.7. Objetividad y subjetividad, estímulos y modos de elaboración de los mismos, cuerpo-objetivo y corporalidad subjetivada, se entrelazan conjuntamente en la sofrología según una síntesis planificada, todavía lejana para muchos de los sistemas psicológicos imperantes en la actualidad.

3.8. La integración armónica de sofrología y condicionamientos pudiera ser acorde con un esquema desde el que comprender mejor al hombre, imposible por otra parte de reducir a lo meramente intimista o al fenómeno reflejado en su conducta, derivado de sus relaciones operativas con el mundo que le rodea.

BIBLIOGRAFIA

(1) Cfr. Polaino-Lorente, A.: *Resultats obtenus à travers de la technique de relaxation de Caycedo (Sofronización) en Petits enfants enurétiques* (Actas del V Kongresses der Union Europäischer Pädopsychiater; Wien, July, 1975).

— *Conditionnement et modification de conduite dans le bégaiement. Resultats obtenus à travers de la méthode de Caycedo (Sofronización), dans les phobies écoliers* (Actas del 3rd Congress of the I. C. of Psychosomatic Medicine; Rome, Set., 1975).

(2) Cfr. Caycedo, A.: *Sofrología Médica Oriente-Occidente*; Barcelona, 1973. *La India de los yoguis*; Barcelona, 1971. *Diccionario abreviado de Sofrología y relajación dinámica*; Barcelona, 1973. *Hacia una fenomenología de la dipnosis clínica, de las técnicas de relajación y estados vecinos* (Comunicación al V Congreso Internacional de Psioterapia Médica; Viena, 1961). *Hacia una aproximación fenomenológica de la consciencia sofrónica*, Act. Luso-Españolas de Neur. y Psiq. núm. 2; abril 1973, págs. 323-327.

(3) Citado por Pinillos, J. L.: *Principios de Psicología*, Alianza Editorial; 1975, págs. 323-327.

(4) Cfr. Polaino-Lorente, A., y cols.: *Dimensiones psicológico-psiquiátricas y jurídico-penal en el ejercicio de la sofrología*, Revista de Estudios Penitenciarios; núms. 204-207 (1974), págs. 5-55.

(5) Cfr. Polaino-Lorente, A., y cols.: *La hipocondria: entre la actitud y la enfermedad*, en *Folia Clin. Internac.*; tomo XXV, núms. 7-8, agosto 1975, págs. 389-400. *El encuentro de la conciencia y la corporalidad en la sofrología* (en prensa).

(6) Yela Granizo, M.: *La estructura de la conciencia*. Discurso leído en la recepción como Académico de Número en la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas; Madrid, 1974, pág. 11.

(7) Para una comprobación de lo afirmado más arriba, aconsejamos al lector consulte algunas de las siguientes publicaciones:

— Birbaumer, N.: Überlegungen zu einer psychophysiologischer Theorie der Desensibilisierung, en Brengelmann und Turner: *Verhaltenstherapie*, Urban & Schwarzenberg; München, 1973, S. 40-54.

— Wolpe, J.: The systematic desensitization treatment of neuroses. *Jour. of Nerv. and Ment. Dis.*; 1961, 132, 189-203.

— Rachman, S.: Treatment of anxiety and phobic reactions by systematic desensitization psychotherapy, en *Jour. of Abnor and Soc. Psycho.*; 1959, 58, 259-263.

— Cramer, M., and Gottwald, P.: *Verhaltenstherapie in der diskussion* (Gesundheitspolitische und grundlagentheoretische Standpunkte), Vorträge auf dem 5. Kongress der Gesellschaft zur Förderung der Verhaltenstherapie e.V.; München, 1973.

— Pelechano, V., y cols.: *Adaptación y conducta. Bases biológicas y procesos complejos*; Marova, 1972.

(8) Yela Granizo, M.: *Ob. cit.*, pág. 20.

(9) Yela Granizo, M.: *Ob. cit.*, pág. 37 (el subrayado es nuestro).

(10) Cfr. Yela Granizo: *Ob. cit.*, pág. 54.

(11) Yela Granizo, M.: *Ob. cit.*, pág. 83.

(12) Cfr. Pinillos, J. L.: *Ob. cit.*, pág. 217.

(13) Hasta aquí algunas de las principales distinciones señaladas por Pinillos (*obra citada*, págs. 296-297) entre el condicionamiento clásico y el operante, y que parcialmente concurren en las técnicas sofrónicas.

(14) Jacobson, E.: *Modern Treatment of tense patients*. Charles C. Thomas, Publisher; Springfield, Illinois, U.S.A., 1970.

(15) Stoyva, J.: *Biofeedback techniques and the conditions for hallucinatory activity*, en McGuigan y Schoonover: *The psychophysiology of Thinking*; Academic Press, 1973.

(16) Kamiya, J.: *Operant control of the E.E.G. alpha rhythm*, en C. Tart (ed.), *Altered states of consciousness*; Wiley, 1969.

(17) Pinillos, J. L.: *Ob. cit.*, pág. 308.

(18) Pinillos, J. L.: *Ob. cit.*, pág. 306.