



## ***Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana***

ONLUS

Via Del Guasto, n. 6/A - 67100 L'AQUILA

Coordinatore scientifico Dott Antonio Bernardi

Sofrologia:  
medicina del benessere  
terapia comportamentale elettiva del terzo millennio

le basi concettuali, le ragioni e le motivazioni del perché la Sofrologia nel nostro contesto culturale socio-sanitario.

La società moderna subisce continue e repentine trasformazioni, impone nuovi comportamenti e nuove abitudini che generano "disagio esistenziale". Da un recente studio dell'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) è emerso che la maggior parte delle cause di morte dipendono dall'ambiente e dagli stili di vita, liberamente scelti o imposti, come causa o come concausa.

Secondo l'O.M.S. tre persone su quattro muoiono per malattie legate allo stile di vita o all'inquinamento. Il 20% dei fattori di malattie è legato direttamente al degrado ambientale, il 50% è dovuto a comportamenti umani scelti o imposti. Inoltre l'O.M.S. ha messo in evidenza che, pur attrezzando con la migliore tecnologia un ospedale, si può ridurre la mortalità soltanto del 11% (e lo Stato investe in questi "servizi di malattia" il 90% delle risorse), mentre agendo sugli stili di vita, il comportamento (creando "centri di salute"), potremmo ridurre la mortalità del 43% (e lo Stato investe, per correggere stili di vita e comportamento, solo il 1,5% delle risorse, veramente un'inezia).

L'Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana (A.S.C.A.), nata con il consenso della "Federation Mondiale de Sophrologie Caycedienne – Fondation Alfonso Caycedo" ha come scopo istituzionale: "Lo studio della coscienza umana e delle sue potenzialità e capacità, utilizzando metodiche e tecniche psicofisiche anche al fine di effettuare una prevenzione, terapia, intervento pedagogico e riabilitativo nel campo dell'igiene mentale e delle malattie psicosomatiche, sia in campo sociale che sanitario".

L'Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana (A.S.C.A.), nata per aiutare e sostenere l'individuo a sviluppare l'armonia psico-fisica vuole diffondere anche nel mondo del lavoro (tenendo conto della legislazione europea direttiva 89/391 del Consiglio del 1989, contenente le clausole fondamentali per la salute e la sicurezza sul lavoro) una vera cultura del benessere che vuole **“investire nella salute al posto di pagare la malattia”**.

Le metodiche sofrologiche, infatti, consentono di offrire agli utenti la possibilità di conoscere e di utilizzare a proprio vantaggio i meccanismi fisiologici per la gestione dello stato di salute.

Nel mondo del lavoro il metodo sofrologico ed i suoi differenti adattamenti hanno dimostrato la loro efficacia, tanto nell'allenamento psico-fisico e prevenzione dello stress dei Dirigenti, quanto degli altri operatori e lavoratori dell'azienda migliorando la qualità di vita.

Ciò è di notevole importanza se si pensa che nella ricerca Working Conditions (Condizioni di Lavoro) pubblicata nel 1996 dalla Fondazione Europea è emerso che circa 41 milioni di lavoratori della Unità Europea sono colpiti ogni anno da stress legato all'attività lavorativa e che per tutte le cause sanitarie di malattia legate all'ambiente di lavoro vengono persi ogni anno circa 600 milioni di giorni di lavoro in tutta l'Unità Europea.

L'esperienza di stress può ridurre il senso di benessere e troppe sono le persone che soffrono in silenzio per disturbi e patologie stress-correlati (compreso il mobbing); come troppo sono le imprese che non si rendono conto del problema e dell'enorme ripercussioni sulla produttività.

Sono ormai più di 15 anni che profondo le mie energie per far sì che la sofrologia trovi la sua giusta collocazione nel nostro contesto culturale socio-sanitario, dove occorre invertire rotta per passare ad una vera cultura del benessere che propone centri di salute e non servizi di malattia, per recuperare una visione olistica dell'uomo attraverso un intervento unitario preventivo, terapeutico, riabilitativo e pedagogico.

Purtroppo “la maggior parte delle facoltà prepara i medici non per aver cura della salute, bensì per esercitare una medicina che non vede altro che la malattia o i mezzi tecnici per combatterla. Sempre c'è un professionista disposto a somministrare un nuovo medicinale perché il paziente fugga da se stesso. La dipendenza dal farmaco annulla la capacità di lottare: ricorriamo ai farmaci anche per casi banali; necessitiamo, insisto, di centri di salute, non di servizi di malattia.” (A. Mahler, Direttore Generale O.M.S.).

Come ex medico condotto e per una mia forma mentis mi sono sempre sentito un medico educatore ed ho sempre impostato un rapporto di tipo informativo-formativo col paziente al fine di sviluppare nella sua coscienza comportamenti positivi per prevenire forme morbose.

Questa mia convinzione si è enormemente rafforzata quando nel 1984 mi sono imbattuto per la prima volta con la sofrologia, scuola scientifica medica che studia l'armonia della mente, che indaga la coscienza e i valori esistenziali dell'essere per mezzo di procedimenti propri ed originali.

L'A.S.C.A., applicando il "Metodo Alfonso Caycedo" adattato alla medicina e alla profilassi sociale, opera per aiutare la persona ad acquisire o recuperare il suo stato di salute, vale a dire il benessere psico-fisico, anche al fine di un'igiene mentale di prevenzione per le malattie psico-somatiche e per combattere il fenomeno del disagio.

La sofrologia, infatti, ha come oggetto la salute ed il benessere autentico dell'uomo ed è, dal punto di vista scientifico e neurofisiologico, la metodologia elettiva per combattere in modo efficace abitudini comportamentali nocive, quali l'uso di droghe, alcool, tabacco etc., e per prevenire e curare i disturbi mentali e psico-somatici.

La Sofrologia (dal greco SOS=armonia; FREN=mente, coscienza; LOGOS=scienza, studio), nata nel 1960 ad opera del neuropsichiatra spagnolo Prof. Dott. Alfonso Caycedo, allievo di Binswanger, è una disciplina scientifica medica ad indirizzo fenomenologico con una concezione olistica della persona (corpo, mente e spirito inscindibili).

Sofrologia è un termine coniato dal Prof. Alfonso Caycedo, medico neuropsichiatra di Madrid, per indicare: "Una nuova scienza o scuola scientifica che studia la coscienza umana partendo da nuove concezioni, ricerca le sue strutture e possibilità utilizzando metodiche e tecniche psico-fisiche che, agendo sulla coscienza stessa, producono modificazioni positive con finalità profilattiche, terapeutiche e pedagogiche".

Il fine della sofrologia consiste nell'attivare e potenziare le capacità e possibilità insite nella coscienza per raggiungere un equilibrio psico-fisico e sviluppare e potenziare così, in modo armonico e positivo, la personalità in toto.

La società industriale e post industriale, con il suo sistema competitivo e consumistico, allontana sempre di più l'uomo dal percepire l'armonia biologica tanto che vive in modo dualistico la sua esistenza. Questa disarmonia corpo-mente produce uno squilibrio del sistema neuro-endocrino-immunologico e può portare a vere e proprie patologie (dalle nevrosi sino all'ulcera duodenale).

La sofrologia, con un mezzo del tutto naturale, quale il rilassamento psico-fisico, effettuato però tra la veglia ed il sonno, ci permette, attraverso il corpo di arrivare alla mente per creare una perfetta sintonia corpo-mente.

Questa nuova scuola scientifica dà la possibilità, attraverso l'apprendimento delle varie tecniche e metodiche sofrologiche, di riequilibrare il sistema neuro-endocrino-immunologico, di attutire ed eliminare lo stress, di riattivare la volontà per conseguire fini ed obiettivi che rientrano nelle nostre possibilità.

Attraverso l'allenamento si impara a sviluppare quotidianamente sentimenti di sicurezza e di autostima, a recuperare energia, a potenziare la memoria, la concentrazione e l'attenzione.

Quando si è stanchi, invece di prendere farmaci stimolanti, ci si cala a livello soforliminale e, attraverso la distensione muscolare e mentale, si recupera l'equilibrio psico-fisico.

L'individuazione da parte del Prof. Alfonso Caycedo (fondatore della sofrologia) del livello soforliminale (tra la veglia ed il sonno) è un grosso passo in avanti nello studio della coscienza, poiché, attraverso il processo di soforizzazione, possiamo veramente sviluppare e potenziare, in modo autonomo, le capacità universali della coscienza stessa [schema corporeo (fondamentale per uno sviluppo positivo ed armonico della personalità), ritmo nictoemerale (alternanza veglia-sonno), cenestesi, cinestesi, sensazione, percezione, sentimento, memoria, orientamento, pensiero, attenzione, concentrazione, contemplazione, associazione, linguaggio, intelligenza, apprendimento, comunicatività, sessualità, conservazione, immaginazione, emozione, affettività, sociabilità, superamento, futurizzazione, comprensione, razionalità, riflessione, volontà, morale].

La sofrologia ha elaborato tecniche semplici e di facile apprendimento che utilizzano meccanismi neurofisiologici in grado di mobilitare e potenziare le risorse energetiche responsabili del benessere e della salute fisica e mentale. Le metodiche e tecniche soforologiche possono fare molto sia a livello preventivo che terapeutico e pedagogico.

Nell'ambito pedagogico importanti sono le applicazioni nella scuola (training soforologico della memoria per migliorare l'apprendimento) e nello sport (si migliora la prestazione atletica, si attutiscono gli effetti dello stress, si elimina la tensione emotivo-affettiva durante la gara).

Nell'ambito preventivo importantissime sono le applicazioni nel bambino e nell'adolescente per attutire e diluire il disagio esistenziale (di notevole importanza per prevenire e combattere il fenomeno droga).

Ma la vera grandezza della sofrologia è di aver saputo dare una risposta concreta a chi, oberato dal lavoro, fatica e stress, non riesce a stare tranquillo.

La sofrologia dà ed insegna un metodo pratico e semplice per stare calmi, tranquilli e recuperare energia per essere sempre attivi nella vita.

Essa insegna a l'uomo a ritornare dentro se stesso per ritrovare nel profondo del suo intimo il vero significato dell'esistenza.

L'uomo, dopo essersi bagnato nella sua armonia biologica, tornando al mondo e relazionandosi con gli altri, sarà capace di amare e comprendere meglio i suoi simili poiché, imparando a percepire l'armonia del suo mondo interiore, avrà sviluppato un sentimento biologico positivo, pieno di pace, di serenità e di sicurezza, che lo accompagnerà continuamente nel suo cammino esistenziale.

L'uomo impara così ad arrivare alla mente attraverso il corpo per creare una perfetta sintonia corpo-mente e potenziare la coscienza che scaturisce dalla sua corporeità.

Il soforologo non fa altro che indicare all'uomo le vie sensoriali-sensitive per addentrarsi nella sua corporeità.

In tal modo il corpo sarà ora sedia ora zaino, sia per riposare una corporeità stanca sia per disporre, in ogni momento, di una energia supplementare per percorrere meglio il cammino esistenziale.

E' inoltre molto importante oggi, in un mondo sempre più tecnicizzato e pressante, recuperare i valori della coscienza sia a livello biologico che storico ed esistenziale.

Dice giustamente il prof. Miguel Guirao nel suo libro "Anatomia della Coscienza":

"L'uomo, proiezione del divino, è un essere assetato di armonia interiore, ma non ha imparato o ha dimenticato come raggiungerla e, quando si scontra con un mondo tecnicizzato e pressante come quello attuale, si sente indifeso, sovrastimolato, sottomesso.

Intravede, con sempre maggiore difficoltà, ciò che c'è d'armonioso nel mondo e dentro di sé, poiché ha sostituito il contemplativo con il competitivo, il naturale con l'artificiale, il vero con l'ingannevole, il permanente con l'effimero".

La sofrologia vuole ricondurre l'uomo a percepire di nuovo l'armonia interiore, far sì che l'uomo sappia proteggersi nella sua corporeità per riscoprire e riacquisire nella propria coscienza i veri valori spirituali che danno pace e vita ad ogni essere umano e ad ogni popolo.

La sofrologia è già riconosciuta ed applicata in tutti i Paesi dell'Europa comunitaria, negli Stati Uniti ed in vari Stati dell'America del Sud; in Svizzera è anche a carico del Sistema Sanitario Nazionale e consente notevoli sconti sulle Polizze Malattia per chi dichiara di averne utilizzate le metodiche.

In Italia un decreto del Ministero della Sanità del 16 giugno 1990, pubblicato sulla G.U. n°158/1990, riconosce la Sofrologia come terapia medica e ne autorizza l'applicazione presso le case di cura neuropsichiatriche e riabilitative (fisioterapiche, logoterapiche, etc.).

La Sofrologia Caycediana è presente in Italia con corsi di formazione che si svolgono presso la Scuola Italiana di Sofrologia, diretta dalla Dott.ssa Livia Salerno, e con un centro di Medicina Sofrologica presso l'Azienda Ospedaliera San Giovanni-Addolorata di Roma, diretto sempre dalla Dott.ssa Livia Salerno. Tale centro provvede alla formazione del personale medico ed infermieristico con corsi teorico pratici di autogestione dello stress, riconosciuti dal Ministero della Salute come ECM, e segue i pazienti ricoverati, sia in regime ordinario che in day hospital.

Le metodiche sofrologiche si inseriscono nei meccanismi fisiologici dell'organismo integrandosi alle terapie mediche tradizionali, sono rapide e utilizzabili con qualsiasi paziente, indipendentemente dal suo livello culturale; migliorano la compliance alle chemioterapie, alle manovre diagnostiche complesse, consentono una maggiore accettazione delle patologie croniche ed invalidanti (infartuati, diabetici, dializzati, trapiantati, etc.). Anche i pazienti in fase terminale ed i loro congiunti possono essere validamente aiutati dalla Medicina Sofrologica.

Dal gennaio 2002 la Sofrologia è proposta anche ambulatoriamente, per soddisfare le richieste di numerosi medici che, avendo sperimentato personalmente le metodiche sofrologiche, le consigliano ai loro pazienti, specialmente per tutte quelle patologie in cui la cattiva gestione dello stress ha un forte pe-

so nell'induzione, nel mantenimento e nell'aggravamento (malattie autoimmunitarie, infarto, ipertensione, ulcera gastroduodenale, allergie e asma allergico, ecc., ecc.)

Sempre presso l'Azienda Ospedaliera San Giovanni-Addolorata di Roma è allo studio un progetto rivolto alla preospedalizzazione, da estendere eventualmente anche al centro Anziani ed altri servizi, per ottenere, con tutti i benefici effetti dell'impiego delle metodiche soffrologiche, una riduzione delle giornate di degenza del periodo postoperatorio.

Presso l'Università "La Sapienza" di Roma si sono svolti nell'Istituto delle Malattie Nervose e Mentali cinque corsi di "La Sofrologia e lo Stress" rivolti a laureati in Medicina, che ha visto coinvolti nell'insegnamento, oltre alla Dott.ssa Livia Salerno, vari docenti dell'Università stessa.

Nella ASL 04 di L'Aquila, dove è stata proposta l'applicazione delle metodiche e tecniche soffrologiche, è stato individuato un certo percorso che ha portato, con la delibera n° 663 del 16 Dicembre 2002, all'approvazione del progetto "Eu-stress: terapia medica di gruppo" al fine di attuare un progetto di politica socio-sanitaria di prevenzione e cura alla persona a tutela dei lavoratori, nell'ambito della legge 626.

La speranza è quella di arrivare a costituire un centro di Medicina Sofrologica così come già attuato nel febbraio 1999 presso l'Azienda Ospedaliera "San Giovanni-Addolorata" di Roma.

Nel mese di marzo '04 la ASL 04 L'Aquila ha organizzato un corso E.C.M. "Autogestione dello stress con metodiche soffrologiche", condotto dalla Dott.ssa Livia Salerno e già realizzato in varie ASL di Roma e della Regione Lazio . Attraverso questa prima conoscenza teorico-pratica della soffrologia da parte del personale sanitario, si potranno poi attivare corsi base di soffrologia per formare medici, fisioterapisti, infermieri, tecnici della riabilitazione, psicologi, insegnanti, pedagogisti etc ed avviare così anche a L'Aquila un centro medico-sociale di soffrologia.

Ciò sarà di grande aiuto per diffondere una vera cultura del benessere che vuole "investire nella salute al posto di pagare la malattia" per proporre "centri di salute" e non "servizi di malattia" per recuperare una visione olistica dell'uomo attraverso un intervento unitario: preventivo, terapeutico, riabilitativo e pedagogico (comportamentale).

Il campo di studio della soffrologia è la coscienza, la parte più nobile dello psichismo umano, tante volte tristemente manipolata.

La finalità della soffrologia è racchiusa nel suo anagramma:

**"ut conscientia noscatur"**

(affinché sia conosciuta la coscienza).

L'uomo è un essere originale, indivisibile e trascendente, dotato nelle sue basi esistenziali di una forza, un potenziale energetico che unisce le strutture del corpo alle strutture della mente.

Questo potenziale energetico, questa forza è la coscienza.

E' questa forza che permette all'uomo di trascendere se stesso e di entrare in comunicazione con il mondo, con gli altri esseri viventi.

La sofrologia, scuola fenomenologica, studia la coscienza (conoscenza che si accompagna alle nostre azioni e impressioni) in quanto fenomeno che si mostra come "atto di messa in relazione con il mondo", in assenza di ciò l'uomo non è più in relazione con il mondo.

L'atto di relazione con il mondo si compie secondo diverse modalità. Per es. pensare, immaginare, ricordare, percepire, ma anche muoversi, commuoversi, soffrire, gioire etc. Sono gli atti attraverso i quali la vita si manifesta in noi, attraverso i quali noi facciamo esperienza, una esperienza della vita nel seno della vita, per la quale noi ci sperimentiamo esseri viventi.

La scuola sofrologica chiama questa esperienza di vita "Vivance Phronique" (esistenza radicale).

Essa è un'esperienza di vita in sé che l'uomo può vivere coscientemente nel suo cammino esistenziale.

Nessun pensiero può apparire che non sia il risultato di un atto di pensare; nessuna immagine mentale è ricordata o immaginata senza un atto di rappresentazione; nessun sentimento si manifesta, se non attraverso un atto di sentire. Parimenti ogni emozione è il frutto di un commuoversi, ogni movimento quello di muoversi. Niente è visto senza prima un atto di visione, sentito senza prima l'atto di udire etc.

Nessun dolore si manifesta alla coscienza senza l'atto del soffrire, nessuna gioia se non c'è prima l'atto del gioire. Quando un essere umano non compie più ciascuno di questi atti, allora diciamo che egli ha perso la coscienza.

La coscienza umana nella sua essenza (senza ciò non sarebbe coscienza umana) si manifesta dunque come costituita da una sequenza di atti. Non bisogna confondere questi atti con i loro risultati che sono i pensieri, le immagini mentali, i ricordi, le sensazioni, le percezioni, le emozioni, i dolori, le gioie etc..

La scuola sofrologica chiama i risultati di questi atti i "contenuti" della coscienza.

E' ai contenuti della coscienza che lo psicologo si interessa.

Ma il sofrologo, in quanto fenomenologo, si interessa all'insieme degli atti da mettere in relazione con il mondo; questi atti costituiscono il nostro mondo simbolico, senza i quali qualsiasi mondo simbolico non saprebbe apparire.

Il sofrologo certamente non nega che alcuni di questi contenuti possono essere presenti (il conscio) e che altri, restando latenti, possono agire su di noi a nostra insaputa (l'inconscio).

Solo che questi contenuti, sia consci o inconsci, non fanno parte del suo campo di studio.

Egli non cerca in particolare di rendere cosciente dei contenuti inconsci, questo non è il suo scopo. La pratica sofrologica non è dunque una psicologia o una qualsiasi psicoterapia.

Il sofrologo si interessa a l'esperienza che ciascuno può fare della sua vita, a questo "sperimentarsi" come vivente, indipendentemente dalle modalità o dagli attributi che questa vita richiede per manifestarsi all'esistenza di ciascuno.

E' per la messa in gioco di questi atti che la vita si sperimenta, si autodefinisce e si automanifesta nell'esistenza di ciascuno di noi; è per questo che si sviluppano le capacità e le possibilità esistenziali che sono in noi, tanto fisiche che psichiche.

E' attraverso questo modo di fare, mettendo in gioco queste capacità, che noi costituiamo il nostro mondo simbolico personale poichè le parole non sono che dei segni per avere la nozione del senso, mentre sono gli atti che danno senso.

E' per la messa in gioco di questi atti che noi integriamo il concetto di spazio e di tempo, ci costituiamo così come realtà singolare ed incarnata nel tempo e nello spazio.

I metodi sofrologici hanno la loro originalità in quanto mettono in gioco dei processi che intervengono sullo sviluppo delle strutture della coscienza e che permettono a ciascuno di provare, sperimentare un poco più di questa vita che è in noi con le sue capacità e possibilità.

Ciò che in sofrologia si chiama la "Vivance phronique", (l'esperienza vitale), permette a ciascuno di intervenire sulla costituzione stessa del suo mondo simbolico, senza cercare di modificare ciò che è già costituito.

Ciò si manifesta in una trasformazione positiva non solamente psichica, ma anche fisica in modo particolare sui piani neurovegetativo, ormonale, cardio-circolatorio etc..., come hanno dimostrato i numerosi lavori e studi pubblicati dai sofrologi di tutto il mondo.

Ne ricordiamo solo alcuni: quelli del Dr. Jaques Devant e del Dr. Olivot sul sistema immunitario, del Dr. Perez Sloquer sul sistema endocrinologico, del Prof. Alfonso Caycedo sulla circolazione cerebrale, del Dr. Roger sulla irrorazione coronaria, del Dr. Courchet sulla respirazione, del Dr. Guerry sul parto e sul dolore.

Grazie a questi metodi ciascuno, dopo un allenamento guidato da un sofrologo e con l'aiuto di questo, potrà liberarsi dai condizionamenti passati negativi, scoprire in sé altre possibilità, tanto fisiche che psichiche, provarsi un po' più libero, sentirsi un po' più vivo, senza che niente di ciò su cui si è costruito gli sia negato.

Sono dunque dei metodi che presentano inoltre il vantaggio di essere molto rispettosi delle persone.

La sofrologia è una scienza fenomenologica e come tale il Prof. A. Caycedo ha dovuto elaborare delle teorie, ipotesi di lavoro che sono state poi confermate da risultati clinici-pratici, senza di essi faremmo solo filosofia.

Basandosi sugli studi di neurofisiologia e dalla premessa che la coscienza è una forza che integra le strutture del corpo alle strutture della mente ne definisce gli aspetti qualitativi e quantitativi.

L'uomo può allora abitare tre stadi di coscienza:

- la coscienza patologica (CP), è lo stato di coscienza nel quale l'individuo vive la sua esistenza, allorché è affetto da una malattia (qualunque essa sia);
- la coscienza ordinaria (CO), è lo stato di coscienza dell'uomo considerato normale dalle scienze naturali, quando non è malato
- la coscienza sofronica (CS), che è quella capacità dello stato di coscienza, inverso a quello della malattia, da conquistare coscientemente (attraverso le tecniche sofrologiche), e che perciò è la coscienza della buona salute (fisica e mentale).

Gli aspetti quantitativi della coscienza sono:

- la veglia (V);
- il sonno (S);
- ed un livello intermedio, che egli chiama livello sofroliminale (LS), nel quale vengono praticate tutte le tecniche sofrologiche statiche (della temporalità) e dinamiche (della spazialità).

L'originalità del metodo sofrologico risiede nell'attivare e rinforzare questo "sperimentarsi" primordiale della vita in sé.

Questo è realizzabile attraverso la pratica di atti tanto fisici che psichici attraverso il processo di sofronizzazione che ci permette di acquisire e mantenere nel tempo il livello sofroliminale. In tal modo questi atti non sono compiuti a vuoto, ma si focalizza l'attenzione su di essi.

**Durante l'allenamento, l'individuo prende consapevolezza del proprio corpo, delle proprie sensazioni, delle proprie tensioni corporali e mentali, delle proprie emozioni e dei propri pensieri. Progressivamente l'individuo impara a conoscersi meglio, ad acquisire un equilibrio interiore ed una coscienza permeata da un benessere psico-fisico. L'individuo scopre e conquista progressivamente i valori positivi della sua esistenza e del suo ambiente.**

Così si sviluppano, nel momento in cui si vivono e con l'acutezza della realtà vissuta coscientemente, le capacità e le possibilità che questa vita ci dona.

Tutto questo è possibile grazie alla originale intuizione del livello sofroliminale che è la porta d'ingresso per acquisire uno stato di coscienza sofronica.

Il processo psico-fisico che porta alla modificazione del livello di veglia verso il livello sofroliminale è detto "sofronizzazione semplice". Essa non è una psicoterapia, né una fisioterapia, ma un modo di operare dentro una scienza fenomenologica qual è la sofrologia.

Una volta raggiunto con la sofronizzazione semplice il LS, dove si ha completa distensione muscolare e mentale e grande percettività, si praticano tecniche di rilassamento psico-fisiche in grado di attivare i meccanismi naturali del benessere, dell'armonia e dell'equilibrio del corpo e della mente.

L'apprendimento delle tecniche sofrologiche consente di conoscere e di utilizzare al meglio i meccanismi neurofisiologici per la gestione del proprio equilibrio psico-fisico e migliorare le capacità relazionali.

Le tecniche sofrologiche sono semplici e di facile apprendimento e consentono di sviluppare le capacità psicomotorie, socio-collaborative, cognitive e, molto importante, quelle emotive-affettive dell'essere umano, rafforzando in toto la personalità.

Inoltre, poiché la Sofrologia ci da i mezzi per rafforzare e potenziare lo stato di salute, essa si integra ottimamente con il farmaco, potenziandone l'azione e facilitandone la compliance, per cui "sarebbe molto interessante ed utile attuare, su tutti i pazienti che l'apprenderanno e l'abbineranno o meno agli interventi, un'attenta farmaco vigilanza" (così come si augura il Prof. G. Pantaleoni – Farmacologo e Direttore della Scuola di Specializzazione in Farmacologia della Facoltà di Medicina e Chirurgia di L'Aquila, nonché docente della Federazione Mondiale di Sofrologia sezione Italia e presidente dell'Associazione Sofrologica Caycediana Aquilana).

L' Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) definisce la salute "uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattia o infermità": scopo della sofrologia è il raggiungimento di questo obiettivo.

La sofrologia, molto più diffusa nel resto d'Europa che in Italia, sperimentata in 54 Paesi in tutto il Mondo, ha ottenuto riconoscimenti in campo internazionale come la medaglia d'oro e il primo premio al Congresso Mondiale di Pediatria del 1974 a Buenos Aires, dove **il modello sofrologico è stato considerato un metodo di cura elettivo e soprattutto preventivo per l'igiene mentale del bambino e dell'adolescente. La Sofrologia è la metodologia comportamentale elettiva del terzo millennio.**

Con le metodiche sofrologiche si è creato lo strumento pratico per conseguire le finalità d'igiene mentale delineate dal Prof. Turner, presidente dell' Unione Internazionale di Educazione Sanitaria negli anni '70, il quale formulava l'auspicio che il bambino potesse apprendere (per quanto riguarda la salute mentale).

- a concentrare l'attenzione;
- a interessarsi alla felicità e al benessere degli altri;
- a sviluppare le sue capacità di riposo;
- ad acquisire una fiducia crescente in se stesso;
- a trarre profitto dalle proprie capacità;
- ad esprimere le sue emozioni in maniera adeguata.

E' stato dimostrato che il soggetto, messo in condizione di "setacciare" la propria mente, associando il metodo sofronico alla soluzione del conflitto, riesca nella maggior parte dei casi ad eliminare nevrosi ed equivalenti psico-somatici.

La sofrologia, scienza della coscienza e dei valori dell'esistenza, con le sue tecniche psico-fisiche, ha trovato un metodo adeguato per intervenire praticamente, senza pericoli ed in maniera positiva, su tutta la popolazione in età evolutiva, dall'infanzia all'adolescenza, alla maturità e alla senescenza.

La **SOFROLOGIA** ha tre finalità operative principali:

- **Preventiva**: rinforzo in toto della personalità, prevenzione dei disturbi psico-fisici da eccesso di stress in soggetti che vivono particolari situazioni esistenziali;
- **Pedagogica**: migliorare alcune prestazioni psicofisiche in determinate condizioni (per es.: apprendimento scolastico, preparazione al parto e alla maternità, prestazione sportiva, capacità lavorativa, ecc.);
- **Terapeutica**: recupero dell'equilibrio psico-fisico perduto per una situazione di ansia, depressione, nevrosi, infarto miocardico, cefalea, insonnia, anoressia, bulimia, enuresi notturna, vari disturbi psico-somatici ecc.

La sofrologia non si occupa soltanto della terapia, ma soprattutto della prevenzione delle malattie; ha come oggetto non tanto lo stato di infermità, quanto la salute e il benessere autentico dell'uomo; interviene sull'uomo sia in quanto individuo, ma anche in quanto risultante dalle interazioni del gruppo sociale in cui si esprime e si caratterizza e dall'ambiente in cui opera e vive.

La Sofrologia, "ha la pretesa e il merito di affrontare il problema dell'uomo in quanto inscindibile unità biopsicologica, nella quale non c'è male fisico che non sia segno di un disagio più profondo, che implica elementi e fattori psicologici, relazionali, socio-culturali, che hanno la loro origine nelle situazioni conflittuali che l'impetuoso sviluppo economico, sociale e culturale impone in modi e forme diverse nelle differenti aree geoeconomiche."

L'A.S.C.A. per raggiungere i propri obiettivi aderisce alla S.I.S. (Scuola Italiana di Sofrologia Caycediana) diretta dalla dott.ssa Livia Salerno, medico sovrologo, responsabile del "*Centro di Medicina Sofrologica*" presso l'Azienda Ospedaliera San Giovanni-Addolorata di Roma, alla S.I.F.M.S. (*Sezione Italiana Federazione Mondiale di Sofrologia*) e alla S.I.P.P.S. (*Scuola Italiana di Psicologia e Psicoterapia Sofrologica Caycediana*) diretta dalla prof.ssa Tina Pietrangelo, psicoterapeuta e pedagoga.

L'A.S.C.A. vuole proporre l'applicazione delle metodiche e tecniche sovrologiche non solo a tutti coloro che vivono già un disagio o una qualsiasi malattia, ma anche a quelli che desiderano ottimizzare il proprio comportamento, il proprio modo di vita e di pensiero, allo scopo di vivere meglio e, soprattutto, di stare meglio.

L'ASCA – ONLUS, con l'istituzione del Centro Sociale di Sofrologia, vuol porre in atto quanto sperimentato e verificato ormai in 54 paesi in tutto il mondo.

Le ipotesi di lavoro della sovrologia sono state ampiamente confermate e documentate da risultati clinico-pratici, tanto che in Svizzera, negli ultimi 20 anni, più di 120.000 persone hanno praticato le tecniche sovrologiche.

Secondo le statistiche degli Organismi di Salute della Svizzera, le persone che praticano le tecniche sovrologiche con regolarità spendono un 30% in meno per curarsi, rispetto al resto della popolazione (hanno meno ricoveri ospedalieri, lavorano con maggiore alacrità e riducono notevolmente il consumo dei farmaci).

**L'ASCA-ONLUS nasce anche per proporre una cultura del benessere: dalla cura della malattia all'educazione alla salute.**

In questo ambito la sofrologia si colloca come metodologia comportamentale elettiva perché ha come finalità la salute ed il benessere autentico dell'uomo.

E' nostra prerogativa diffondere una vera cultura del benessere che vuole **"investire nella salute al posto di pagare la malattia"**.

Per attuare un tale progetto diventa indispensabile un aiuto concreto da parte dei vari Enti Istituzionali (locali, provinciali, regionali) perché l'A.S.C.A. possa dare vita in Abruzzo alla terza scuola italiana di Sofrologia Caycediana.

Questo permetterà alla nostra Regione di diventare la "Regione pilota" per la proposta di una vera cultura del benessere che propone "Centri di salute" e non "Servizi di malattia", per recuperare una visione olistica dell'uomo attraverso un intervento unitario: preventivo, terapeutico, riabilitativo e pedagogico.

Partendo da queste basi si potranno poi realizzare vari "progetti obiettivo" nel Sociale, nel mondo del Lavoro, della Scuola, dello Sport, della Sanità, ecc., soprattutto per combattere il fenomeno del disagio.

Coinvolgere politici ed istituzioni sanitarie e scolastiche della regione Abruzzo in questa "nostra idea" sarà la prossima sfida dell'associazione.

La Dott.ssa Livia Salerno si sta attivando, anche tramite l'Ordine dei Medici di Roma, per dare un riconoscimento ufficiale alla Sofrologia tramite l'inserimento di essa nell'elenco delle medicine complementari.

Altra battaglia importante da portare avanti è diffondere la cultura sofrologica di educazione alla salute (è necessario che la sofrologia cominci ad entrare nell'ambiente universitario così come è avvenuta in Svizzera, Francia, Spagna etc..)

Di primaria importanza è il coinvolgimento della classe politica imprenditoriale locale che realizzi in concreto quanto esposto: **un "centro di salute" che racchiuda in una visione olistica un intervento globale preventivo, pedagogico, riabilitativo e terapeutico capace di sviluppare e potenziare le capacità e i veri valori esistenziali dell'essere umano che sono alla base di crescita e sviluppo dell'intera società.**

Augurando a tutti pace e armonia porgo i miei più sentiti e cordiali saluti

"Perché il sogno diventi realtà, occorre una grande perseveranza nel sogno"

tel. 0862 413511  
cell. 340 5424140  
e-mail: bernardiantonio@hotmail.com

Il Coordinatore scientifico del  
Centro di Sofrologia dell'A.S.C.A.  
dott. Antonio Bernardi  
medico sofrologo