

# SOFROLOGIA



UT CONSCIENTIA NOSCATUR

**Conoscere la sofrologia è conoscere se stessi per comprendere meglio gli altri.**

**SOFROLOGIA:  
medicina del benessere**

La Sofrologia, è nata nel 1960 ad opera del neuropsichiatra spagnolo Prof. Dott. Alfonso Caycedo, allievo di Binswanger. A quell'epoca Caycedo svolgeva la sua attività presso l'Ospedale Provinciale di Madrid diretto dal Prof. J.J. Lopez Ibor.

Nel 1960 i mezzi terapeutici a disposizione, in assenza degli psicofarmaci che saranno introdotti solo alcuni anni dopo, nel trattamento dei pazienti psichiatrici erano l'elettroshock e il coma insulinico. I risultati positivi che si ottenevano giustificavano l'utilizzo di tali metodi. La constatazione che la variazione del livello di coscienza, cui venivano sottoposti i pazienti (coma), comportava un evidente miglioramento del loro stato psichico, vale a dire che attraverso una variazione del 'livello' di coscienza si passava a un cambiamento di 'qualità', spinse Caycedo ad interessarsi ai problemi della coscienza.

Decide pertanto di avviare una scuola scientifica per lo studio della coscienza in medicina e crea il neologismo di Sofrologia composta dalle parole greche: SOS (σῶς) armonia - FREN (φρήν) mente - LOGOS (λόγος) studio, e per chiarirne l'orientamento scientifico sceglie come motto la frase "*Ut conscientia noscatur*" (Perché la coscienza sia conosciuta).

La parola armonia comunque non significa che la Sofrologia non si occupi della coscienza malata, o patologica, e di quella ordinaria, o naturale, ma che il suo obiettivo è il conseguimento di una coscienza armonica, positiva.

La coscienza viene quindi intesa, in questo contesto, come quel rapporto che unisce ogni essere umano al mondo, quel rapporto dove si intrecciano le varie modalità di percezione, la sintesi delle istanze somato-psichiche-esistenziali, il punto d'incontro fra mente e corpo, quell'energia che tiene unite le tre componenti dell'essere umano, inteso in senso olistico, un tutt'uno indivisibile di corpo, mente e spirito.

La prima definizione di Sofrologia era la seguente: "Nuova scienza o Scuola Scientifica che studia la coscienza umana partendo da nuove concezioni; ne ricerca le sue strutture e possibilità ed anche le modificazioni prodotte da metodi chimici, fisici, e psichici per il suo impiego in medicina."

Questo è il commento fatto da Caycedo stesso alla prima definizione della Sofrologia: "Ho inteso ritornare fenomenologicamente alle origini della ricerca medica sulla coscienza umana, restando al di fuori delle discussioni che hanno sempre caratterizzato tali studi. In un certo senso la Sofrologia rompe la tradizione dialettica e propone di cominciare un nuovo studio dei fenomeni della coscienza appoggiandosi sul metodo fenomenologico. D'altra parte la Scuola Sofrologica non cerca di rifiutare alcuna tesi, né si appropria di alcuna teoria. La Sofrologia si presenta come una scuola di ricerca che aspira a contribuire a una migliore conoscenza della coscienza umana."

Caycedo ha avviato la Sofrologia chiedendosi se ci fosse la possibilità dell'esistenza di una forma di coscienza differente da quella patologica dei pazienti psichiatrici e da quella ordinaria comune alla maggior parte degli esseri umani. C'era una terza forma di coscienza? Esisteva una coscienza differente simile all'ipercoscienza che in oriente dicevano essere possibile raggiungere con i metodi dello Yoga e lo Zen?

Da queste considerazioni prende avvio la prima ipotesi di lavoro della Sofrologia che successivamente è stata definita come la "teoria dei livelli e degli stati della coscienza in Sofrologia".

La figura n° 1 illustra questa teoria. Questo schema serve di base e d'appoggio alla ricerca fenomenologia degli "elementi universali" della coscienza. Le variazioni dei LIVELLI sono dinamici e vissuti come una realtà universale da tutti gli esseri umani. I livelli di coscienza all'E.E.G. sono caratterizzati da vari tipi di onde (vedi tabella n°1). Il livello che si determina al passaggio tra la veglia e il sonno, caratterizzato dalla presenza delle onde alfa, in Sofrologia viene definito "SOFROLIMINALE". Le variazioni qualitative degli STATI sono vissuti come delle possibilità esistenziali.

I LIVELLI di coscienza sono universali, mentre gli STATI di Coscienza Patologica (CP) o di Coscienza Ordinaria (CO) o di Coscienza Sofronica (CS) sono delle possibilità esistenziali.

Per studiare meglio i fenomeni della coscienza Caycedo, dietro consiglio di Lopez Ibor, negli anni 1963-1964 si trasferisce in Svizzera presso Ludwig Binswanger che aveva dato un chiaro indirizzo fenomenologico alla Psichiatria. L'analisi esistenziale di Binswanger è un nuovo modo di guardare la malattia mentale.

E' lo stesso Binswanger che suggerisce a Caycedo di recarsi in Oriente (1965-1968) per studiare i fenomeni della coscienza che si verificano con la pratica dei metodi dello Yoga, del Buddismo tibetano e dello Zen.

Utilizzando queste esperienze e basandosi sui più recenti studi di neurofisiologia Caycedo ha impostato le metodiche soffrologiche.

## METODOLOGIA

Il livello soffroliminale è quello in cui vengono attuate tutte le metodiche soffrologiche. A livello soffroliminale i due emisferi cerebrali, che durante la veglia presentano la prevalenza un emisfero a scapito dell'altro, secondo le aree cerebrali coinvolte nelle attività che si svolgono, agiscono contemporaneamente in modo sincrono.

Questa situazione comporta un equilibrio bioelettrico che produce uno stato di benessere e ci consente di utilizzare al massimo, per conoscere la realtà, tutte le nostre possibilità: quelle dell'emisfero sinistro (razionalità, linguaggio scritto e parlato, capacità algebriche e matematiche, logica, analisi, ecc.) e quelle del destro (tridimensionalità temporo-spaziale, capacità manuali, intuizione, creatività, sintesi, ecc.).

Il livello soffroliminale si raggiunge utilizzando la respirazione diaframmatica, vale a dire il respiro fisiologico del sonno, del riposo. In questo modo ci s'inserisce in un processo fisiologico che rapidamente porta ad una distensione psico-fisica.

Una volta raggiunto questo livello, le metodiche soffrologiche ci consentono di porci in una situazione di relax, di allontanamento dalle tensioni abituali, di decondizionamento dando modo a tutte le componenti del corpo e della mente, sino a quel momento inibite, di portarsi a livello di consapevolezza, in modo da poterle utilizzare al meglio e nei momenti più opportuni, in rapporto alle necessità della vita. Si ottiene quindi un rafforzamento della coscienza ordinaria e un'attivazione delle strutture positive proprie della coscienza.

La Sofrologia quindi si occupa delle strutture della coscienza e non dei contenuti, di cui invece si occupa la psicanalisi.

## Lo schema corporeale

In Sofrologia lo schema corporeale non è solo un concetto neurologico, nato da una localizzazione cerebrale, ma una componente della coscienza, una “realtà vissuta”, che diventa consapevolezza del corpo ed in seguito della corporalità in senso totale, la corporalità che noi siamo.

Tutte le metodiche soffrologiche portano alla conquista del nostro corpo come “realtà vissuta”, alla consapevolezza del corpo non più come oggetto ma come soggetto.

Uno degli scopi principali della Sofrologia è di ristabilire l'equilibrio fra i tre elementi, ma potremmo anche dire aspetti, che costituiscono l'uomo e che lo esprimono pienamente quando sono fuse tra loro.

L'evoluzione che si propone in chiave soffrologica, non si esaurisce con il superamento del dualismo mente-corpo, ma va oltre, comprendendo come elemento essenziale anche l'esistenza.

Dalla triade soma-mente-esistenza nasce e si sviluppa il complesso fenomeno della corporalità, che si articola in tre momenti fondamentali:

1°) la riappropriazione del proprio corpo, attraverso la sua conoscenza (riconoscimento mediante l'esperienza vissuta e non per mezzo di percorsi razionali) ed il suo controllo, non con il dominio, ma con l'autogestione delle risorse;

2°) l'insorgere della sensazione, che diventa percezione, della propria globalità che esprime la nostra unicità: il corpo che io ‘sono’, non il corpo che ‘ho’;

3°) il conseguimento della consapevolezza che quanto è stato conquistato ha senso solo se riferito al mondo nel quale siamo inalienabilmente e costituzionalmente in rapporto.

In sintesi, i tre momenti possono essere espressi così:

avere un corpo -> essere un corpo -> essere un corpo che esiste. Passare da una conoscenza del ‘come siamo’ a una consapevolezza del ‘chi siamo’.

## Il Progetto

Quando siamo arrivati a conoscerci, a conoscere cioè le nostre possibilità storiche, sociali e individuali, e aver capito chi siamo e cosa vogliamo, possiamo passare ad una progettazione relativa non solo alla vita, ma anche all'esistenza.

La Sofrologia permette una radicale conoscenza di noi stessi: del come siamo stati (posizione storica) e del come siamo (posizione attuale), favorendo la riappropriazione del nostro essere ed offrendoci l'opportunità di una coerente progettazione, o riprogettazione a seconda delle circostanze, che mira alla coincidenza del progetto esistenziale con quello esistente, alla concordanza tra le nostre possibilità e quanto sarà progettato.

## APPLICAZIONI

Le metodologie soffrologiche, basate sulle più recenti conoscenze neurofisiologiche e biochimiche, si inseriscono nelle normali prassi sia diagnostiche che terapeutiche, ma soprattutto nella prevenzione della medicina tradizionale.

Quanto detto sulla corporalità e sulla progettazione c'introducono in parte sulle possibilità di applicazione della Sofrologia in campo strettamente medico e non.

La conoscenza della nostra corporalità e l'acquisizione di metodiche di semplice applicazione, comporterà la possibilità di utilizzare tutte quelle risorse fisiologiche che ognuno di noi ha naturalmente. Queste risorse saranno favorite e attivate in senso positivo in modo da contrastare tutti quei fenomeni biopatologici che si sono messi in atto nello stato di malattia.

Il paziente capirà che la malattia non è qualcosa d'estraneo a lui e che lo aggredisce dall'esterno, anche quando si tratta di malattie infettive. Diceva, infatti, Pasteur che "il terreno non è tutto", vale a dire che qualsiasi agente infettante deve incontrare una situazione favorevole (ad esempio individui con difese immunitarie depresse) per attecchire e moltiplicarsi.

Lo stato di malattia sarà quindi visto dal paziente come il suo modo di presentarsi, di essere in quel periodo della sua vita. Dal momento in cui il paziente avrà accettato la sua realtà, si avvierà tutto quel processo, coinvolgente tutte le sue componenti somato-psichiche, che favorirà la guarigione.

Comunque si otterrà che il paziente sia coinvolto in prima persona nell'iter terapeutico, favorendo con il suo nuovo atteggiamento l'azione dei farmaci utilizzati e affrontando con molta più disponibilità e distensione tutte le eventuali manovre invasive sia diagnostiche che terapeutiche. Vivrà in un modo consapevole e con uno stato d'animo più positivo il tempo della malattia.

Le metodiche sofrologiche, statiche e dinamiche, sono rapide e richiedono un numero molto limitato d'incontri. Sono utilizzabili sia individualmente che in gruppo, per il fatto, come già abbiamo detto sopra, che la Sofrologia si occupa delle strutture della coscienza, che sono comuni a tutti, e non dei suoi contenuti che, invece, sono individuali.

Le linee di attività possibili con l'utilizzazione della Sofrologia, sia sul territorio che in ambito ospedaliero sono molteplici.

Sotto l'aspetto preventivo si può prevedere l'istituzione di corsi di autogestione dello stress per la tutela della salute dei lavoratori e per favorire il benessere di ogni assistito

Il concetto di qualità della vita obbliga oggi il mondo medico a prendere in considerazione oltre alla medicina terapeutica e preventiva quella del benessere, a tenere presente la qualità della vita di ogni individuo.

Le metodiche sofrologiche consentono di offrire agli utenti, in otto incontri di gruppo (circa 20 persone) di due ore ad incontro, la possibilità di conoscere, e di utilizzare a proprio vantaggio, i meccanismi fisiologici per la gestione dello stato di salute e il potenziamento di tutte le capacità della coscienza: attenzione, concentrazione, memoria, meditazione, contemplazione con conseguente aumento della facoltà di apprendimento e adattabilità ai cambiamenti ambientali e miglioramento dei rapporti interpersonali.

Per quanto invece riguarda l'aspetto terapeutico, oltre ad interventi individuali ai vari pazienti, si possono istituire:

- corsi di autogestione dello stress e di integrazione alle terapie tradizionali, con metodiche sofrologiche, indirizzati a pazienti affetti da patologie causate e/o sostenute dallo "stress" e per gestire lo stress causato dallo stato di malattia

- corsi specifici per gruppi di pazienti con le seguenti patologie:

- cardiovascolari (infartuati, ipertesi, ecc.);
- patologie dell'apparato digerente (ulcere gastro-duodenali, coliti, ecc.);
- patologie del sistema nervoso (cefalee, ecc.);
- patologie del sistema immunitario (malattie autoimmuni, allergie, ecc.);
- patologie dismetaboliche (diabete, ecc.);
- patologie oncologiche (accettazione della chemioterapia, di auto o allotrapianti, stimolazione del sistema immunitario);
- preparazione all'accettazione di interventi chirurgici d'elezione;
- ecc.,ecc.

Infine non sono da sottovalutare alcuni aspetti fondamentali dell'impiego delle metodiche sofrologiche:

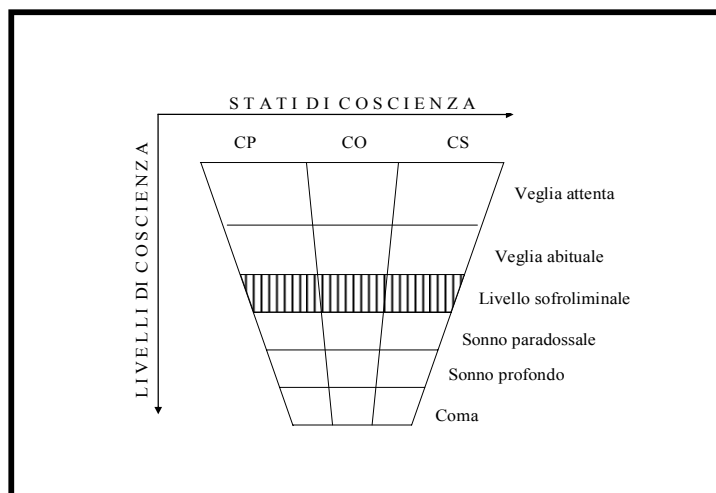
- a) sono applicabili a chiunque indipendentemente dall'età e dal livello culturale, utili quindi anche in ambito geriatrico sia ambulatoriamente che all'interno di istituzioni di vario genere che accolgono anziani.
- b) La particolare versatilità di queste metodiche ne consente l'utilizzo anche in ambito pediatrico e adolescenziale rafforzando la personalità dei giovani ed aiutandoli ad utilizzare al meglio le capacità necessarie nell'ambito scolastico e dell'apprendimento.
- c) L'evidente vantaggio economico dovuto al fatto che un solo Sofrologo può gestire attraverso i gruppi numerose persone.
- d) La possibilità di offrire un servizio a varie aziende pubbliche e non corsi di autogestione dello stress per ottemperare agli obblighi a cui sono tenute per la tutela della salute dei lavoratori (Decreto Legislativo g.u. 626/94).

### Tabella n° 1 - E.E.G.

- 1) Ipervigilanza: onde disincronizzate o ritmi beta molto rapidi
- 2) Vigilanza: onde beta parzialmente disincronizzate
- 3) Livello soforliminale: a) attenzione fluida: onde alfa classiche – b) "Rèverie": onde alfa rallentate
- 4) Sonno superficiale, paradossale, sogni: onde teta, beta e alfa
- 5) Sonno profondo: onde delta
- 6) Coma: onde delta appiattite
- 7) Morte: tracciato piatto

### TEORIA DEI LIVELLI E DEGLI STATI DI COSCIENZA

Figura n°1



Per informazioni :

Dott. Antonio Bernardi, medico sofrologo,

L'Aquila - cell. 340 5424140 e-mail: [bernardiantonio@hotmail.com](mailto:bernardiantonio@hotmail.com)