

SOFROLOGIA E SESSUOLOGIA CLINICA

FRANCO AVENIA*

Publicato in Rivista di Sessuologia. N° 2, 2001. Ed CLUEB, Bologna

Sommario

La Sofrologia ha come suo principale obiettivo il disvelamento della prospettiva soggettiva, di quella parte dell'essere umano che rimane più nascosta, ma che al tempo stesso rappresenta la sua più reale testimonianza. Dalla prospettiva soggettiva, infatti, emergono le tonalità del mondo individuale che caratterizzano significativamente ciò che accade.

Il contributo che la Sofrologia può, dunque, offrire alla sessuologia si sostanzia in un'integrazione a quanto oggettivamente e mediamente è rilevabile e modificabile: una comprensione dell'essenza della sessualità e del progetto di mondo in cui nasce e si manifesta.

L'uomo viene così ricomposto nella sua più autentica dimensione di "creatore di senso", favorendo un'ermeneutica sessuologica, più utile... e più umana.

Breve storia della Sofrologia

La Sofrologia nasce nell'ottobre del 1960 a Madrid, quando, nell'antico ospedale Santa Isabel, presso il servizio di neuropsichiatria, viene fondato il primo Dipartimento di Sofrologia Clinica.

Suo fondatore: Alfonso Caycedo, neuropsichiatra di origini basche, allievo del prof. Lopez-Ibor, uno dei grandi maestri della psichiatria spagnola.

Negli anni immediatamente precedenti, Caycedo aveva iniziato a studiare l'ipnosi tenendosi in contatto con gli eredi della scuola di Nancy, fondata da Liébaud e Bernheim ed opposta, dalla seconda metà dell'ottocento, a quella parigina di Charcot.

Ben presto però aveva abbandonato tali studi, poiché convinto che le diatribe attorno ai diversi metodi d'induzione ipnotica fossero assai secondari rispetto ai fenomeni della coscienza che emergevano e che per procedere scientificamente fosse necessario "rompere con la tradizione e riavvicinarsi di nuovo ai fenomeni partendo da zero¹".

Così, avviando il cammino della Sofrologia, creò una nuova terminologia per tenersi chiaramente discosto dalle vecchie scuole d'ipnosi e precisò i suoi obiettivi, restringendoli nello studio della coscienza e delle sue modificazioni.

* Sociologo, Sofrologo, Consulente sessuale. Presidente Società Italiana di Sofrologia Fenomenologica. Presidente Associazione Italiana per la Ricerca in Sessuologia (AIRS). Docente-Esperto al Corso di "Psicopatologia della Sessualità" presso la Scuola Medica Ospedaliera di Roma e della Regione Lazio.

¹ Caycedo A. et al. (1969): *Progrès en Sophrologie*, pag. 27

Era questo l'inizio di un lungo percorso che doveva condurre il pensiero sofrologico molto più lontano di quanto fosse allora possibile immaginare.

Svolta decisiva di tale evoluzione fu l'incontro con lo psichiatra fenomenologo Ludwig Binswanger, padre della Daseinsanalyse, di cui Caycedo divenne allievo.

Negli anni trascorsi con lui nella clinica di Kreuzlingen (1963 e 1964) ebbe, infatti, modo di approfondire il dibattito attorno all'applicazione scientifica della fenomenologia husserliana ai fenomeni della coscienza e di aprirsi alla *dimensione esistenziale*.²

Ciò gli consentì, non solo di ampliare gli orizzonti teoretici della Sofrologia, impostandoli coerentemente con un'epistemologia fenomenologica, e di veder attuato un metodo conoscitivo improntato alla fenomenologia³, ma altresì di estendere la comprensione dell'essere umano verso l'esistenza, ricomponendo la costitutiva tripolarità somato-psichico-esistenziale dell'uomo, misconosciuta o mutilata dal credo naturalistico-oggettivo allora dominante.

Un secondo momento del progresso sofrologico può essere storicamente individuato nel periodo passato da Caycedo in oriente (1965-1968).

Partito per un viaggio di pochi mesi, si trattene invece quasi tre anni, in un lungo itinerario che lo portò in India, in Tibet ed in Giappone. Attraverso contatti con medici, ricercatori e studiosi delle tradizioni orientali visitò monasteri, luoghi di culto e di meditazione ed entrò in contatto con gli yogi dell'India meridionale, con i raja yogi tibetani ed i grandi maestri zen, finendo con l'iniziarsi alla meditazione.

Dall'esperienze vissute in oriente⁴ ricavò alcuni metodi per la modulazione dei livelli di coscienza e la mutazione degli stati correlati.⁵

In proposito, è di notevole importanza sottolineare che solo una corrente agiografica ha in seguito enfatizzato l'influenza di questo periodo sulla Sofrologia, tentando di trarla verso una

² E' noto che Binswanger catalizzi nel suo pensiero maturo –abbandonato Freud, suo primo maestro- l'influenze di Edmund Husserl, Martin Heidegger, Karl Jaspers e Wilhelm Dilthey. Pertanto le radici teoretiche della Sofrologia possono essere rintracciate non solo nella daseinsanalyse e nella fenomenologia husserliana, ma anche nell'analitica esistenziale heideggeriana, nella psicopatologia jaspersiana e nello storicismo del Dilthey.

³ Un'attenta analisi della "Fenomenologia obiettiva" di Binswanger, dimostra che il metodo proposto ed attuato dallo psichiatra svizzero non era poi così puramente e rigidamente impostato secondo la fenomenologia husserliana (Cfr Avenia F. (1979a): *La fenomenologia obiettiva di Ludwig Binswanger. Validazione scientifica dell'esperienza antropoanalitica*). Ciò non toglie che a Binswanger vada ascritto il grande merito di aver fatto da apripista, indicando con chiarezza la possibilità di una terza prospettiva d'osservazione dell'essere umano tra l'ascientifico soggettivismo e l'oggettivazione scientifica, naturalisticamente impostata.

⁴ Tali esperienze sono descritte in due libri: il primo, pubblicato in India Caycedo A. (1966): *Letter of silence* ed il secondo pubblicato alcuni anni dopo il suo ritorno in Spagna (1971): *La India de los yogis*.

⁵ L'influenza delle discipline orientali si concreta nell'utilizzo di alcuni metodi per il rallentamento delle frequenze cerebrali verso il ritmo *alfa* ed il suo mantenimento, favorendo il transito verso uno stato di coscienza con dominanza dell'emisfero cerebrale destro. Tali metodiche rimangono circoscritte al RDC (Rilassamento Dinamico di Caycedo) (Cfr. Avenia F. (1979b): *Introduzione al Rilassamento Dinamico di Caycedo* e Avenia F. (1980): *Précisions à propos de la Relaxation Dynamique de Caycedo*), di sicuro interesse scientifico, ma assai poco praticato nella moderna impostazione della Sofrologia.

mistica orientaleggiante che, in realtà, è assolutamente estranea al pensiero scientifico sofrologico. L'influenza delle discipline orientali sulla Sofrologia si situa, infatti, solo a livello metodologico ed in un ambito molto ristretto, senza sconfinamenti nei loro sistemi filosofico-religiosi.⁶

Nel 1968, con il secondo congresso della Société Française de Sophrologie, tenutosi al Palais des Congrès di Versailles, si chiude quello che viene solitamente definito il *periodo della fondazione* della Sofrologia, in cui si avvia il distacco netto e definitivo dall'ipnosi⁷ e ci si muove speditamente verso l'attuazione e la sperimentazione di una disciplina fenomenologico-esistenziale che utilizza metodi propri per l'osservazione e lo studio della coscienza.

Il ventennio tra il 1968 ed il 1988 è scandito, nell'evoluzione storica e scientifica della Sofrologia, da alcune tappe fondamentali, rappresentate in sintesi dagli eventi congressuali:

il primo congresso mondiale del 1970⁸ che riunisce più di mille e quattrocento specialisti, provenienti da 42 nazioni, confrontando le tradizioni ed i progressi della Sofrologia e della medicina occidentale con quella orientale, e che di fatto rappresenta l'ultimo evento significativo d'approfondimento nel dialogo scientifico con la cultura dell'oriente;

il secondo congresso mondiale del 1975⁹, dove vengono codificati i principali metodi sofrologici fino ad allora sperimentati e nel quale si apre alla Sofrologia dei grandi gruppi, attraverso il *training collettivo*;

il terzo congresso mondiale del 1982¹⁰ durante il quale, anche a seguito di un significativo contributo della scuola italiana¹¹, vengono individuate le principali *deviazioni* della Sofrologia, poste in atto in molte scuole sparse nel mondo¹², e ci si richiama ad una coerente ed inflessibile

⁶ Le radici metodologiche della Sofrologia vanno rintracciate soprattutto nel *Rilassamento Progressivo* di E. Jacobson e nel *Training Autogeno* di J. H. Schultz.

⁷ Significativo è il notare che negli anni immediatamente successivi si osservò invece un avvicinamento dell'ipnosi alla Sofrologia. A riprova di tale tendenza ricordiamo, per esempio, che l'importante trattato d'ipnosi di F. Granone, edito in Italia dalla Boringhieri, vide cambiato il titolo originario della prima edizione del 1962 "L'ipnotismo" in "Trattato d'ipnosi (Sofrologia)" nelle due edizioni successive del 1972 e 1976. L'uso del termine "Sofrologia", racchiuso timidamente tra parentesi, ci apparve allora – e tuttora ci appare – testimonianza di un momento di grande incertezza e ripensamento in seno all'ipnosi europea, che intravedeva nella Sofrologia una nuova frontiera scientifica. Le strade però era già ben tracciate e nel tempo si sono ampiamente dimostrate divergenti.

⁸ Il primo congresso mondiale di Sofrologia Medica dal titolo "Sophrologie, Médecine d'Orient et d'Occident" si tenne a Barcellona, nell'ottobre del 1970.

⁹ Il secondo congresso mondiale di Sofrologia Medica dal titolo "Congrès de l'harmonie au sein de la civilisation du drame" si tenne sempre a Barcellona, nell'ottobre del 1975.

¹⁰ Il terzo congresso mondiale di Sofrologia presentato semplicemente con il titolo di "Terzo congresso mondiale di Sofrologia" si tenne a Bogotà nell'agosto del 1982.

¹¹ Avenia F., Nardi L. "La voie sophrologique. Une réalité entre science et existence", Lettura Magistrale, Bogotà, 20 agosto 1982.

¹² Le deviazioni d'allora – che, ahinoi, ancora persistono, situandosi però al di fuori della cultura scientifica – vennero da noi eufemisticamente denominate *correnti* e così identificate: corrente *tecnico-eclettica* (nella quale "gli aspetti fisici vengono privilegiati rispetto a quelli psichici, relegando in subordine gli elementi percettivi ed emarginando i fenomeni della coscienza"); corrente *esoterica* (ascientifica e "tendenzialmente iniziatica"); corrente *naturalistico-*

applicazione della fenomenologia husserliana. Va inoltre ricordato che durante il congresso venne approvata la soppressione definitiva dell'attributo *medica*, generalmente associato al termine Sofrologia. Tale soppressione, lungi dal rappresentare un mero evento linguistico o stilistico, evidenzia la definitiva caratterizzazione della Sofrologia nella *dimensione esistenziale*, svincolandola così da un'epistemologia naturalistico-obiettiva verso cui si pone come *integrazione*.

Da questo momento l'impianto soffrologico, sia a livello teoretico che metodologico, non subirà più significative modifiche. Le sue successive evoluzioni seguiranno il naturale progresso del dibattito interno ed esterno, scaturito dal confrontarsi con le discipline affini e con le scienze di cui interseca il cammino.

Il suo permanere nell'ambito scientifico a distanza di più di quarant'anni dalla fondazione, la sua ampia diffusione in tutto il mondo, il grande numero di convegni, corsi, ricerche, pubblicazioni ad esso dedicati ed il suo ingresso nel mondo accademico mostrano quanto il movimento soffrologico sia ormai radicato nella cultura occidentale e, al tempo stesso, espressione del pensiero filosofico-scientifico in essa generatosi.

Obiettivi della Sofrologia

Il termine Sofrologia, già nella sua lettura etimologica, manifesta chiaramente quali sono state le scelte preliminari in relazione agli obiettivi da perseguire. Le radici della parola, derivate dal greco antico, sono infatti: *Sos*, ovvero equilibrio, *Phren*, nel senso di coscienza¹³ e *Logos*, studio.

La Sofrologia, dunque, studia la coscienza umana e ne ricerca l'equilibrio.

Se poi aggiungiamo a tale sintetica definizione l'impostazione epistemologica di base, che si realizza nell'approccio fenomenologico¹⁴, e l'apertura ontologica verso la dimensione dell'esistenza, il quadro dei riferimenti filosofico-scientifici si fa sufficientemente chiaro da poter precisare quali obiettivi la Sofrologia intenda raggiungere.

Il primo di tali obiettivi è costituito, a livello generale, dallo studio della coscienza umana, ovvero, dei modi in cui essa si orienta e delle modalità in cui i suoi vissuti si formano, si combinano e si manifestano.

obiettiva (avente come "intento principale la riconduzione di tutta l'attività soffrologica entro gli schemi classici delle scienze naturali"... "Va notato che può inserirsi nella corrente naturalistico-obiettiva ciò che è nato dal combinarsi della Sofrologia con la psicoanalisi"). I virgolettati sono tratti da Avenia F., Nardi L. "La voie soffrologique..." *op.cit.*

¹³ La radice "phren" ha assunto, a seconda delle correnti (deviazioni) prima citate, delle distorsioni interpretative, così è stato impropriamente tradotto "cervello" o "mente", dalla corrente tecnico-eclettica; "cervello", dalla corrente naturalistico-obiettiva; "anima" dalla corrente esoterica. Cfr. Avenia F., Nardi L.: "La voie soffrologique..." *op. cit.*

¹⁴ Cfr. Avenia F. (1981): *Sophrology and Phenomenology*

Il secondo obiettivo si concreta nell'applicare la Sofrologia come integrazione della medicina e della psicologia, offrendo una lettura degli aspetti puramente soggettivi dell'essere umano, per poterlo comprendere nella sua interezza ed intervenire più incisivamente, nel rispetto del suo costitutivo polimorfismo.¹⁵

Il terzo obiettivo coinvolge infine la dimensione esistenziale, favorendo l'appropriazione del telos intimo di ogni esistenza, attraverso una radicale conoscenza di se stessi ed una più congrua progettazione sia esistenziale che esistenziale.

Vediamo così scindersi la Sofrologia in tre principali branche¹⁶: ricerca soffrologica, Sofrologia medica o psicologica e Sofrologia esistenziale.

Da ciò se ne deduce che la Sofrologia in sé non è mai terapia.¹⁷ In primo luogo, poiché l'intervento soffrologico, sia a livello conoscitivo che nell'incidenza rielaborativa, non mira ai fenomeni "patologici" (a dire il vero non ne riconosce neanche l'esistenza, considerandoli un modo d'essere, particolari *declinazioni del trascendere*¹⁸), ma al rapporto che si è instaurato tra essi ed il soggetto esperente ed al significato che hanno assunto all'interno del progetto di mondo individuale che li ha generati. In secondo luogo, Sofrologia medica e psicologica non possono considerarsi terapie in quanto il loro compito si sostanzia nel fornire (ad integrazione della diagnosi e della terapia medica e psicologica) gli aspetti soggettivi della realtà umana, lasciando emergere i vissuti e mediando nella loro significatività. Tanto meno può vedersi un intervento terapeutico nella Sofrologia esistenziale, dove la lettura dei modi di rapportarsi al mondo e la ricerca di equilibrio tra posizione storica, situazione individuale e progetti (biologico, esistenziale ed esistenziale) si attua in un ruolo di assoluta neutralità (notarile): un'autentica atropo-logia

¹⁵ L'utilizzo di alcuni metodi propri della Sofrologia nella diverse branche della medicina, finalizzati ad esempio al controllo del dolore (anestesiologia, ostetricia, odontoiatria, ecc.), così come in psicologia per la gestione dello stress o la remissione delle fobie, esula completamente da una reale e corretta applicazione della Sofrologia, non rappresentando che il mero utilizzo di metodi (trasformati in tecniche) di sostegno a discipline estranee al suo contesto filosofico-scientifico.

La preparazione al parto con metodi soffrologici rappresenta, ad esempio, la più evidente decontestualizzazione e minimizzazione dell'assai più rilevante *preparazione alla maternità* che si attua in Sofrologia, che comprende anche la preparazione al parto, ma altresì le dinamiche dei vissuti relativi all'attesa, al parto ed al rapporto con il figlio. Cfr. ad es. De Carcer A. (1982): *La femme femme, être mère dans la sérénité*.

¹⁶ Esistono altre applicazioni della Sofrologia quali il recupero dalle tossicodipendenze, la preparazione allo sport, l'apprendimento rapido, ecc., che non rientrano nei filoni classici d'applicazione della Sofrologia e la cui gestione deve sempre essere molto accorta per non ridurle a mero tecnicismo.

¹⁷ L'espressione "*terapia soffrologica*" può essere usata solo quando si ha un'applicazione di metodi soffrologici, svincolati dal loro contesto di riferimento e finalizzati al potenziamento delle terapie mediche o psicologiche in cui vengono inseriti strumentalmente. Quando invece la Sofrologia viene utilizzata coerentemente con i suoi presupposti teorici si deve parlare di "*Percorso (conoscitivo) Sofrologico*" o "*Training Sofrologico*".

¹⁸ "*declinazioni (abwadrungen) del trascendere*" dal senso dato da Binswanger per definire le *malattie mentali*, ravvisando in tale prospettiva il compito della psichiatria: "indagare e fissare in modo scientificamente esatto tali particolari declinazioni". Cfr. Binswanger L. (1946): *Ueber die Daseinsanalytische forschungsrchtung in der psychiatrie*. Nella tr. It. (vedi Rif. Bib.) a pag. 24.

fenomenologica.¹⁹ Ultimo, fondamentale, motivo: la Sofrologia non si orienta verso il mondo reale (il mondo comune), ma verso la sua rappresentazione soggettiva.

La Sofrologia, in quanto disciplina scientifica -come si è visto-, ha per oggetto la coscienza e la coscienza non appartiene al reale: essa è un rapporto, originario e fondata, che preesiste ad ogni manifestazione dell'uomo, modalità del suo costitutivo *essere-nel-mondo*. La coscienza – per dirla con Jaspers – non è una cosa bensì *l'Essere nel suo Mondo*.²⁰

Così il sofrologo diviene un mediatore tra il mondo particolare e quello generale, tra rappresentazione e reale, tra significatività individuale e generale.²¹

Sofrologia e sessuologia: una scelta preliminare

La sessualità osservata come *modo d'essere* rimanda direttamente alla prospettiva soggettiva con cui si può cogliere l'essere umano. Tale prospettiva, privilegiata dalla Sofrologia, si contrappone solitamente a quella oggettiva rivelando la duplice realtà in cui l'uomo vive: essere *soggetto* per sé ed *oggetto* per gli altri. Una contrapposizione che tende ad emarginare il vissuto relegandolo nell'incerto -e quindi ascientifico- orizzonte del soggettivismo²².

A ben guardare, però, l'antinomia realtà soggettiva – realtà oggettiva si mostra una manovra riduzionista volta a legittimare un solo approccio conoscitivo –quello *oggettivo* dell'osservatore- nel tentativo di superare lo stallo della cartesiana opposizione tra *ego cogito* e *res corporea*²³.

Di fatto, entrambe le antinomie sono false, in quanto realtà soggettiva ed oggettiva, come soma e psiche, rappresentano rispettivamente sottoinsiemi dello stesso insieme: l'essere umano; ed entrambe si contrappongono alla realtà esterna.

Essere *soggetto* per me ed *oggetto* per gli altri non significa, infatti, che io possa solo vivere la dimensione soggettiva del mio esistere, lasciandomi poi cogliere dagli altri come *cosa tra le cose*.

Io esperisco me quale espressione *unica* ed *assoluta* di soggettività, ma anche come *essere-nel-mondo*²⁴. La mia non è *semplice presenza* (Vorhandenheit)²⁵ è *esistenza*, è *Esser-ci*²⁶.

¹⁹ Un orizzonte antropo-fenomenologico, all'interno del quale si situa –come scrive Binswanger nel 1936- “una reale ed autonoma auto-comprensione dell'umanità, una conoscenza delle più autentiche possibilità del suo essere, e cioè un'autentica antropologia”. Binswanger L. (1936): *Freud und die verfassung der klinischen psychiatrie*. Nella tr. It. (vedi Rif. Bib.) a pag. 189

²⁰ “...die Seele ist kein Ding, sondern das *Sein in ihrer Welt*“

²¹ Interessante notare che nella Sofrologia sociale, applicata ai grandi gruppi, si ha una mediazione tra la significatività del gruppo e quella generale. Cfr. Avenia F. (1990): *Sofrologia: principi e finalità*.

²² Binswanger definisce la scissione del mondo in soggetto ed oggetto “il cancro che minava alla base tutte le precedenti psicologie”. Cfr. Binswanger L. (1946): *Ueber die Daseinsanalytische...* Op. cit. Tr. it. Pag.22

²³ Per l'approfondimento del tema si rimanda ai §§ 18,19,20,21 in Heidegger M. (1927). *Sein und Zeit*. Per la trad. it. Cfr. in Rifer. Bibl.

²⁴ Ivi, § 12

²⁵ Per la nozione di *Vorhandenheit* Ivi, §§ 21 e 69 b.

²⁶ “Esistenza, esserci, essere-nel-mondo sono dunque sinonimi” Vattimo G. (1971): *Introduzione ad Heidegger*. p.22

L'essere umano si rapporta costitutivamente ed inalienabilmente al mondo, caratterizzandolo soggettivamente nel fornire il *proprio* significato a ciò che incontra. Egli è un progetto *vivente* che ingloba l'intramondano, dando senso a ciò che accade, e comprenderlo senza comprendere il *suo* mondo non è possibile²⁷.

La realtà in sé è solo una parte della realtà (raggiunta attraverso un'operazione di desoggettivazione: l'obiettività scientifica²⁸), l'altra parte, la *realtà in me*, è ciò che più caratterizza l'uomo, l'unica che può darcene realmente conto. Il significato che il reale assume in un progetto *vivente* (piacere, tristezza, aggressione...) non rappresenta una qualità aggiuntiva alla realtà in sé, bensì il modo originario in cui essa si presenta, la modalità costitutiva in cui essa si dà alla nostra coscienza.

Ecco perché la prospettiva soggettiva, unica capace di disvelare i singoli progetti di mondo, diviene la scelta preliminare per poter accedere alla realtà vissuta.

L'essenza della sessualità, individualmente intesa, si ricava dal singolo progetto sessuale, che a sua volta fa parte del singolo progetto di mondo. Cogliere l'essenza del vissuto sessuale, significa approdare ad una radicale comprensione dei fenomeni sessuali.²⁹ Fenomeni sessuali che in siffatto approccio possono schiudere la loro articolata dimensione somato-psico-relazionale. Una triade relazionale, dunque, che non si concreta in una sintesi psico-fisica, in un rapporto di possesso-potere [il corpo-che-ho (Körper) (mio e/o suo)], ma in una unità esistenziale [il corpo-che-sono (Leib), il corpo-che-l'altro-è].³⁰

Molta attenzione però deve esser data al non confondere l'emergere di una prospettiva soggettiva (*raccolta fenomenologia*³¹) con il soggettivismo, che ha vanificato nel tempo ogni iniziativa tendente a sottrarre l'uomo alla mutilante ottica delle scienze naturalisticamente impostate.

La pura soggettività, che emerge dalla prospettiva soggettiva, non deve altresì confondersi con i vari tentativi attuati, ad esempio, da Jaspers con l'immedesimazione (*einfihlung*) o da

²⁷ Il termine "comprendere" è qui ovviamente riferito alla distinzione jaspersiana tra un 'comprendere' fenomenologico-modale (*verstehen*) e 'spiegare' (*erklären*), un guardare dal di fuori che tende ad elaborare i nessi causali.

²⁸ Obiettività scientifica opposta all'*utilizzabilità* (Zuhandenheit). Cfr. Heidegger M., op. cit. §18

²⁹ Per un più ampio approfondimento del tema dell'essenza della sessualità cfr. Avenia F. (2000). "*Essenza e progetto, ovvero legittimità dell'approccio conoscitivo e terapeutico in sessuologia*".

³⁰ "E' compito dell'antropologia – scrive Danilo Cargnello, in un celebre passo, commentando gli intenti di Binswanger- di ridare all'uomo le sue autentiche dimensioni, di reintegrarlo nella sua interezza; di riconoscere che egli è ben più e ben altro del meccanismo ipoteticamente postulato che lo sottende; di additare quali siano le forme fondamentali con cui si pone e si propone come umana presenza (menschliches Dasein); di sostituire alla concezione dell'*homo natura* la 'fenomenicità' originaria del suo essere-nel-mondo; in breve d'indicarlo, quale e propriamente egli è, appunto come *homo existens*". Cargnello D. (1966): *Alterità e alienità*.

Minkowskij con la “diagnosi per penetrazione”³². La conoscenza per immedesimazione o per intuizione, pur rappresentando un significativo passo avanti nella comprensione dell’uomo, rimane intrappolata nell’incertezza ascientifica del soggettivismo e non rappresenta fenomenologia pura. “Il fatto che oggetti – scrive Husserl, comprendendo nel termine anche i vissuti- ‘sono per me’, non dice a tutta prima nulla intorno alla loro evidenza, ma significa solo che degli oggetti valgono per me”³³. Ciò che, infatti, trovo in me non necessariamente vive per sé³⁴. Il contenuto della mia coscienza è testimonianza incontrovertibile solo della sua presenza (questa sì che è pura soggettività), nelle forme e nei modi in cui si manifesta, non di ciò-che-propriamente-è. Ciò-che-propriamente-è rimane inconoscibile *dal di fuori*, ossia mediatamente, essendo la coscienza garante solo della presenza dei contenuti che le appartengono, non della loro realtà.

Pertanto non è possibile fare emergere i vissuti utilizzando un soggetto esterno (il terapeuta, ad esempio) che li esperisce: deve esserci coincidenza assoluta tra esperente (il paziente, seguendo l’esempio) ed esperito (il vissuto).

Così il metodo di Binswanger, pur costituendo un ulteriore avvicinamento al disvelamento della realtà soggettiva, non riesce a superare lo iato che separa osservatore ed osservato³⁵. Certo, il grande psichiatra svizzero si muoveva nell’ambito della psicopatologia dove tale superamento è sempre difficile e spesso impossibile, ma il far coincidere esperente ed esperito, rimane l’unico mezzo per accedere alla soggettività pura che, apoditticamente incontrovertibile, si giustifica scientificamente con il solo suo apparire³⁶.

“L’interpretazione (*Auslegen*) fenomenologica non si risolve quindi nella conoscenza della qualità ontiche di un ente, ma nella determinazione della struttura dell’essere dell’ente in questione”³⁷

La sofrologia e scienza del *pensato*, non scienza del pensiero, pertanto, in ambito sessuologico, si rivolge verso i vissuti sessuali e le loro *connessioni strutturali*³⁸,

³¹ Ovvero *descrizione* fenomenologia. Anche qui occorre essere assai accorti nel non confondere l’auto-descrizione, puramente fenomenologia, utilizzata in Sofrologia, con l’etero-descrizione, in cui si concreta la fenomenologia obiettiva di Binswanger. Cfr. Avenia F. (1979): *La fenomenologia obiettiva di Ludwig Binswanger...* Op. cit.

³² In realtà la diagnosi per penetrazione di Minkowskij è “una compenetrazione esistenziale, una intuizione”, che egli contrappone alla “diagnosi descrittiva clinica”. Minkowskij E. (1933): *Le temps vécu*. Tr. it. 1971, pag. 73

³³ Husserl E. (1950): *Cartesianische meditationen*. Tr. it. 1960, Terza meditazione, pag. 65.

³⁴ Questo ostacolo epistemologico, che Husserl individua già in Cartesio e che chiama *realismo trascendentale*, è ampiamente trattato nelle *Cartesianische meditationen*. Op. cit.

³⁵ Cfr. Avenia F. (1979): *La fenomenologia obiettiva di Ludwig Binswanger...* Op. cit.

³⁶ E’ chiaro che ci si muove in un ambito d’immediatismo fenomenologico, antinomico al medianismo logico, e che tale indirizzo gnoseologico va completato con un’assoluta atereticità, sia preliminare che conclusiva. Solo così il dato esperito può mantenere la sua originaria purezza, offrendoci testimonianza incontaminata della realtà soggettiva.

³⁷ Heidegger M. (1927): *Sein und Zeit*. Op. cit. Tr. it. Pag. 113

contestualizzandoli in una comprensione fenomenologico-modale (il come) -assolutamente estranea alla spiegazione causale- dalla quale emerge il *progetto sessuale* che diviene oggetto del Training Sessuale Sofrologico.

Il Training Sessuale Sofrologico (TSS)

Dopo aver analizzato i presupposti teoretici della Sofrologia, che sicuramente rappresentano il suo aspetto più complesso, ma anche il più innovativo, orientiamo l'attenzione verso i metodi utilizzati in tale contesto, con particolare riguardo al Training Sessuale Sofrologico (TSS).

Prima, però, sono necessarie alcune brevi puntualizzazioni sull'impostazione generale del metodo.

Primo, il rapporto che s'instaura tra i due soggetti *agenti* nel training soffrologico è costituito dal legame tipico che unisce un soggetto che trasferisce conoscenze (metodologiche) ad un altro che le apprende, per utilizzarle in prima persona a fini conoscitivi³⁹.

Tale rapporto non può essere gestito come un rapporto terapeutico, poiché: a) tutto il percorso risulta sottoposto alle 'leggi' dell'apprendimento, non a quelle della terapia⁴⁰; b) l'eventuale "patologia" non è oggetto del rapporto, in quanto *singola declinazione* del modo d'essere complessivo del soggetto, che rimane unico obiettivo del training; c) la posizione del soffrologo, resta neutra e neutrale rispetto sia all'eventuale "patologia" che al soggetto che ne è portatore, senza il ben che minimo intervento diretto, compresa la sua interpretazione; d) non ci si orienta verso un sistema oggettivo (organico o psichico), ma verso una dimensione soggettiva; e) il riferimento costante e caratterizzante non è verso il reale, ma verso la sua rappresentazione.

Secondo, è necessario far nascere, nel soggetto in training, la consapevolezza che le visioni del mondo, attraverso le quali moduliamo le nostre interazioni interne ed esterne, sono *visioni soggettive* della realtà (non realtà) e che, in quanto tali, attengono alla dimensione delle possibilità.

³⁸ Il concetto di *connessione strutturale* va fatto risalire a Dilthey che ritiene l'*Erlebnis* elemento strutturale della singola soggettività.

³⁹ Agli albori della Sofrologia la *relazione soffrologica* era definita 'alleanza soffronica', per sottolineare il rapporto paritetico uomo-uomo, come in altre discipline; ora il termine 'alleanza' assume ancor più pregnanza sottolineando l'inclinazione del piano linguistico e comprensivo verso il linguaggio del soggetto in training e le sue visioni del mondo.

« Alliance Sophronique: terme utilisé en Sophrologie pour désigner la relation spécial qui existe entre le sophrologue et l'élève pendant l'apprentissage de techniques sophropédagogiques, sophroprophylactiques, etc...Pendant l'Alliance Sophronique le sophrologue [...] se limite a l'enseignement des méthodes et procedes sophroniques... » Caycedo A. (1972). *Dictionnaire abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique*. pag. 57-58.

⁴⁰ Ad esempio: assoluta libertà del soggetto durante il training di scegliere la *qualità* e la *quantità* degli allenamenti; rapporto direttamente proporzionale tra allenamento e risultati; insovrapponibilità di schemi precostituiti; possibilità d'interrompere il training in qualsiasi momento senza subirne effetti negativi; irregredibilità dei risultati conseguiti; irreversibilità del percorso conoscitivo...etc.

Terzo, la ri-scrittura del progetto di vita (esistentivo-esistenziale), essenziale per il transito da uno stato di disagio e di sofferenza ad uno di ben-essere, deve attuarsi attraverso la congruità tra possibilità (a loro volta riscritte) e significatività.

Detto ciò, osserviamo come praticamente si attua il TSS.

Il Trainig Sessuale Sofrologico si articola in cinque momenti fondamentali: il rilassamento; l'iperpercezione; la descrizione; l'elaborazione dei vissuti; l'ideazione.

Inizialmente il rilassamento viene stimolato solo a livello fisico, poi con il progredire dell'allenamento si producono le condizioni per una profonda distensione mentale. Si passa, infatti, da un abbassamento progressivo dei *livelli* di coscienza –aspetto quantitativo, in relazione alle porzioni di realtà percepite- ad una modifica degli *stati* di coscienza –aspetto qualitativo- che si evolve in uno stato di estrema calma e di completo benessere.

Anche i metodi iperpercettivi si attuano sia sul piano fisico che su quello psichico. L'iperpercezione (ovvero esplorazione del corpo e della coscienza) consiste, infatti, nella capacità appresa d'attivare una percezione chiarissima che possiamo orientare in direzione del corpo o della mente. Tale capacità viene, nello specifico, indirizzata verso le sensazioni fisiche che precedono, accompagnano e concludono le fasi dell'attività sessuale ed i vissuti ad esse correlati. Si attuano in questo modo delle *focalizzazioni sensoriali* che progressivamente portano il paziente a conoscere con grande esattezza –in termini di esperienza diretta- il proprio corpo ed i meccanismi che si mobilitano durante l'attività sessuale, consentendogli (dove necessario) di attuarne il necessario controllo. L'esplorazione della coscienza, propriamente detta, tende invece a mettere in luce i *vissuti sessuali* e le loro *connessioni strutturali*, che ci danno conto dell'essenza individualmente 'attribuita' alla sessualità e del *progetto sessuale*.

La descrizione (Sofrodescrizione) è autodescrizione dei vissuti esperiti nella fase precedente. Tale descrizione si effettua – sono questi due cardini metodologici insopprimibili- anteriormente ad ogni possibile riflessione ed in un contesto di assoluta coincidenza tra osservatore ed osservato⁴¹, per portare alla consapevolezza i contenuti della coscienza. La Sofrodescrizione, poi, viene mantenuta nella sua forma di 'datità pura', senza volontà esplicative e forzature interpretative.⁴²

L'elaborazione dei vissuti tende sostanzialmente alla riarmonizzazione della significatività individuale con quella generale.

⁴¹ Cfr. "Descrizione" in Avenia A. (1998): *Lezioni di Sofrologia*. Dispensa per il Corso di Perfezionamento "La Sofrologia e lo stress". Università degli Studi di Roma "La sapienza".

L'attività ideativa è, infine, volta alla riproduzione dei vissuti relativi all'attività sessuale, creando uno spazio mentale in cui l'esperienza sensibile viene vissuta nel suo triplice aspetto somatico-psichico-relazionale: un laboratorio virtuale, dove si rivisitano i comportamenti sessuali, modificandoli, per riprospettarli nelle corrette dinamiche. Si ha in tal modo, la possibilità di riprodurre l'esperienza quanto necessita, senza limiti contingenti, fino all'instaurazione di un comportamento spontaneo e soddisfacente.

Il Training Sessuale Sofrologico ha mediamente una cadenza settimanale, con sedute di 60 minuti, durante i quali nella prima metà si attuano gli esercizi di rilassamento, d'iperpercezione, d'ideazione e di descrizione; mentre nei restanti 30' si elaborano i vissuti, orientando il paziente verso un'armonizzazione del comportamento sessuale, dai preliminari alla fase di risoluzione post-orgasmica. È necessario poi che il paziente ripeta gli esercizi domiciliariamente almeno una volta al giorno per il resto della settimana.

Conclusioni

La sessualità dell'essere umano può (deve?) osservarsi come espressione del *suo* essere-nel-mondo.

In tal modo il 'disturbo' sessuale viene compreso come *modo d'essere*.

Ciò implica immancabilmente il coinvolgimento dell'intera persona, con i suoi aspetti somatici, psichici, relazionali ed esistenziali. La Sofrologia, con il suo articolato impianto teorico-metodologico, ci consente un ulteriore passo avanti in questa direzione. Nella speranza che altri passi vengano fatti, liberando definitivamente la sessualità da riduzionismo ed oggettivazione, da ottiche privilegiate e parziali, che mutilano l'essere umano, rendendolo spiegabile ma incomprensibile e, soprattutto, sconosciuto a se stesso.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Avenia F. (1979a): *La fenomenologia obiettiva di Ludwig Binswanger. Validazione scientifica dell'esperienza antropoanalitica*. Studia Psicoterapia. Ed. C.I.S.P.A.T., Padova.
- Avenia F. (1979b): *Introduzione al Rilassamento Dinamico di Caycedo*. In Notae di Sofrologia, n. 5, giugno 1979. Roma.
- Avenia F. (1980): *Précisions à propos de la Relaxation Dynamique de Caycedo*. In Sophrologie, n. 8, novembre 1980. Neuchatel.
- Avenia F. (1981): *Sophrology and Phenomenology*. In Minerva Medica, vol. 72, n. 19, maggio 1981. Torino.

⁴² Piero Balestro, elucidando il pensiero di Dilthey, scrive in proposito: "...l'opera di "descrizione" dei tratti categoriali dell'*Erlebnis* è "autentica conoscenza": "conoscenza" in quanto svela il "ciò che è"; "autentica" perché lo svela "come è", nella sua connessione strutturale." Balestro P. (1976): *Introduzione all'antropoanalisi*.

- Avenia F., L. Nardi (1982): *La voie sophrologique. Une réalité entre science et existence*. Atti del 3° Congresso Mondiale di Sofrologia. S&C Ps. Bogotà.
 - Avenia F. (1990): *Sofrologia: principi e finalità*. Compendio aggiornato di Sofrologia a cura della Società Italiana di Sofrologia Fenomenologica. Roma.
 - Avenia F. (1996a): *Il Training Sessuale Sofrologico: risultati su 210 pazienti*. In “Sessualità e terzo millennio”, vol. 1. F. Angeli Ed.. Milano.
 - Avenia F. (1996b): *Sofrologia: nuovo modello in sessuologia*. In “Sessualità e terzo millennio”, vol. 1. F. Angeli Ed.. Milano.
 - Avenia F., G. Alei (1996c): *Il ruolo della Sofrologia nell'integrazione con la farmacoterapia autoinfusiva intracavernosa del deficit erettile funzionale*. In “Andrologia 96”. Monduzzi Ed.. Bologna.
 - Avenia F., G. Alei (1997a): *La Sofrologia: nuovo approccio conoscitivo e terapeutico in Sessuologia e Andrologia*. In “Atti del XI Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia”. Monduzzi Ed.. Bologna.
 - Avenia F. G. Alei (1997b): *Utilizzo dei mezzi sofrologici nella terapia dell'eiaculazione precoce e dell'anorgasmia*. In “Atti del XI Congresso Nazionale della Società Italiana di Andrologia”. Monduzzi Ed.. Bologna.
 - Avenia F. (1998): *Lezioni di Sofrologia*. Dispensa per il Corso di Perfezionamento in “La Sofrologia e lo Stress”, presso l'Istituto delle Malattie Nervose e Mentali, Università degli Studi di Roma “La Sapienza”. Roma.
 - Avenia F., G. Alei (1999): *La Sofrologia: integrazione e mediazione nella terapia delle disfunzioni orgasmiche*. In “La Coppia”. F. Angeli Ed.. Milano.
 - Avenia F. (2000): *Essenza e progetto, ovvero legittimità dell'approccio conoscitivo e terapeutico in sessuologia*. Editoriale del n. 4, vol. 24, ott-dic 2000, della Rivista di Sessuologia. Ed. Clueb, Bologna.
 - Balestro P. (1976): *Introduzione all'antropoanalisi*. V. Bompiani. Milano.
 - Binswanger L. (1936): *Freud und die verfassung der klinischen psychiatrie*. S.A.N.P. XXXVII. Tr. it. in “Per un'antropologia fenomenologica”. Feltrinelli. Milano 1970.
 - Binswanger L. (1946): *Ueber die Daseinsanalytische forschungsrichtung in der psychiatrie*. S.A.N.P., LVII, 2, 209. Tr. it. in “Il caso Ellen West” Bompiani. Milano 1973.
 - Boon H. et al (1979): *La Sofrologia*. Giunti Martello. Firenze.
 - Cargnello D. (1966): *Alterità e Alienità*. Feltrinelli. Milano.
 - Caycedo A. (1966): *Letter of silence*. Bhavani. New-Delhi
 - Caycedo A. et al.(1969): *Progrès en sophrologie*. Ed. S.C.S.M.P. Barcelone
 - Caycedo A. (1971): *La India de los yogis*. Scienta. Barcelone
 - Caycedo A. (1972):*Dictionnaire Abrégé de sophrologie et Relaxation Dynamique*. Ed. Emege. Barcelone
 - Caycedo A. (1974): *Sophrologia Médica*. Ed. Aura. Barcelone
 - Caycedo A. (1979): *L'aventure de la Sophrologie*. Ed. Retz. Paris.
 - Chéné P.A. (1994): *Sophrologie. Fondements et méthodologie*. Ed. Ellebore. Paris
 - De Carcer A. (1982): *La femme femme, être mère dans la sérénité*. Ed. Ava. Barcelone.
 - Granone F. (1976): *Trattato d'ipnosi (Sofrologia)*. Boringhieri. Milano
 - Guirao M. (1979): *Anatomie de la conscience anatomie sophrologique*. Ed. Mailone. Paris.
 - Heidegger M. (1927) : *Sein und Zeit*. Max Niemeyer Verlag. Tubingen. Tr. it. “Essere e Tempo”. Longanesi. Milano. 1970.
 - Husserl E. (1950): *Cartesianische meditationen*. M. Nijhoff. Tr. it. “Meditazioni cartesiane”. V. Bompiani. Milano 1960.
 - Jaspers K. (1913): *Psicopatologia generale*. Tr. it. Il pensiero Scientifico. Roma. 1964.
 - Jaspers K. (1919): *Psicologia delle visioi del mondo*. Astrolabio. Roma. 1950.
 - Lantini P. et al. (1984): *La Sofrologia*. Ipsa ed. Palermo
 - Minkowskij E. (1933): *Le temps vécu*. Tr. it. In “Fenomenologia e Psicopatologia” Einaudi. Torino. 1971
 - Rager G.R. (1973): *Hypnose, Sophrologie et Médecine*. Fayard. Paris.
 - Vattimo G. (1971): *Introduzione a Heidegger*. Laterza. Bari
-