

ANTONIO BERNARDI
NUOVI ORIZZONTI DELLA MEDICINA:
LA SOFROLOGIA

Nuovo indirizzo in: Medicina, Psicologia, Pedagogia, Sociologia.

Presentazione

della dott.ssa Donatella Bellobono (*)

E' senz'altro vero che l'uomo di oggi, più di quello del passato, ha bisogno di equilibrio e di armonia, concetti questi antichissimi, già conosciuti al mondo greco e latino e, prima ancora, al mondo orientale.

Ma se si esclude il "mondo latino" (mens sana in corpore sano), il concetto di equilibrio ed armonia era, in passato, stato legato soprattutto a credenze e a superstizioni religiose.

E' significativo, perciò, che tale bisogno si sia riproposto, in piena fase industriale, agli inizi degli anni '60, tra il dilagare delle pratiche yoga e la filosofia zen, care ai figli dei fiori ed ai primi contestatori del sistema consumistico e che esso si sia imposto fino al punto di dar vita ad una scuola scientifica.

Il considerare il corpo e la mente come un'unità inscindibile e, soprattutto, come una macchina perfetta, ha permesso così di creare, in piena fase di cibernetica, una tecnica volta, nei più svariati campi, ad esprimere al meglio le proprie facoltà.

In questi ultimi anni il training autogeno è, se non praticato, perlomeno conosciuto a molti ed il fenomeno è destinato ad aumentare.

Molti, però, scambiano ancora tali pratiche per moda, o perché non sono preparati a livello cosciente o perché non sono stati informati; e, disordinatamente, si tuffano, magari con l'aiuto di qualche praticone, in esperienze simili.

Occorre perciò spiegare cosa significa "sofrologia" e cosa essa può offrire.

La risposta viene abbastanza esaudiente da questo trattato che si propone pertanto interessante, utile e annunciatorio, si spera, di un mondo futuro più equilibrato.

(*) **Dott.ssa Donatella Bellobono**, Giornalista Pubblicista de "Il Corriere di Roma", periodico quindicinale di cultura.

Nata a Perugia il 24 febbraio 1944 risiede a Roma dove lavora nella Pubblica Amministrazione.

E' autrice del libro "Falso in bilancio", Gruppo Editoriale Gesualdi - Roma 1992.

L'Aquila, maggio 1994

Presentazione

della dott.ssa Monica Pelliccione (*)

Sentimenti contrastanti, passioni che si affollano, paure e nostalgie.

E' l'uomo nella sua dimensione più intensa e segreta, trascinato dal vortice della vita e oppresso dal male oscuro che procura il rimpianto del passato rispetto all'incertezza del futuro.

Sull'ipotetica bilancia dell'esistenza, gioie e delusioni non si equivalgono mai, ma creano il nebuloso mondo delle contraddizioni, nel quale coesistono la solare vitalità e lo sconforto del pessimismo.

Ogni individuo, nelle molteplici tappe del divenire, crea e interrompe, a suo piacimento, situazioni e opinioni schierandosi inevitabilmente dall'una o dall'altra parte.

Nasce, così, l'affannosa ricerca della serenità perseguita da molti e raggiunta solo da coloro che sostituiscono, alla nevrosi dell'attuale civilizzazione, la riflessione pacata.

La **Sofrologia**, nelle sue svariate applicazioni, propone la conoscenza di se stessi nell'intento di superare agevolmente le barriere dell'incertezza e sviluppare il proprio senso di adattamento. E', infatti, da un equilibrato rapporto tra l' "io" e la realtà circostante che scaturisce la spinta innata verso ogni tipo di occasione sociale, attraverso una serie di processi di pensiero che permettono di affrontare il futuro con la ragionevole certezza di un successo meritato.

Vengono superati, quindi, gli stati d'animo insostenibili che, talvolta, portano ad una dannosa sofferenza fisica e l'insidia di una "forma mentis" luttuosa lascia il posto ad una visione della vita a misura d'uomo, in cui la sofferenza e la felicità, il concreto e l'astratto, l'individuo e la collettività siano bipolarità di una stessa espressione: *l'umano e singolare ingegno*.

Monica Pelliccione

(*) **Dott.ssa Monica Pelliccione**, nata a LAquila il 30.04.1973. Studentessa in Lettere e Filosofia presso l'Università degli Studi di LAquila è impegnata nel settore giornalistico. Si occupa di cultura e attualità, evidenziando nei suoi scritti, prevalentemente, il complesso rapporto tra l'uomo e la realtà circostante.

Attualmente collabora con le redazioni di Radio Valleverde "e della rivista "La Perdonanza ".

L'Aquila, maggio 1994

Presentazione dell'Autore del libro

Dott. Antonio Bernardi (*)

*Per conoscere l'uomo basta studiar se stesso;
per conoscere gli uomini bisogna viverci in mezzo.
Stendhal (1783-1842)*

Vedere pubblicato quanto detto a *Radio Valleverde* nella rubrica "nuovi orizzonti della medicina" mi riempie di soddisfazione.

Sinceramente non ho alcuna pretesa, se non quella di far conoscere, nel nostro contesto culturale, una scuola scientifica che, a mio modesto parere, può contribuire molto ad attenuare le manifestazioni patologiche del disagio esistenziale dell'uomo moderno.

Forse molti, leggendo il titolo, *Nuovi orizzonti della medicina*, penseranno a chissà quale marchingegno tecnologico rivoluzionario.

Invece la macchina di cui parlo è vecchia quanto il mondo, ma sempre nuova ed affascinante, perché unica ed irripetibile per ogni essere umano.

Corpo e mente, infatti, costituiscono un assemblaggio di hardware e software veramente straordinario.

Penetrare nella nostra intimità più profonda e remota, per cogliere le manifestazioni della nostra vitalità, è un'esperienza straordinaria che ognuno di noi dovrebbe sperimentare quotidianamente.

Capire come è fatta la nostra macchina, ma soprattutto imparare a sentirla, ci aiuta a saper percorrere anche le strade più impervie.

E' noto che nella nostra società consumistica la maggior parte delle malattie psicosomatiche scaturiscono dal cattivo rapporto che si instaura tra sé e sé, tra individuo ed individuo e tra individuo ed ambiente.

Tutto ciò proviene in gran parte da un rapporto non corretto con il proprio corpo, dal prevalere di un vissuto negativo e da uno stato socio-economico che condiziona alcuni rapporti e comportamenti. Non essendo possibile cambiare determinate relazioni è naturale cercare di vedere come l'individuo possa reagire o sottrarsi agli eventi negativi di cui fa quotidianamente esperienza.

Con la pratica delle metodiche sofrologiche posso affermare di aver trovato una risposta adeguata ai suddetti problemi:

nel farmi conoscere a me stesso, mi hanno aiutato a capire meglio gli altri ed il mondo circostante; in modo del tutto naturale mi hanno permesso di percorrere le vie del mio corpo e della mia mente; rimandandomi al mio passato, mi hanno permesso di rinforzare e di costruirmi un presente; ora, da questo presente, mi sto proiettando verso il futuro.

Ebbene, dobbiamo imparare a conoscere il nostro corpo quando è sano e vigoroso per poter sfruttare al meglio le nostre energie e le nostre predisposizioni, per sviluppare un ottimismo perenne.

Così facendo possiamo accettare in maniera più serena anche le malattie e ritrovare il benessere psico-fisico.

Il fine della sofrologia consiste nell'acquisire uno stato di armonia che si raggiunge praticando costantemente le tecniche e le metodiche che questa disciplina propone.

Mi scuso con i lettori se troveranno ripetuti e rafforzati, anche se in forma diversa, alcuni concetti. Questo è dovuto al fatto che si è voluto riportare integralmente ciò che è stato detto nelle trasmissioni radiofoniche, dove era necessario, per i nuovi ascoltatori, fare brevi riagganci con le puntate precedenti.

E'doveroso inoltre precisare che la maggior parte dei concetti da me proposti sono una elaborazione dei corsi di sofrologia tenuti dai docenti della Sezione Italia della Scuola Internazionale di Sofrologia e dai docenti della FMS (Federazione Mondiale di Sofrologia).

Si ringrazia per la gentile collaborazione tutto lo "staff" di Radio Valleverde, in modo particolare l'editore Giovacchino D'Annibale che ha curato con grande pazienza, passione e professionalità il contenuto, l'impostazione grafica e l'impaginazione del libro, e il direttore Mario Santavicca che si è impegnato con zelo, nel 1992, per la messa in onda della rubrica radiofonica "Nuovi Orizzonti della Medicina"

Un particolare ringraziamento va anche a quanti hanno collaborato, in maniere diverse, per la pubblicazione dell'opera.

Antonio Bernardi

L'Aquila, Maggio 1994

(*) Il Dott. Antonio Bernardi, forte assertore delle tecniche sofrologiche caycediane, per 13 anni ha lavorato silenziosamente con amore e fervore per la divulgazione, a L'Aquila, della Sofrologia. Fortemente convinto delle enormi possibilità delle metodiche sofrologiche per fini preventivi, terapeutici e pedagogici si è tenacemente prodigato per far conoscere, nel proprio contesto socio-culturale, ciò che propone e realizza la Sofrologia.

Il suo grande impegno e la sua perseveranza sono stati premiati con la fondazione dell'A.S.C.A. e la realizzazione del Centro di Sofrologia, intensamente voluto, poiché sempre di più convinto che le tecniche sofrologiche, se applicate in modo corretto, sono in grado di attenuare e dileguare nel tempo le manifestazioni patologiche del disagio esistenziale dell'uomo moderno della civiltà del consumismo.

Nato a L'Aquila il 25 settembre 1951, trascorre la seconda infanzia e la prima adolescenza in un paese dell'entroterra abruzzese, Civitella Casanova in provincia di Pescara. Nel 1965 torna, non senza nostalgia per quel piccolo mondo contadino fatto di sentimenti e di cose semplici e genuine, nella sua città natale. Presa la maturità scientifica e ancora

alla ricerca di una verità assoluta, si iscrive, nel 1971, alla facoltà di Medicina e Chirurgia del Libero Istituto Universitario di L'Aquila. Nel 1977 si laurea, con lode, in Medicina e Chirurgia.

E', ora, profondamente convinto, dentro di sé, che la vera grande malattia dell'uomo moderno, sia il "disagio esistenziale", da lui stesso vissuto, che "attanaglia e morde" fisicamente e mentalmente l'individuo della società moderna.

Nel 1979 accetta la nomina di medico condotto interino in un paesino di circa 600 abitanti, Prata D'Ansidonia in provincia dell'Aquila, dedicandosi con amore e passione alla medicina generica. Per la sua "forma mentis" si sente un medico educatore,, vede il suo ruolo soprattutto in un rapporto informativo-formativo col malato, al fine di sviluppare comportamenti positivi per prevenire forme morbode.

Nel 1984 si iscrive al primo corso di specializzazione in medicina sofrologica e nel 1987 riceve il "**Diploma Internacional de Estudios Superiores en Sofrologia Medica**".

Nel 1990 consegue l'idoneità nazionale per le funzioni apicali nella disciplina "Organizzazione dei servizi sanitari di Base".

Nel 1993 lascia l'attività di medico condotto per svolgere quella medica presso la ASL di L'Aquila, dove attualmente ricopre la funzione di Dirigente Medico del Distretto Sanitario di Base.

Presentazione

del Prof. Giancarlo Pantaleoni (*)

"Le resistenze sono tutte barriere da superare per salire nella conoscenza"

Lo studio dei meccanismi d'azione degli psicofarmaci, del perché l'essere umano è esposto all'abuso di droghe, del come fare per "ricondizionarlo" alla normalità, pone a noi Medici il problema di approfondire gli studi sul comportamento umano, da un punto di vista medico-biologico-farmacologico.

Senza la necessità e l'obbligatorietà di fare ricorso alle diverse impostazioni Psicoanalitiche o Psicologiche, si può ricercare oggi la verità nello studio dei meccanismi di risposta biochimica endogena, attraverso l'analisi dei mezzi e metodi per evocarla e per ricondurla alla norma fisiologica.

Se si riflette, l'intera Storia dell'umanità è una Storia comportamentale e l'osservazione di come, certi popoli e tribù, hanno affrontato le difficoltà ambientali e di come siano riusciti a convivere con esse, può sicuramente aiutare il moderno ricercatore nell'indagine, per comprendere sempre meglio la fisiologia dell'essere umano e, di conseguenza, per impostare sempre più consapevolmente una moderna Farmacologia: più attenta al ripristino della omeostasi, anche psichica, (come è emerso dal recente primo Congresso di Neuroimmunomodulazione, tenutosi a Parigi nel 1992).

Questa riflessione mi ha indotto a conoscere il Prof. Alfonso Caycedo, la Sua Scuola, il Suo Metodo ed i Suoi Allievi.

La Sofrologia non è ancora diffusa, ma la serietà d'impostazione teorico-pratica, da parte del Prof. Caycedo, del "Rilassamento dinamico", fa facilmente prevedere che lo sarà sempre più nel futuro, per la semplicità di apprendimento e di esecuzione, per l'efficacia dell'azione nei diversi settori della Medicina e del Comportamento umano (sport, Società, studio, lavoro).

Del resto già alcune autorità, come il Prof. A. Pedro Pons, Presidente dell'Accademia Reale di Medicina di Barcellona, si sono interessate al Prof. Caycedo ed hanno voluto introdurre uno dei suoi primi libri "Progres en Sophrologie".

Anche il Prof. A. Sarro, noto studioso e Psichiatra della Facoltà Medica di Barcellona, ne ha parlato ed ha addirittura unito il nome di Caycedo a quello di altri grandi maestri della Psichiatria e della Psicoanalisi.

Egli ha fra l'altro affermato che oggi abbiamo la necessità di disporre di un metodo o di una "Psicoterapia breve" che abbia come requisiti ideali:

- 1) il massimo di efficacia ed il minimo di tempo di applicazione e di costi;
- 2) possa essere impiegata non soltanto da psichiatri, ma possa essere trasferita alla medicina generale, e sottolinea che "La nuova Psicoterapia dovrebbe essere pienamente compresa e manipolata anche da medici non psichiatri";

3) sia sempre cosciente dei propri limiti.

Egli afferma inoltre, parlando del Prof. Caycedo, che: "*... En peu d'annes, le mouvement sophrologique initié par Caycedo en Espagne a conquis un premier plan dans la Psychotherapie europeenne. Il a etè démontrè par les brillans resultats cliniques, principalement dans le domaine de la Medicine Psychosomatique, que les therapeutiques sophrologiques sont indispensables non seulement pour les psychiatres et psychotherapeutes, mais pour tous les medecins ."*

In Italia la Sofrologia è stata introdotta proprio da alcuni Medici e Studiosi, tra cui è doveroso ricordare, fra i più illustri e preparati, il Dott. Strini ed il Dott. Nardi, il Dott. F. Pommier, la Dott.ssa Pietrangelo, il Dott. Avenia ed il Dott. Tommasi.

Numerosi Corsi sono stati organizzati in Italia negli ultimi anni (alcuni anche presso l'Ordine dei Medici di Roma) con la partecipazione del Prof. Caycedo stesso e del Prof. M. Espinosa.

Quest'ultimo, suo allievo pediatra, ha adattato addirittura il metodo ai bambini ed ha fondato una "Pediatria Sofrologica", ottenendo la Medaglia d'oro del XIV Congresso Mondiale di Pediatria, alla presenza di ottomila medici, con la motivazione "Pour un nino sano en un mundo mejor".

Questa motivazione apre la speranza che, se è vero che la patologia delle Tossicodipendenze miete vittime tra i bambini e gli adolescenti sani, forse la Sofrologia potrà contribuire a prevenirla, con il suo caratteristico rafforzamento della "Azione Positiva" individuale. Azione positiva che oggi anche farmacologicamente parlando, può attivare una vera e propria complessa Farmacologia endogena.

L'individuo mentalmente predisposto al positivo attiva le proprie funzioni più nobili, reagisce alle avversità, resiste meglio alle malattie e migliora anche la propria Neuroimmunomodulazione.

La Farmacologia endogena, che modula ed integra la Farmacologia esogena, è una scienza ancora tutta da scoprire.

Alcuni dei suoi diversi aspetti già si intravedono.

Le conoscenze biologiche e biochimiche di base attuali ed i metodi disponibili per verificarle, ci possono aiutare a comprendere meglio la complicata armonia dell'essere umano.

Caycedo ci propone il suo metodo per evocare senza pericolo diversi aspetti di interesse medico, dal controllo autogeno del dolore, delle emozioni, dell'insonnia, dell'enuresi, agli attacchi asmatici, alla resistenza alle malattie, senza più affidarli al caso o passivamente, ai Farmaci.

L'uomo, questa unità complessa, non formata semplicemente da un assemblaggio di cellule o di singoli apparati ed organi, deve essere "meglio compreso" per "meglio essere curato".

Il metodo di Caycedo, alla portata pratica di ogni Medico e quindi facilmente espandibile ad un numero di casi statisticamente elevati, potrà contribuire ad aumentare le nostre conoscenze.

Oggi sappiamo che un atteggiamento positivo facilita la guarigione, mentre un atteggiamento negativo, ad oltranza, può ostacolare anche una corretta farmacoterapia.

E' possibile stimolare con opportuni e mirati esercizi le diverse funzioni organiche, anche quelle cosiddette autonome (tecniche di Biofeedback, Sofrologia).

La Sofrologia, meglio del Biofeedback, senza la schiavitù di macchine o di altri apparati, insegna all'uomo ed al bambino particolari esercizi per il controllo del proprio benessere.

Questo aspetto è profondamente etico, al contrario del comportamento semplicistico di affidare, come spesso avviene, la risoluzione di problemi, quali l'insonnia, l'ansia da stress e gli atteggiamenti negativi di fronte ai problemi esistenziali dell'adulto e del bambino solamente ai Farmaci.

La Farmacodipendenza e la Tossicodipendenza possono avere anche queste origini iatrogene.

Educare il paziente ad un uso corretto dei farmaci, dunque, e non all'abuso, ed iniziare una efficace prevenzione alla Tossicodipendenza, fin dall'infanzia, sono solo due degli aspetti più attuali dell'etica farmacologica.

Caycedo propone un facile metodo di rafforzamento del soma e della psiche alla portata del Medico Pratico.

Agli studiosi ed ai Medici Pratici il compito di verificarne l'efficacia preventiva e curativa nel tempo.

Per questo plaudo al Dott. Antonio Bernardi, diplomato nella Metodologia Caycediana, che ha avvertito il bisogno di comunicarla e di diffonderla alla popolazione.

Il Dott. Bernardi ha frequentato a Roma i Corsi ufficiali di Sofrologia Caycediana e l'ha poi applicata alla propria pratica professionale.

A Lui, dunque, il merito di averla esposta, in forma semplice e comprensibile, senza indulgere in affermazioni assolutistiche o miracolistiche.

Il consenso favorevole ottenuto delle sue lezioni radiofoniche è un segno di attesa e di bisogno da parte della popolazione.

Questo lo ha spinto a raccogliere in un volume le sue spiegazioni del metodo Caycediano.

La serietà professionale e la sensibilità nei riguardi dell'uomo sano e malato, mostrata dal Dott. Bernardi meritano rispetto e vanno incoraggiate.

Sarebbe molto interessante ed utile attuare su tutti i pazienti che l'apprenderanno e l'abbineranno o meno agli interventi farmacologici, una attenta Farmacovigilanza.

Si potranno registrare i vantaggi ottenuti nell'associare ad ogni terapia farmacologica anche metodiche sofrologiche consigliate ed insegnate dal Medico.

Si auspica per il futuro di vedere stimolati e sviluppati studi comparati che mirino al progresso della conoscenza scientifica e medica.

(*) Prof. Giancarlo Pantaleoni Docente della Federazione Mondiale di Sofrologia (F.M.S.), della Scuola Italiana di Psicologia e Psicoterapia Sofrologica, nonché Docente di Farmacologia e Direttore della scuola di specializzazione in "Farmacologia" della Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di L'Aquila.

L'Aquila, Maggio 1994
