

# Le tre qualità di base da attivare permanentemente con l'allenamento sofrologico

(Comunicazione del Dr. Pierre Guirchon, Sezione Psicologia Clinica e Psicologia Sociale)

La fase di attivazione intra-sofronica di ogni tecnica, termina col rinforzo sistematico di 3 qualità (ovvero modi di essere), necessarie per lo sviluppo della persona umana nella sua totalità:

- la fiducia in sé stessi
- l'armonia fisica e mentale
- la capacità di entusiasmo, di speranza e di ottimismo

## 1. LA FIDUCIA IN SE STESSI

Che cos'è la fiducia in sé stessi?

E' il sentimento di avere un **valore** ai propri occhi e agli occhi degli altri. E' un sentimento legato al SENTIMENTO DI ESISTERE e al SENTIMENTO DI CAPACITA' (sentire di essere capaci di realizzare le cose, anche se sono nuove o sconosciute).

La fiducia in sé è la BASE DI TUTTE LE RELAZIONI (relazione con sé stessi, relazione con l'altro, in relazione agli altri, relazione col mondo).

Come tutti gli altri sentimenti, la fiducia in sé stessi non è un dono acquisito una volta per tutte. E' come un cantiere in perpetua evoluzione sul quale dobbiamo lavorare permanentemente. Per questa ragione durante le tecniche sofrologiche, attiviamo sempre il sentimento di fiducia in noi stessi, prima di terminare la sessione coi nostri pazienti o prima di terminare il nostro training personale.

Avere fiducia in sé stessi è sentire il potere realizzativo verso le cose in **libertà, sicurezza e serenità**, con la convinzione di essere **degni, grandi e responsabili**.

“Responsabili” non in senso giuridico né nel senso corrente, ma in senso *fenomenologico* (ovvero da *autore, attore, soggetto, agente del fenomeno*): è grazie alla intenzionale messa a fuoco ed alla volizione dello stato contemplativo che possiamo essere autori e attori dell'apparire del fenomeno, e non certo grazie a un potere o a forze occulte interiori ed esteriori né grazie a un procedimento magico né a un dono parapsicologico o altro, ma semplicemente perché abbiamo una **coscienza**, ed è una coscienza sulla quale possiamo contare, una coscienza affidabile. Una coscienza che abbiamo lavorato in sofrologia, che abbiamo scoperto e che trasforma noi stessi in esseri responsabili e fiduciosi.

“Responsabili” in questo senso: spesso non possiamo modificare gli avvenimenti ma ciononostante siamo noi i maestri del modo di accoglierli nella nostra vita, siamo responsabili del

modo in cui accettiamo di viverli. Ed è una fortuna poter scegliere il modo di vivere col colore che vogliamo (rosa?).

Avere fiducia in sé stessi è un tirocinio, un cammino proiettato all'esistenza (*"la vita val la pena d'essere vissuta...lo merito...sono capace...penso che riuscirò"*). Un apprendimento che è in movimento, dinamico, e che permette di elaborare progetti e assumere impegni senza la paura di fallire.

E' un tirocinio, un apprendimento che permette di sentirsi sicuri, comodi e in stato di benessere davanti alle più diverse situazioni della vita. E' un tirocinio anche per farsi accettare dagli altri senza perdere la propria identità, per poter andare verso gli altri senza sentirsi vulnerabili e alla mercé degli altri.

La mancanza di fiducia in sé stessi produce inibizione, induce a non fare, a non riuscire a fare, e a non riuscire a prendere decisioni, e frena la crescita personale (*"non valgo niente, non sono all'altezza, sono un incapace, non ho esperienza, mi conosco non ce la farò"*)

Non bisogna confondere la fiducia in sé con la stima di sé: la prima trascina l'altra e sono entrambe necessarie per il **completamento di sé**.

La **fiducia** in sé stessi è un **sentimento**.

La **stima di sé** è un **giudizio**.

E' il giudizio, l'apprezzamento che diamo a noi stessi. Per William James (The principals of psychology, 1890) la stima di sé è: "la coscienza del mio valore".

Quindi, se la *fiducia* in sé è il *sentimento* di avere un valore, la stima di sé è una *valutazione* del nostro valore, un apprezzamento cognitivo.

La stima di sé è apprezzarsi, rispettarsi, accettarsi quali si è coi propri valori e il pensiero di acquisirne altri, di continuare a progredire nel cammino esistenziale.

Un tale apprezzamento ed una tale valutazione sono personali. Ciascuno valuta i propri valori, la propria grandezza, la propria dimensione. Non è la Sofrologia che valuta: il Sofrologo non giudica il valore dei suoi pazienti ma è solo un aiuto affinché si scoprano ed è un accompagnatore nel far sì che si sviluppino. E' per citare il creatore della Sofrologia: *"Permettere al paziente di prendere coscienza della sua grandezza, è accrescere la sua ragione di vivere"* (A. Caycedo, 29 giugno 1989, Les Escaldes, Andorra).

Nella fiducia in sé la questione è: "io sono CAPACE?"

Nella stima di sé la questione è: "io sono VALIDO, ho un VALORE?"

Se la risposta è sì, c'è un'alta stima di sé. In questo caso la stima di sé è un giudizio positivo. Un giudizio che non ha nulla a che vedere con l'arroganza, la vanità, l'orgoglio, il narcisismo,

l'egoismo, l'egocentrismo o l'individualismo ma è parte integrante del principio esistenziale dell'individualità, in senso caycediano. Un giudizio positivo senza negare i propri limiti, i punti forti, gli errori, vedere i propri fallimenti e riconoscerli come tali senza intaccare minimamente il rispetto che si ha verso sé stessi e verso i propri valori.

Al contrario, la disistima di sé allena il ritiro, la solitudine, la sofferenza, i fallimenti, la violenza (contro sé stessi e contro gli altri) e tutta una serie di patologie.

Si tratta dunque di *“stimare sé stessi di una stima giusta tra la disistima e la sovrastima”* (V. Jankelevitch in *Les vertus et l'amour*, 1993).

<b>DISISTIMA di sé</b>	<b>STIMA di sé</b>	<b>SOVRASTIMA di sé</b>
complesso di inferiorità	<b>forza in sé stessi</b>	complesso di superiorità

Non bisogna confondere la stima di sé con l'immagine di sé.

L'immagine di sé è la **rappresentazione** soggettiva di sé, la “visione” di sé. Per Paul Ferdinand Schilder, neuropsichiatra austriaco, si tratta di *“stimare sé stessi di una stima giusta tra la disistima e la sovrastima”* (V. Jankelevitch).

Diremo più precisamente che l'immagine di sé è *“la rappresentazione che una persona si fa del suo status corporale, del suo status psicologico e del suo status socio-relazionale”*, ovvero dell'immagine che ci viene rinvia dagli altri. Essa è, possiamo dire, la nostra carta di identità psicologica e sociale, con la nostra fotografia “mentale”, che attesta la nostra nazionalità esistenziale (Pierre Guirchoun, 1989). Una carta di identità soggettiva, puramente personale, perché, abbiamo precisato, l'immagine di sé è una rappresentazione **interpretata**: se l'immagine che abbiamo di noi è quella di un essere inferiore, gli altri ci tratteranno come una persona inferiore, di poca importanza; se l'immagine che abbiamo di noi è quella di un essere autentico, gli altri ci percepiranno come una persona vera, degna di fiducia e di ammirazione.

L'immagine di sé è quella che determina il nostro comportamento e le nostre attitudini con gli altri: perché noi ci guardiamo allo specchio prima di andare a un appuntamento importante, a una serata mondana o al lavoro? E' per questo che lo specchio si chiama poiché!

I nostri atti, la nostra condotta, il nostro comportamento, le nostre attitudini, sono in funzione dell'immagine che abbiamo di noi stessi e l'immagine di sé non è sempre identica a sé stessa: viene modificata a seconda dello stato d'animo, morale, affettivo...e seconda delle situazioni e degli avvenimenti vissuti.

L'immagine di sé può essere accettata o no (quindi è alla base delle nevrosi e del complesso di inferiorità), può essere falsa o distorta (dunque alla base delle psicosi, delle distorfbie). Nelle patologie dell'immagine di sé c'è anche la megalomania. E' a partire da un'immagine di sé vissuta

come insoddisfacente e inaccettabile che il paziente arriva a sviluppare questo o quell'altro disturbo (per esempio anoressia mentale), fino ad arrivare a delle dipendenze, per esempio da un corpo fantasma (body building). Per alcuni il culto dell'apparenza è l'anima del loro progetto esistenziale.

Si parla allora di "coscienza velata" (nel senso dato da Caycedo) quando lo scarto, la distanza tra l'immagine che abbiamo di noi stessi (ovvero il modo in cui ci rappresentiamo, vediamo noi stessi) e l'immagine ideale che ci piacerebbe avere (ovvero come desideriamo essere) o quella che pensiamo di dover avere per valere qualcosa, è grande:



In realtà, in partenza, in coscienza ordinaria, noi non siamo affatto quello che crediamo di essere (in coscienza patologica si può avere un'immagine di sé priva di valore). Il lavoro soffrologico assiologico caycediano, grazie al suo movimento ermeneutico, ci permette – di allenamento vivenziale in allenamento vivenziale - di diventare consapevoli di ciò che ci rimane da scoprire di noi stessi, di conquistare e trasformare il nostro essere per approdare a questa primordiale e meravigliosa qualità: l'AUTENTICITA'.

Apparenza personale e immagine sociale:



Un'immagine di sé positiva partecipa al rinforzo del *sentimento d'esistere*, sapendo che "il *sentimento di esistere ha sempre come base il modo in cui vediamo noi stessi e l'interpretazione che noi abbiamo di come ci guardano gli altri*" (Guirchoun, Cours de 1°er annè).

Ricordiamo anche che l'immagine di sé si integra nella costruzione dello schema corporale. Ma se l'immagine di sé è volubile, secondo il proprio stato interiore e secondo le condizioni ambientali esterne, adattandosi continuamente alle circostanze, lo schema corporale è relativamente *stabile*, costante, quasi permanente presso una certa persona (anche se c'è questo o quell'aggiustamento), e riguarda più precisamente il corpo (semplicemente comunque aggiustandoci) nelle relazioni con lo spazio, col tempo, col mondo interiore e col mondo esteriore. Immagine di sé e schema corporale, entrambi in sinergia, si elaborano progressivamente nel tempo.

Ricordiamo che dobbiamo a Schilder il nome di *schema corporale*, creato nel 1923, di cui Caycedo ha dato un'eccellente definizione: "lo *schema corporale* è al contempo la **rappresentazione** che si ha del proprio corpo e il **sentimento** che si prova riguardo al proprio corpo" (A. Caycedo, Cours Supérieur de Sophrologie, Domus Medica de Barcelone, 1979). Per Caycedo dunque, la costruzione dello schema corporale passa attraverso sia *l'immagine di sé* (=rappresentazione), che per *l'amore per sé stessi* (=rappresentazione). E' la ragione per cui il creatore della sofrologia fa assurgere a **principio fondamentale** quello dello "schema corporale come realtà vissuta", nella pratica del metodo.

Non bisogna confondere la fiducia in sé con la coscienza di sé.

La *coscienza di sé* forma l'insieme delle realtà intrapersonali e interpersonali di cui abbiamo conoscenza chiara, conoscenza cognitiva e affettiva, emozionale, corporale, sensoriale, comportamentale e sociale. La coscienza globale che si ha di sé stessi. Raggruppa altresì le dimensioni succitate: *immagine di sé, stima di sé, fiducia in sé*.

<b>FIDUCIA IN SE'</b> = coscienza <u>affettiva</u> del proprio valore globale	<b>SENTIMENTO</b>
<b>STIMA DI SE'</b> = coscienza <u>cognitiva</u> del proprio valore globale	<b>GIUDIZIO</b>
<b>IMMAGINE DI SE'</b> = coscienza <u>contemplativa</u> del proprio valore globale	<b>RAPPRESENTAZIONE</b>
<b>COSCIENZA DI SE'</b> = coscienza della <u>totalità</u> corpo-spirito-valore	<b>TOTALIZZAZIONE</b>

## 2. L'ARMONIA FISICA E MENTALE

La parola *armonia* si trova già nella prima sillaba della parola Sofrologia la cui radice greca è, lo ricordiamo, SOS. Utilizzeremo la parola *armonia* e *pacificazione interiore* (tra i quali non c'è antinomia).

*L'armonia fisica e mentale* è sentirsi in accordo con sé stessi, con la vita e con sé stessi, con la propria vita psichica, col proprio corpo, con la propria forma, la pelle, gli organi, le cellule (la "felicità vitale" di cui parla Caycedo e sottolinea l'aggettivo vitale), è sentirsi in armonia con la vita intorno, con l'universo, e in pace, con un sentimento fatto di serenità e voluttà, e interiormente lucidi.

Per Cartesio, che postula un'unione sostanziale tra corpo e spirito: "Concepire l'unione tra le due cose è pensarle come una sola" (nella Lettera a Elisabetta, 28 giugno 1643).

L'*armonia fisica* è l'armonia nella propria interiorità corporale, nella propria "busta" corporale, in tutto il ME CORPORALE.

corpo —————> schema corporale —————> corporalità —————> ME CORPORALE

L'armonia *mentale* è l'appagamento dello spirito, la calma dei flussi mentali, l'equilibrio delle funzioni mentali che permettono la guarigione rimanendo alla **presenza di sé** e alla **presenza del mondo**, sgombrata da tutti gli ingombri negativi.

spirito → immagine di sé → stima di sé → presenza di sé → IO PRESENZIALE

Essere in *armonia fisica e mentale* è “sentirsi **essere sé stessi** in unità corpo-spirito. Per il Sofrologo, nella sua formazione d'essere e di essere al mondo, l'armonia tra il suo corpo e il suo spirito, ovvero l'armonia con sé stesso, va ad allenare automaticamente il sentimento di essere in armonia coi suoi pazienti e la voglia di comunicarlo loro. Sentirsi in armonia con gli altri, favorisce dunque quella capacità che possiamo chiamare **capacità al dono**. Noi siamo altresì pieni di positivo, pieni d'amore e pieni della disposizione alla condivisione dell'amore, ovvero a dare e ricevere”(P. Guirchoun, estratti di un corso al Deuxième Année de la Formation des Sophrologues).

L'armonia fisica e mentale si ottiene grazie a una intenzionalità orientata verso il corpo, vita positiva (fino al livello molecolare), e orientata verso lo spirito che, se si pensa in positivo, permette una “*integrazione dinamica dell'essere*” (A. Caycedo). E quando l'armonia si instaura o si reinstaura nello spirito e nel corpo non è a causa dell'azione magica o dell'effetto placebo di questo o quell'esercizio sofrologico, ma semplicemente a causa di un equilibrio omeostatico del paziente **stesso**, che riorganizza il suo modo di essere.

### 3. LA CAPACITA' DI ENTUSIASMO, DI SPERANZA, DI OTTIMISMO

L'**entusiasmo** è uno stato d'umore positivo e un'attitudine della coscienza che consiste nel vivere ogni situazione con brio e con vitalità, nell'imparare a gustare gli avvenimenti con gioia, nel compiere le proprie azioni con calore e felicità, vissute interiormente e non forzatamente per dimostrare qualcosa, e tale *modus vivendi* apporta un sentimento fatto di soddisfazione, felicità e completezza. Essere entusiasti è agire con energia e volontà (non con un sentimento di potenza o di superiorità ma con una tranquillità gioiosa) in uno stato di pienezza felice. “*Una donna gioiosa guarisce più di una femmina triste*” diceva Galeno (131-2019, uno dei padri della medicina insieme a Ippocrate).

A questo sentimento vissuto corporalmente e affettivamente, il prof. Caycedo ha dato il nome di **felicità vitale**. Cosa ci fa capire questo appellativo?

La *felicità vitale* non va confusa con la ricerca accanita di uno stato di euforia permanente, di grazia beata o di felicità assoluta e perfetta, lontana dalla realtà oggettiva. Lunghi dall'essere uno stato perpetuo di esaltazione incontrollata o di traboccante gaiezza, non è nemmeno un sentimento di potenza irrazionale o al contrario di estasi passiva. La felicità vitale si iscrive in dei momenti scelti e precisi che chiamiamo, in sofrologia caycediana, “*pause froniche di integrazione*”. Sono dei momenti di ricentratura su sé stessi, ancor più in profondità, dei momenti di interiorizzazione dei fenomeni positivi che si rivelano durante la vivenza, dei momenti di



di idee nere e non è in nessun caso un prevedere risultati ma una **attitudine fiduciosa, serena e gioiosa di una possibilità positiva** (con, in qualche parte di sé, un elevato livello di certezza che nemmeno un fallimento ipotetico può diminuire questa fiducia e questa gioia). Per semplificare, diciamo che l'ottimismo non è una predizione né una previsione ma un'intima convinzione che le cose andranno bene (in tutti i casi con una forte credenza nelle nostre capacità di adattamento).

#### OTTIMISMO E REALTÀ OGGETTIVA

Benchè possa sembrare sorprendente, sono gli ottimisti che hanno maggior senso della realtà oggettiva, perché sono aperti al campo del possibile (di tutto il possibile). I pessimisti prendono in considerazione gli scenari in modo falso, rigido o distorto, e dunque l'esito è già scontato, unico e negativo. La Sofrologia Caycediana permette, grazie al lavoro di sviluppo della nostra coscienza, di allargare i nostri orizzonti e di rinforzare in noi stessi l'ottimismo, lavoro di allenamento basato sul "*principio della realtà oggettiva*" (A. Caycedo).

L'ottimismo rende creativi e lucidi per affrontare le difficoltà con una visione di sintesi, per meglio resistere ai rischi della vita. L'ottimismo permette l'apertura alle opportunità e alle prospettive. Ci rende aperti al mondo ed agli altri: ci rende affabili e socievoli. Coltivare l'entusiasmo e l'ottimismo ha un'azione positiva sul nostro ben-essere e possiamo condividere con gli altri il nostro ben-divenire personale.

Questo ben-essere, comunicato e condiviso con gli altri, non si condivide per semplice contagio automatico ma per una rete sottile di messaggi che si trasmettono di coscienza in coscienza grazie a un nuovo modo di entrare in contatto con gli altri, per un funzionamento psicosociale **divento altro** (un funzionamento esistenziale e relazionale improntato alla gioia, alla simpatia, alla generosità, all'empatia e all'amore).

#### 4. CONCLUSIONI

Per acquistare una forte *fiducia in sé*, la giusta *stima di sé* e la bella *immagine di sé*, l'incontro che si ha con sé stessi deve essere POSITIVO, ASSIOLOGICO (con, sempre, un'autenticità, una congruenza e una verità in rapporto a sé stessi), affermandosi in modo facile, sereno e naturale, nella certezza di poter agire per soddisfare i propri bisogni e aspirazioni e per realizzare i propri progetti: "*Un nano che ha una buona immagine di sé trionferà su un colosso che sta male con sé stesso*".

Attivando sistematicamente queste tre qualità di base, al momento della pratica soffrologica vivenziale assiologica caycediana, noi rinforziamo la convinzione di avere la possibilità di esprimere facilmente e lucidamente (dunque senza deviazioni e senza disturbo) le nostre idee, le nostre opinioni, i nostri sentimenti, le nostre richieste, le nostre istanze, le nostre volontà...sentendoci in accordo con noi stessi e con coloro ai quali le esprimiamo.



Si sviluppano così un **sentimento** (la fiducia in sé stessi) e un'**opinione** (la stima di sé) positivi, giusti e lucidi nel guardare sé stessi. In questo modo si diventa attori di sé stessi in una relazione interattiva positiva con gli altri.

L'attivazione sistematica di queste tre qualità aumenta i nostri sentimenti di valore, di grandezza, di utilità, di apprezzamento verso la vita, e ci permette di avanzare con sicurezza e determinazione.

*“In conclusione, queste tre qualità da attivare: LA FIDUCIA IN SE' STESSI, L'ARMONIA FISICA E MENTALE, e la CAPACITA' D'ENTUSIASMO, di SPERANZA e di OTTIMISMO formano l'insieme delle nostre forze coscienti che ci aiutano a **realizzare** (quindi a poter fare le cose) e a **realizzarci** (dunque a poterci realizzare). Queste tre qualità, integrate durante il lavoro soffrologico caycediano, rinforzano il **sentimento di esistere**” (P. Guirchoun, Congrès Psychologie et Environnement, 1982)*

- Essere *fiduciosi* è riconoscersi forti (non superiori agli altri ma decisamente unici e diversi).
- Sentirsi in *armonia fisica e mentale* è sentirsi in pieno accordo con sé stessi (non soli con sé stessi ma nel e col nostro ambiente) e ci permette di avanzare sereni nel cammino verso di sé e verso gli altri.
- Svilupparsi con *entusiasmo, speranza e ottimismo*, non con una beata e ingenua speranza ma con un'attenta intenzionalità, insieme serena e gioiosa verso il futuro, che abbiamo la convinzione di vivere nel modo migliore possibile. L'ottimismo, prendendo in considerazione positivamente l'avvenire, con spirito di fiducia, permette di rapportarsi all'esistenza con la certezza realista di avere le qualità necessarie per la riuscita di sé stessi e delle proprie azioni, qualunque siano gli sbocchi e le prove che incontreremo, con la certezza che, quali che siano, non rimbalzeranno sulla **stima di noi stessi**.

E' per le ragioni suesposte che durante la terapia soffrologica caycediana, il Sofrologo invita i suoi pazienti a imparare riconoscere i loro lati buoni, le qualità e gli attributi positivi, a mettere in rilievo i punti di forza, i talenti, a mandare avanti le loro attività, sottolineare i loro meriti, a mettere l'accento sull'efficacia personale e sulle buone performances, a rinforzare i talenti, a valorizzare le competenze, ad arricchire quanto hanno acquisito, a sviluppare le loro capacità, ad andare avanti con forza, sicurezza e determinazione, perché, come dice Vauvenaguers, la cui posizione filosofica è sempre stata di fiducia verso l'uomo e verso i sentimenti *“il sentimento delle nostre forze le aumenta”* (in *Introduction à la connaissance de l'esprit humaine, 1746*).

In attesa che il paziente acquisti pienamente le forze, il Sofrologo gli propone, in un primo tempo un lavoro di allenamento *riduttivo* (ridurre il negativo, scartarlo temporaneamente, per il tempo necessario a sviluppare le forze necessarie per trovare le soluzioni). L'azione di attivare sistematicamente durante questo allenamento le tre qualità di base, *fiducia in sé stessi, armonia fisica e mentale, capacità di entusiasmo, di speranza e di ottimismo*, è un'azione *riduttiva* in sé stessa. Azione che si prolungherà per tutta la cura soffrologica.

Dr. Pierre Guirchoun

