



IL TRAINING AUTOGENO

di MAURA LIVOLI



EDIZIONI PSICOLOGI-ITALIA.IT

MAURA LIVOLI

IL TRAINING AUTOGENO

INDICE

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO PRIMO: Il Training Autogeno che cos'è	5
CAPITOLO SECONDO: Il metodo	6
CAPITOLO TERZO: Le posture	9
CAPITOLO QUARTO: I diversi momenti del T.A.	12
CAPITOLO QUINTO: I requisiti del training autogeno	14
CAPITOLO SESTO: Indicazioni e controindicazioni	15
CAPITOLO SETTIMO: La tecnica e le formule	17
CAPITOLO OTTAVO: Schemi da seguire e da adattare	19
CAPITOLO NONO: il Rilassamento muscolare e l'induzione di calma	21
CAPITOLO DECIMO: Esercizi inferiori fondamentali	22
CAPITOLO UNDICESIMO: Formule d'organo e di proponimento	26
CAPITOLO DODICESIMO: Gli esercizi superiori	28
CAPITOLO TREDICESIMO: La neutralizzazione autogena	30
AUTRICE: Maura Livoli	33

INTRODUZIONE

Questo piccolo manuale non ha la pretesa di essere esaustivo inducendo le persone che lo leggeranno a diventare degli esperti “maestri” di Training Autogeno, ma senza alcun dubbio contiene tutte le informazioni teoriche della tecnica, nonché le indicazioni per praticarlo.

È evidente che al fine di una riuscita ottimale bisogna comunque essere seguiti da qualche persona che lo pratica e lo insegna sia a livello individuale, che di gruppo, anche perché per funzionare “bene” come tecnica bisogna personalizzarla.

Se bastasse un semplice libro e magari un cd la tecnica fatta “ad personam” o grupppale non avrebbe più senso di esistere. Inoltre, precisare che con tutta l’evoluzione per la ricerca del benessere che è insorta – a tutti i livelli – per migliorare la qualità della vita introducendo lo yoga, la mindfulness, la libroterapia e altro, il Training Autogeno in questi ultimi decenni ha trovato una maggiore applicazione e diffusione con un riscontro molto positivo.

CAPITOLO PRIMO

IL TRAINING AUTOGENO CHE COS'È

Il Training Autogeno non è una “psicoterapia breve”, ma è un metodo per stare meglio a breve periodo di apprendimento; per imparare questa tecnica è opportuno conoscere bene i diversi esercizi e procedere gradualmente senza anticipare i tempi.

Questo metodo è stato creato da Joannes Heinrich Schultz tra il 1930 e il 1935 e si sofferma, soprattutto, sulla “naturalità”, intesa come espressione della struttura psicosomatica dell'uomo nella sua interezza. La “naturalità” considera i comportamenti innati, ad esempio, nulla è più naturale per l'uomo che respirare, eppure la cultura indiana da millenni dimostra che noi occidentali respiriamo male impiegando un ritmo irregolare e molto aritmico. L'origine di tale metodo, come lo stesso Schultz ha affermato, deriva dall'ipnosi e la sua sostanziale differenza consiste nell'ottenimento dei risultati di distensione, rilassamento, passività, che si acquisisce sempre con uno stato di coscienza e volontà, senza mai perdere il controllo delle proprie facoltà mentali mediante le induzioni dell'operatore.

Il Training Autogeno ricorre ad una influenza attuata su se stessi, per tale motivo, sono diversi gli autori che lo definiscono “auto-ipnosi”, anche se esso si potrebbe identificare più ad uno stato ipnoide restando sempre cosciente la mente del soggetto. Infatti, in questo stato non si ha perdita di coscienza e la non attenzione agli stimoli esterni e l'attenzione focalizzata nell'interno, crea solo un restringimento del campo. L'aggettivo “autogeno”, intende sottolineare non una sorta di magia, ma soltanto la possibilità di utilizzare questo metodo da se stessi, con lo scopo finale di percepire il proprio “io” per conoscerlo, modificarlo e migliorarlo.

Il confronto tra il Training Autogeno e lo Yoga fu fatto dallo stesso Autore, il quale rilevò che entrambi si strutturano per gradi e, in modo analogo viene attribuita la massima importanza agli atteggiamenti sia fisici (posture) che psicologici (concentrazione).

CAPITOLO SECONDO

IL METODO

Il principio fondamentale del metodo consiste “nel determinare mediante particolari esercizi fisiologico-razionali una deconnessione globale dell’organismo che, in analogia con le metodologie etero-ipnotiche, permette di raggiungere le realizzazioni proprie degli stati suggestivi” (Schultz). Pertanto, la deconnessione globale viene intesa proprio come distacco dagli stimoli ambientali e restringimento oggettivo del campo di attenzione.

Il termine “suggerimento”, quindi, non deve essere interpretato come comunemente accade, ma è da intendersi come esistenza duale in cui uno dei due o più soggetti – se si considera il training in un gruppo – (l’operatore o lo psicoterapeuta) determina psichicamente l’altro o gli altri.

Il fulcro del meccanismo del “Training Autogeno” è l’ideoplasia principio ideomotore in virtù del quale un pensiero espresso con formule verbali interne o un’immagine sono in grado di produrre modificazioni somatiche reali e apprezzabili. Schultz, nella sua veste di medico quale era, ha stabilito che, se lo stato psichico può influenzare negativamente lo stato somatico (basta pensare alla nevrosi cardiaca o all’ulcera gastrica), può per lo stesso motivo influenzarlo positivamente e, di conseguenza modificarlo.

È innegabile, infatti, che sia gli esercizi inferiori che quelli superiori, sono veri esercizi di meditazione, per questo è fondamentale che vengano fatti con tutti gli accorgimenti tecnici e da persone esperte.

Nella “prima seduta” è opportuno informare accuratamente la persona mettendola in condizione di sapere ciò che farà. Pertanto, a tale riguardo, è necessario considerare alcuni fattori: l’età, il livello socioculturale e quello intellettuale.

Il soggetto va osservato con attenzione in quanto il materiale umano è diverso e fondamentalmente eterogeneo. Rispetto alle psicoterapie classiche, il training – che psicoterapia non è – ha comunque la peculiarità di porre le persone di fronte a compiti precisi e coinvolgenti in una vera collaborazione.

Le direttive generali, di impartire, in ogni caso sono:

1. nel T.A. non importa tanto sapere, ma apprendere e fare;
2. il “saper fare” (cioè, la padronanza dei diversi esercizi si acquisisce con la ripetizione nel tempo, così come per qualsiasi altro tipo di apprendimento psico-motorio). Come esempio oggettivo, basta pensare allo “sport”;
3. non si possono esprimere giudizi sulla riuscita del Training Autogeno se non dopo il completamento degli esercizi inferiori che sono 5, e l’addestramento di più di tre mesi;
4. il T.A. non pretende di diventare una convinzione dottrinale, ma riconosce e agisce solo sul meccanismo psicosomatico.

Spesso, le persone peccano di “eccesso di zelo” e cioè, nel tentativo di far meglio o di fare prima, non rispettano i tratti essenziali dello svolgimento, moltiplicando arbitrariamente il

numero degli esercizi e protraendone la durata. Per questo motivo, l'operatore deve sempre indagare ed insistere sul fatto che un simile zelo è dannoso in quanto l'esercizio si trasforma in un obbligo meccanico e, alla fine, verrà trascurato, non ottenendosi quindi il risultato rapido.

Le persone scettiche sono molto e insistono sul dubbio che "che si tratta solo di suggestioni", a questi soggetti bisogna ricordare che l'importante è liberarsi dai disturbi – ansia, insonnia, cefalea o altro – e non preoccuparsi o cercare di comprendere perché questo accade, del resto, qualsiasi metodo o tecnica che mira ad un cambiamento è per se stesso e, per diversi aspetti oscuro, o quanto meno controverso, non dimenticando mai che oggi l'uomo conosce solo il 25% dell'attività mentale e della funzione del cervello. Tuttavia, è fondamentale se ci si trova di fronte ad un soggetto aggressivo o troppo curioso evitare polemiche, mentre è fondamentale stimolare quello pigro e passivo, e al contrario, non trattenersi troppo col soggetto assillante, ed insistere invece con il tipo semplicistico e apatico.

La prima seduta deve contenere oltre alla spiegazione del meccanismo del T.A. e alle direttive suindicate, delle chiarificazioni sugli altri tratti essenziali dello svolgimento del metodo. Essa stessa rappresenta un tratto essenziale dello svolgimento, precisamente quella che anticipa e prepara i momenti successivi.

Gli esercizi inferiori del T.A. si svolgono in circa 12 settimane. L'esercitazione richiesta alla persona consiste nella ripetizione degli esercizi 2 o 3 volte al giorno, nei diversi momenti della giornata: mattina e sera, o mattina, pomeriggio e sera. Alla luce dei tempi lavorativi e degli impegni quotidiani è condizione obbligata che gli esercizi vengano comunque ripetuti almeno una volta al giorno. È opportuno insistere sul fatto che all'inizio, gli esercizi vanno svolti solo per breve tempo – alcuni minuti 5/10 – ciò per evitare che tensioni volontarie possano interferire e, pertanto, annullare il tessuto distensivo dell'esercizio. Si suggerisce di non superare mai tale tempo indicato, se non dopo un buon addestramento.

Il Training Autogeno è soprattutto una questione di disciplina, non esigerla o restringerla non può condurre a buon esito. La durata dell'esercizio fisico, deve aggirarsi all'inizio intorno al minuto. Infatti, il soggetto non può, di primo acchito, essere in grado di mantenere più a lungo lo stato di rilassamento (autorilassamento) concentrativo e, di conseguenza, se lo continua, crea l'effetto opposto. Inoltre, è importante, la regolarità, il ritmo costante e la distanza tra una ripetizione e l'altra che deve mantenere un intervallo di 6-8 ore (ciò è valido se si può richiedere una ripetizione di 3 volte al giorno). I tempi stabiliti, tuttavia, non vanno intesi come delle rigide necessità di cui si deve diventare schiavi, ma l'attenersi a tempi ben definiti rappresenta un ausilio particolare per la sua riuscita ottimale.

L'ambiente in cui si ripetono gli esercizi, di norma, è la propria abitazione. Alcuni fondamentali accorgimenti da non trascurare sono:

1. la luminosità deve essere in genere scarsa e la sorgente luminosa non deve investire il soggetto;
2. sono da evitare il fumo e odori particolari;
3. l'ambiente deve essere silenzioso, possibilmente privo di rumori esterni e di bambini intorno;
4. la temperatura non deve essere né troppo alta, né troppo bassa; nel caso fosse troppo fredda il soggetto potrà servirsi di una leggera coperta.

L'ambiente deve rimanere il più asettico possibile, gli esercizi in posizione supina vengono quasi sempre eseguiti da ciascuno sul proprio letto e si tratta di far assumere al proprio corpo una posizione tale che tutte le tensioni muscolari vengono ridotte al minimo. Circa l'abbigliamento i soggetti non devono indossare indumenti troppo stretti o troppo pesanti che, possono, quindi, determinare un accumulo di calore.

Queste indicazioni riguardo all'ambiente, alla luminosità, all'abbigliamento vanno rispettate anche nel Training applicato ai gruppi.

CAPITOLO TERZO

LE POSTURE

La particolare posizione della persona rappresenta un fattore più importante dell'abbigliamento; essa venne analizzata e studiata da Schultz anche da un punto di vista antropologico, arrivando a proporre tre posizioni:

1. la posizione supina con il capo leggermente sollevato da un cuscino. Gli arti devono essere poggiati in modo tale che l'avambraccio formi con il braccio un angolo di 120-130 gradi, la mano deve essere posata passivamente con il palmo sul lettino, gli arti inferiori non devono essere incrociati, ma alquanto divaricati, con la punta del piede rivolta verso l'esterno, le dita delle mani vengono poste equidistanti tra di loro (fig. 1);

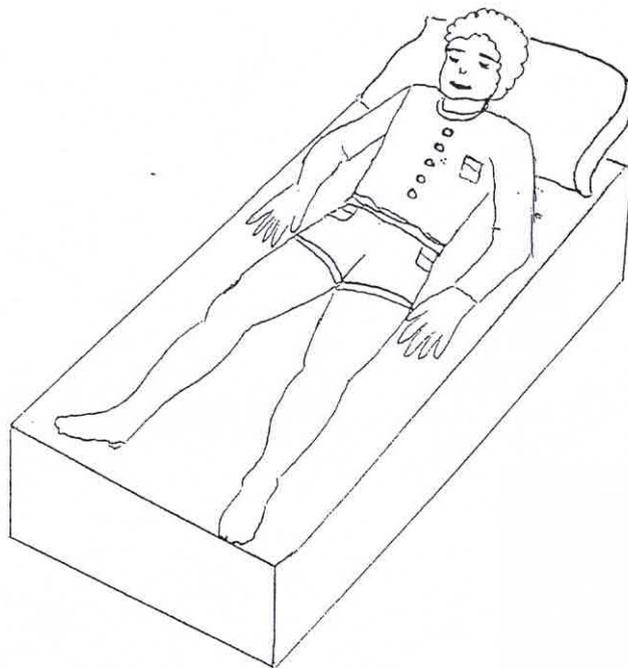


Figura 1

2. la posizione del cocchiere a cassetta si può assumere utilizzando un semplice sgabello. Per raggiungere l'assestamento somatico necessario non bisogna flettere eccessivamente il tronco in avanti in quanto ciò comporterebbe una compressione dell'addome e la necessità di appoggiarsi sulle braccia. Le gambe devono essere leggermente divaricate formando un angolo di 75-80 gradi tra di esse, gli avambracci passivamente abbandonati sulle cosce, si appoggeranno ad esse. Nella posizione del cocchiere l'atteggiamento è determinato dalla struttura scheletrica e dalle abitudini posturali del soggetto. Questa è una posizione di estrema importanza per coloro che trascorrono molte ore fuori casa ed è realizzabile anche in un bagno, usando la toilette, al fine di ritrovare uno stato di rilassamento ();



Figura 2

3. la posizione in poltrona per attuarla è necessario che la poltrona sia adatta al soggetto nel senso che la lunghezza del suo femore deve essere pressoché simile alla lunghezza del sedile, in modo che, in tale posizione la schiena possa aderire comodamente allo schienale e le gambe non siano spinte in avanti. I braccioli della poltrona devono essere posti in modo che incrociate le mani devono toccarsi tra di loro (fig. 3).

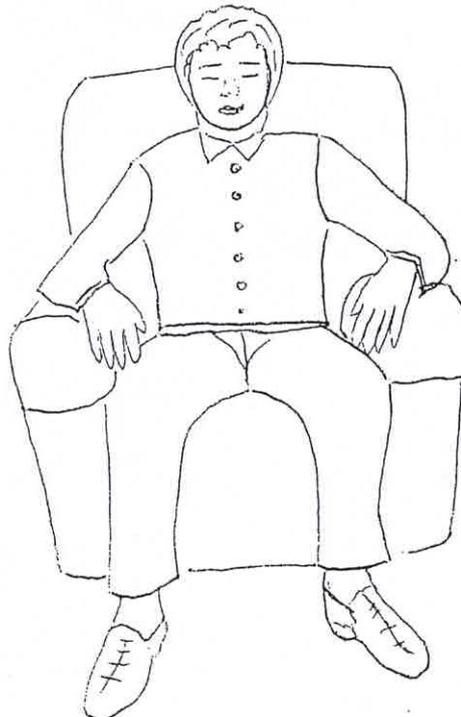


Figura 3

Per ogni soggetto la posizione ottimale è quella che egli preferisce e, la sua scelta va accettata senza creare contrasti. Quel che non si deve lasciare è una sorta di permissività che finisca per consentire una posizione fetale o laterale.

La chiusura degli occhi e della bocca è obbligatoria per qualunque postura; il soggetto deve eseguire gli esercizi a occhi chiusi, allo scopo di attenuare anche le stimolazioni di origine ottica. La bocca può essere chiusa o lievemente aperta, purché sia abbandonata senza che vi sia un volontario serramento di essa. La lingua è raccolta su di sé e non deve toccare né il palato, né le arcate dentarie.

La ripresa riguarda ciò che s'impartisce sin dall'inizio del Training Autogeno e comprende le istruzioni che devono eseguirsi alla fine di ogni esercizio. Essa si articola in tre tempi:

flettere ed estendere, più volte, rapidamente ed energicamente il braccio (o le braccia) sul quale si è svolto l'esercizio. La risoluzione incompleta può lasciare degli strascichi come accade, per esempio, quando si aprono gli occhi prima del tempo; infatti, quando il tutto non è svolto rispettando le regole già descritte può persistere la sensazione di pesantezza o di fastidio al braccio o alle braccia.

L'unico caso in cui la ripresa va omessa è quando la persona desidera addormentarsi dopo l'esercizio in quanto, ella si abbandonerà al sonno, al di fuori di questo "specifico caso", la ripresa deve essere fatta anche se durante l'esercizio il soggetto non ha ottenuto alcun effetto.

Il Protocollo: il soggetto deve annotare in un diario l'esperienza vissuta sia sul piano somatico che su quello psichico nel corso dei vari esercizi che svolgerà individualmente. L'utilità del protocollo è finalizzata per diverse risposte:

1. consente all'operatore una valutazione dei risultati che si ottengono di volta in volta;
2. indirizza sull'opportunità o meno di continuare il Training Autogeno;
3. sollecita nel soggetto ordine e disciplina;
4. fissa eventuali "sintomi" diagnosticamente significativi, nonché le difficoltà nello svolgimento del T.A.;
5. fornisce all'operatore la documentazione per uno studio comparativo.

CAPITOLO QUARTO

I DIVERSI MOMENTI DEL T. A.

Schultz in merito alle formule di ciascun esercizio ha ribadito che bisogna sempre cercare di assumere un atteggiamento psichico concentrativo e limitarsi ad immaginare esclusivamente ciò che l'esercizio richiede, Tali formule devono essere immaginate in modo tale da non permettere l'insorgenza di idee collaterali che, devono essere lasciate cadere. Non bisogna cercare di imporsi in quanto qualsiasi atteggiamento attivo della volontà impedirebbe "in statu nascendi" la realizzazione degli esercizi stessi. Ciò che si reputa indispensabile è un atteggiamento di "lasciar accadere".

Il problema del rapporto tra attenzione, concentrazione e passività si risolve nel restringimento del campo della coscienza. In effetti, non esiste una netta demarcazione e, se può apparire passiva per il "lasciar accadere", è attiva per la partecipazione mentale del soggetto.

La passività è intesa da Schultz come un acconsentire interiormente lo svolgimento di processi naturali nella direzione opportuna senza indurre un impegno volitivo o una tensione motoria. Essa si differenzia dalla concentrazione attiva (che è quella che si riscontra d'abitudine negli impegni quotidiani) con vari gradi di attenzione.

Luthe, si è interessato molto a quanto espresso da Schultz, affermando che esistono nel Training Autogeno diversi stadi di reazione psico-fisiologica e questi sono:

lo stadio R o della Reazione Riflessa che è quello stadio iniziale in cui il soggetto, per il semplice fatto di assumere l'atteggiamento mentale del T. A. ed una posizione del corpo tra quelle indicate, realizza, in modo riflesso, alcuni mutamenti psico-fisiologici propri del Training, per esempio: pesantezza, ipotonicità;

lo stadio CP o della Concentrazione Passiva che si acquisisce dopo un certo periodo di allenamento e varia da persona a persona. Questo stadio è caratterizzato dal fatto che il soggetto è in grado di mantenere con continuità la concentrazione in tutte le formule standard;

lo stadio N o della Neutralità Mentale che si descrive nei termini di "mente vuota e tranquilla"; per raggiungere questo stadio non è necessario seguire le tappe precedenti prima descritte. Esso è uno stadio di equidistanza, in cui il recupero delle energie sembra realizzarsi in modo particolarmente evidente;

lo stadio D o della Disintegrazione Funzionale si realizza, in genere, dopo aver superato lo stadio CP e, questo porta a forme di concentrazione automatiche che, tecnicamente, risultano meno adeguate e dispersive. Tale disintegrazione si può osservare nei casi in cui:

1. a persona denuncia un più labile contatto mentale con la zona topografica rappresentata;
2. si verifica una mancanza di sincronizzazioni delle funzioni mentali richieste per la concentrazione passiva con l'uso delle formule standard. Il soggetto, per esempio, pur passando dall'una all'altra formula, continua a mantenere il contatto con la zona corporea precedente (la rappresentazione del braccio destro può perseverare

nonostante la nuova formula richieda quella del braccio sinistro);

3. si presenta la perseverazione in una data formula con difficoltà nella sua sostituzione;
4. si rileva minor controllo nel sincronismo di successione della formula;
5. si presenta coesistenza di rappresentazione diretta spontaneamente dal cervello con altre create dal soggetto autonomamente;

lo stadio AP o della Accettazione Passiva è quello in cui la persona è in grado di sospendere totalmente la ripetizione mentale delle formule standard assumendo il ruolo di spettatore passivo. La consapevolezza di quanto accade è sempre totale al punto da poter ricominciare la concentrazione su specifiche formule standard o, riprendere dall'inizio l'intero ciclo ripetitivo delle stesse, o ancora, abbandonarsi infine al sonno;

lo stadio A o del Riordino si inserisce nella fase conclusiva del T.A., alla fine della quale, il soggetto riprende il controllo della sua situazione psico-fisiologica, uscendo da questo rilassamento, ma conservandone anche a lungo i benefici.

CAPITOLO QUINTO

I REQUISITI DEL TRAINING AUTOGENO

Bisogna osservare due requisiti fondamentali:

la situazione socio-economica-ambientale del soggetto, intesa come possibilità reale di poter affrontare questa spesa, anche se il costo è limitato considerata la brevità dell'apprendimento e della tecnica. Inoltre, alcune situazioni stressanti (es: concorsi da espletare, esami, super-lavoro...) sono elementi sfavorevoli, sino a rappresentare delle vere "non indicazioni", in quanto le aspettative diventano eccessive e l'impegno non viene mantenuto o se mantenuto con poca concentrazione e molta distrazione, ovvero non vi è il "restringimento del campo attentivo" essendoci nella mente del soggetto altre priorità;

l'impostazione generale della persona verso il metodo deve essere chiara e precisa sin dall'inizio, in quanto ella non deve nutrire illusioni, non deve alimentare eccessivi entusiasmi, non deve esagerare nel suo zelo, non deve indugiare in scrupoli inutili, in questo modo, riscontrerà con piacevole sorpresa gli effetti benefici del Training. La sua motivazione deve essere sobria, seria e ordinata come ha affermato Schultz.

CAPITOLO SESTO

INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI

In medicina generale, il Training Autogeno è indicato nell'Apparato Digerente nei seguenti disturbi: gastrite croniche, colon irritabile, disturbi funzionali della colecisti, anoressia, nausea e vomito.

Il Training Autogeno è invece, controindicato nelle formole gastritiche e ulcerative acute, in quanto la formula del "plesso solare" spiegata nel prossimo capitolo, incrementando l'afflusso di sangue a livello locale potrebbe favorire delle emorragie. Il T.A. è controindicato in tutti quei casi in cui sia presente il rischio di episodi emorragici.

Rispetto all'Apparato Circolatorio, sempre dopo la consulenza di un cardiologo il T. A. è utile nelle alterazioni della pressione sanguigna, nei disturbi della circolazione periferica, (è da escludersi nei casi di infarto del miocardio).

Nell'Apparato Respiratorio, questa tecnica è indicata per il tratto naso-faringeo e per tutte quelle forme che producono e che si associano ad edema (riniti e riniti allergiche). In questi disturbi è fondamentale posporre gli esercizi respiratori, riducendo così le componenti psicologiche.

Nelle disfunzioni endocrine e metaboliche è indicato nei casi di ipertiroidismo e di diabete mellito.

Nei disturbi sessuali si sono ottenuti dei risultati sorprendenti; ottimi sono stati anche i riscontri nella gravidanza e nel parto, soprattutto per quanto riguarda gli esercizi respiratori.

In psicoterapia, a parte il trattamento delle sindromi neurovegetative, nelle turbe neurologiche e nelle psicosi, il campo di applicazione più vasto per il Training Autogeno è nella psiconevrosi: nevrosi ansiosa e fobica, nevrosi ossessiva, nevrosi d'angoscia e nevrosi isterica, sempre che in quest'ultima, il soggetto sia ben motivato e non tema di perdere qualche cosa di essenziale per il proprio costume di vita.

Il T. A. è anche controindicato nella reazione dissociativa, cioè laddove una fortissima ansia conduce alla disorganizzazione della personalità con stupore, fuga, amnesia, sonnambulismo.

Esso risulta efficace anche nell'alcolismo, nelle turbe psico-motorie (balbuzie, enuresi) e nell'insonnia. Questo metodo si può anche cambiare con altre tecniche di decondizionamento e, in ogni caso, i risultati dipendono sempre dall'impegno, dall'interesse della persona e dal rapporto col terapeuta/operatore.

A parte le applicazioni nello sport e nel lavoro industriale, le altre applicazioni del Training Autogeno sono:

1. l'autosedazione, cioè l'autoinduzione di calma che permette a colui/colei che si allena di raggiungere mediante una momentanea concentrazione psichica il riposo di muscoli, di organi addominali, del cuore stesso. Schultz suggerì l'autosedazione a chi già possedeva un'autodistensione parziale, derivante da un precedente allenamento;
2. il recupero di energie, una pausa di totale distensione sia pure molto breve, determina una sensazione di benessere straordinario, aiutando nella psiche e nella igiene mentale

quotidiana;

3. le modificazioni del tessuto cinestesico, dirette ad ottenere una ipoalgesia o analgesia;
4. la regolazione vaso-motoria, con la quale si possono bilanciare le oscillazioni vaso-motorie legate a momenti di stress psichico;
5. le modificazioni delle capacità mnemoniche, in cui durante lo stato di passività concentrativa si fanno riaffiorare i ricordi;
6. le formulazioni di proponimento (es.: richieste di risveglio ad ora prefissata ecc.)
7. a visione di sé intesa come introspezione.

A proposito delle controindicazioni, è opportuno sottolineare l'importanza del poco uso di sostanze stimolanti (caffè, alcolici, thè), in quanto esse ostacolano gli esercizi come accade negli stati febbrili o tossici, in ogni caso, il T.A. si può applicare a pazienti adulti di ogni età.

Non è possibile una netta demarcazione tra i fattori curativi e quelli diagnostici e prognostici; infatti, i due caratteri basilari della maggioranza dei metodi psicoterapeutici, cioè l'esplorazione della personalità del paziente, svolta con tecniche diverse da un lato e, dall'altro le modalità e l'evoluzione del rapporto tra terapeuta e paziente (rapporto inteso come transfert e contro-transfert nei metodi psicoanalitici). Tuttavia, il rapporto tra terapeuta e paziente oggi è notevolmente cambiato e la psicoterapia ha allargato i suoi orizzonti verso un orientamento molto più aperto che include tecniche nuove di ogni tipo.

A questi due caratteri comunque fondamentali, se ne aggiunge un altro: trattasi del modo con cui il soggetto apprende la tecnica del T.A., in quanto a differenza di tutti gli altri metodi e tecniche, qui, egli assume, da solo un compito preciso, cioè, impara a svolgere gli esercizi e, dal suo comportamento in merito, scaturiscono risposte e risultati.

Per quel che riguarda la diagnosi, in senso lato, l'atteggiamento del soggetto consente di evidenziare:

1. tratti generali della personalità (ordine, scrupolosità, disciplina...);
2. genuinità dell'impegno, del desiderio di guarire: le persone motivate accettano volentieri le indicazioni ed eseguono con attenzione le istruzioni ricevute;
3. eccesso di zelo;
4. infine, una netta disposizione alla meditazione.

CAPITOLO SETTIMO

LA TECNICA E LE FORMULE

Le formule che caratterizzano gli esercizi del T.A. possono raggrupparsi secondo le finalità cui volta per volta sono dirette. Queste sono:

formule standard: sono quelle che negli esercizi inferiori sostengono il contenuto ideoplasico e l'indirizzo ideografico di ciascun esercizio (es. braccia pesanti) e, quindi strettamente caratterizzanti;

formule d'organo specifiche: sono quelle rivolte ad un aspetto particolare (su una regione somatica, su una funzione) e non contemplato dalla formulazione standard (es. naso fresco);

formule di proponimento: sono quelle che mirano ad ottenere un certo effetto comportamentale nel senso più ampio, per esempio: "domani, non si fuma più".

Le formule standard sono presenti in tutti gli esercizi del grado inferiore e possono adattarsi anche nel grado superiore, sia pure in una diversa dimensione, es.: "vedo le cose dall'alto", "la decisione è chiara", "davanti al mio occhio si sviluppa una immagine".

Le formule d'organo specifiche e le formule di proponimento funzionano come riserva.

È fondamentale ribadire nuovamente l'atteggiamento con cui le formule devono essere immaginate (meditazione, concentrazione passiva), in ogni caso, esse devono essere vissute con l'immaginazione "verbale interiore" (ottica e acustica), senza lasciare spazio a idee collaterali e, ove intervengano queste ultime, non vanno combattute, ma lasciate cadere.

Le formule devono essere brevi, incisive, eventualmente ritmate, avere in sé un concetto affermativo e possibilmente contenere una rima. Schultz ribadì la presenza di queste caratteristiche soprattutto per le formule di proponimento; quelle standard sono ormai fissate, anche se con margini di flessibilità. In determinate condizioni, può avere rilevanza notevole non tanto la ritmicità intrinseca della formula, ma il conformarsi armonico di essa con il respiro ed il battito cardiaco.

Tale tecnica, in effetti, costituisce una "ginnastica interiore" e, pertanto il fattore "ritmo" è intimamente connesso alla sua essenza. È indispensabile nell'applicazione degli esercizi sincronizzare armonicamente le formulazioni con il ritmo fluido e distensivo dell'onda respiratoria, ciò in particolar modo, per i soggetti di tipo "motorio". Ad esempio, per la regolazione del battito cardiaco, Schultz sincronizzava le frasi in modo che ogni sillaba corrispondesse ad una pulsazione. È evidente che non esistono "regole fisse", il modo migliore per agire lo indica la conoscenza della persona, in ogni caso, quando il sincronismo si sviluppa spontaneamente, specialmente con l'andamento del ritmo respiratorio, ci si trova di fronte ad un fattore validissimo di concentrazione.

La flessibilità delle formule degli esercizi del grado inferiore non riguarda il contenuto ideoplasico (es.: peso, calore) e l'indirizzo topografico (es.: braccia, piedi, fronte) e, se la formula proposta è ad esempio: "le mie braccia sono pesanti", la variazione può essere fatta soltanto rispetto al peso delle braccia. Tuttavia, se un paziente preferisce l'espressione abbreviata "braccia pesanti" e la sente più spontanea, più adatta a lui, non sussiste alcun motivo di irrigidimento.

Ad esempio, nell'induzione di calma, si può suggerire la formula "calmo, sereno, piacevolmente rilassato" o più semplicemente "calmo e rilassato". Se gli avverbi danno fastidio si possono eliminare, ed è sempre l'operatore che decide di modificarle nel miglior modo, rispetto alla personalità del soggetto che gli si presenta.

CAPITOLO OTTAVO

SCHEMI DA SEGUIRE E DA ADATTARE

Gli schemi non sono fissi, né tanto meno identici e variano per diversi fattori. Infatti, dapprima è opportuno considerare il valore che il terapeuta attribuisce a certi aspetti del Training Autogeno, ad esempio, egli può contare più o meno sul fenomeno della “generalizzazione spontanea” del peso e del calore e, quindi, orientare lo schema degli esercizi favorendola o meno, successivamente, bisogna prendere in esame le esigenze particolari che concretamente si manifestano.

Schultz riassume l'ordine degli esercizi come segue: premesso il momento di inspirazione – espirazione necessario per accedere al rilassamento, compiendo non un numero casuale di volte, ma facendo l'esercizio alcune volte, ci si immetteva subito in uno stato di calma a cui si faceva seguire l'esercizio della pesantezza per 2 o 3 volte al giorno per la durata di almeno 14 giorni, con un tale periodo di allenamento la generalizzazione della pesantezza diventava ottimale.

Per iniziare gli esercizi respiratori ho fissato il numero di 9 ripetizioni in quanto – nel corso della mia esperienza acquisita su campo – ho avuto modo di verificare che una tale indicazione nel tempo determinava nel soggetto/paziente una risposta migliore nell'apprendimento di questa tecnica.

Se il primo esercizio comprende il rilassamento muscolare e la pesantezza delle braccia, va comunque inserita la ricerca di un'immagine gradita al soggetto. Detta scelta si chiede prima di iniziare e le 3 immagini che si indicano sono: “mare calmo, cielo azzurro e sole che riscalda la terra”, “montagne innevate e cielo azzurro” o “montagne verdi, cielo azzurro e sole che riscalda la terra”.

Il secondo esercizio riguarda il calore, precisamente il caldo al “plesso solare”. Spesso, il soggetto ha difficoltà a localizzare e comprendere il “plesso solare”, quindi la formula si modifica in “caldo allo stomaco”. Si procede con il terzo esercizio, quello del “fresco alla fronte” soltanto dopo aver verificato se i due primi esercizi hanno dato qualche risposta, più precisamente chiedendo al soggetto se ha sentito la pesantezza e il calore o soltanto una delle due sensazioni.

Dopo 3/4 settimane si può procedere con gli altri due esercizi inferiori che riguardano due percezioni e non sensazioni come i precedenti tre esercizi. Nello specifico il quarto esercizio riguarda la percezione del “battito cardiaco” con la formula tipo “il mio cuore batte calmo e regolare” ed il quinto esercizio riguarda la percezione del corpo e del respiro insieme con la formula tipo “il mio corpo è pesante ed il mio respiro è calmo e regolare”.

Come indicazione si riporta un tipo di Ordine di procedimento schematico:

Prima settimana: rilassamento muscolare e induzione di calma.

Seconda settimana: pesantezza al braccio strumentale (es. sinistro).

Terza settimana: pesantezza ad entrambe le braccia.

Quarta settimana: pesantezza alle braccia e alle gambe.

Quinta settimana: calore ad entrambe le mani.

Sesta settimana: calore ad entrambi i piedi.

Settima settimana: calore alle braccia e alle gambe.

Ottava e Nona settimana: calore al plesso solare (zona dello stomaco).

Decima settimana: esercizio del fresco alla fronte.

Undicesima settimana: esercizio del cuore (battito cardiaco).

Dodicesima settimana: esercizio del corpo e del respiro insieme.

Lo schema proposto è soltanto indicativo come già espresso, gli esercizi si possono ridurre o ampliare, il principio terapeutico che resta saldo è quello in cui bisogna condurre il soggetto, durante lo stato autogeno nel "vissuto opposto" alla situazione disturbante e ancora più precisamente, cercare di portarlo, ad esempio, nelle situazioni funzionali che implicano un vissuto di "freddo" verso il "caldo", nelle situazioni di "costrizione" verso una "distensione", nelle situazioni di "stretto" verso il "largo", di "pressione" verso la "leggerezza" o la "liberazione", modificando se necessario anche lo schema generale.

Nella pratica adottata da me io ho sempre anticipato l'esercizio del "fresco alla fronte" subito dopo l'esercizio del "calore", in quanto lo ritenevo più funzionale, tuttavia, nel capitolo "Schemi da seguire e da adattare" ho riportato quanto indicato dal suo creatore, il dr. Schultz.

CAPITOLO NONO

IL RILASSAMENTO MUSCOLARE E L'INDUZIONE DI CALMA

Dopo le premesse fatte nella spiegazione della "prima seduta" si deve insegnare alla persona di rilassare i propri muscoli e ad assumere un atteggiamento psicologico di calma. Il rilassamento si può controllare sia mediante palpazioni delle masse muscolari, sia con la cosiddetta "prova della caduta dell'avambraccio": si solleva l'avambraccio dal lettino e, quindi, lo si abbandona e si osserva se l'ipotonicità muscolare è raggiunta, constatando la ricaduta inerte dell'avambraccio stesso.

Una particolare attenzione va riservata al controllo dei muscoli masticatori: si palperà dall'esterno, verificando l'allontanarsi della mandibola dai muscoli mascellari superiori. Queste verifiche si effettuano soltanto se ci sono dei dubbi sullo stato fisico della persona. Dal punto di vista psichico, nelle nevrosi a sfondo ansioso, vi è spesso, una tensione muscolare generalizzata che ostacola il rilassamento. Altre difficoltà si hanno nei casi ansioso-fobici, timori di "svenimento" o di "collasso", da cui scaturiscono atteggiamenti di difesa (questo tipo di soggetto vuole sempre rimanere presente a se stesso avendo, in genere, delle sue paure e insicurezze profonde). Infatti, con questo tipo di paziente quando si tenta di indurre un rilassamento ad occhi chiusi, può esserci subito, un brusco sussulto con reazione ansiosa.

Al fine di evitare simili difficoltà, è opportuno introdurre gradualmente il rilassamento non inducendo subito alla richiesta di chiusura delle palpebre, ma facendo abbandonare il soggetto preliminarmente in suggestioni verbali.

Non bisogna pretendere un rilassamento sin dalla prima seduta, è opportuno insistere al fine di ottenere uno stato fiducioso di abbandono, facendo allenare la persona sulla formula "calmo, sereno, piacevolmente rilassato" o "calmo, sereno e rilassato" almeno per una settimana restando molto in osservazione delle risposte.

Il distendersi in maniera rilassata ha, come conseguenza, uno stato di calma che è il compito fondamentale della prima settimana o delle due prime settimane di esercitazioni; la formula, va mentalmente ripetuta, con moderata lentezza, non più di 5 o 6 volte, interponendo una breve pausa, fornendo sempre - tutte le volte - al soggetto un foglio con le precise indicazioni da seguire.

CAPITOLO DECIMO

ESERCIZI INFERIORI FONDAMENTALI

Schultz suddivide gli esercizi del grado inferiore in fondamentali (pesantezza e calore) e complementari (fronte, cuore e respiro).

ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA: si induce quando il soggetto ha compreso “il significato e le modalità di attuazione passiva della formula generale” attinente la calma. La formula “calma” rimane rappresentata negli esercizi del grado inferiore e verrà ripetuta un’unica volta per ogni esercizio.

Schultz suggerisce di collocare la formula al termine della esercitazione. L’esercitazione della pesantezza è costituita dalla ripetizione per 5 o 6 volte di “il braccio destro o sinistro è pesante” o entrambi “le braccia sono pesanti”, seguita da “sono calmo e rilassato” o “sono perfettamente calmo”. È opportuno iniziare con la formula della calma: soltanto una volta “calmo, sereno, piacevolmente rilassato”, poi 5 o 6 volte “braccio destro o sinistro pesante”. La formula si può anche modificare come suggerisce Peresson “ora lascia scivolare il pensiero lungo il tuo braccio destro o sinistro”. In questo momento iniziale fa da ausilio il richiamo alla immagine gradita.

Schultz insiste che la sensazione di pesantezza non si presenta allo stato puro e in alcuni soggetti si possono presentare percezioni complesse, ad esempio: formicolii, scosse, stiramenti, sensazioni vibratorie. Tuttavia, l’induzione della pesantezza non deve essere eccessiva e rappresenta sempre uno degli elementi del processo concentrativo.

Se trascorse una o due settimane, la sensazione non è insorta si resta al “rilassamento piacevole” e si passa, ugualmente, all’esercizio del calore, magari dopo aver tentato l’esercizio della pesantezza all’associazione di formule, con certe rappresentazioni, ad es.: “immagina di essere di ritorno da una lunga passeggiata”, oppure, se è una persona che fa sport la formula può essere “immagina di riposarti dopo una gara”.

Per quanto riguarda la lateralità, di regola, i soggetti riferiscono di sentire il braccio destro o sinistro, diverso dall’altro. Quando dopo diverse ripetizioni non esiste più alcuna differenza tra le due braccia, si può infine passare alla formula delle “braccia pesanti”. Può accadere che la sensazione viene avvertita sul braccio opposto a quello richiesto, anche in questo caso, si ricorre alla formula per entrambi.

Riuscito l’esercizio della pesantezza, inizia a verificarsi la cosiddetta “generalizzazione”, cioè nell’ulteriore sviluppo degli esercizi la sensazione della pesantezza tende a diffondersi gradatamente al rimanente corpo; questa diffusione si svolge spontaneamente e senza alcun intervento volontario. Le formule vanno via via assorbite oppure ridotte di numero.

Si propone, in sintesi, un tipo di schema di esercizi per le prime 4 settimane:

1. calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (5 o 6 volte);
2. calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (una volta sola) più braccio (destro o sinistro);

3. calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (una volta sola) più braccia pesanti (5 o 6 volte);
4. calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (una volta sola) più braccia pesanti (1 o 2 volte), più braccia e gambe pesanti (5 o 6 volte).

Nel passaggio alla terza settimana c'è l'assorbimento della formula "peso ad un braccio" e "peso alle braccia", mentre nel passaggio alla quarta settimana, c'è riduzione numerica della ripetizione di quest'ultima formula. In questo modo, pur aumentando poi progressivamente le formule, la durata degli esercizi non si amplia in eccesso.

ESERCIZIO DEL CALORE: Schultz avviava questo esercizio partendo dal braccio destro o sinistro e, sottolineava che esso andava eseguito in modo specifico e sistematico, con lo stesso atteggiamento con il quale era stato intrapreso quello della pesantezza. L'interpretazione che questo Autore attribuisce al fenomeno del calore è quella di una "deconcentrazione vascolare", di uno "shock gravitazionale" conseguente la distensione muscolare dell'esercizio della pesantezza, per cui il sangue precipita nei capillari.

Sul piano psicologico, questo esercizio è importante in quanto "lo stabilirsi di una sensazione di calore, dapprima localizzata e, in seguito, sempre più diffusa, è suscettibile di provocare un effetto calmante paragonabile a quello che si prova durante l'addormentamento" (Schultz).

Oltre a questo aspetto distensivo anti-ansia, non va trascurato il beneficio che si può trarre per certi disturbi localizzati (tratto intestinale, colite, spasmi) e ancora per l'impotenza erettiva (calore ai genitali).

Le tre successive settimane, dopo le prime quattro, sono:

Quinta settimana: calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato una volta, più "braccia e gambe pesanti" (2 o 3 volte), più "mani calde" (1 o 2 volte), più "piedi caldi" (5 o 6 volte).

Sesta settimana: calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato una volta, più "braccia e gambe pesanti" (1 o 2 volte), più "mani calde" (una volta), più "piedi caldi" (3 o 4 volte).

Settima settimana: calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato una volta, più "braccia e gambe pesanti" (una volta), più "mani calde" (una volta), più "piedi caldi" (2 o 3 volte).

L'aumento di durata degli esercizi è progressivo, ma lento; al fine di evitare che la persona si stanchi o sia indotta a distrarsi o, ancora tenda a svuotare le formule del loro contenuto, riducendole, soltanto ad una interazione verbale.

ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE: lo schema di procedimento proposto da Schultz comporta il seguente ordine progressivo degli esercizi dopo pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare e fronte. Alcuni Autori rispettano questa sequenza che, in ogni caso non è obbligatoria. Questo esercizio tende alla realizzazione di una sensazione di calore diffusa nella regione dell'addome e, una volta arrivata la sensazione porta un effetto di distensione, tuttavia, bisogna dedicargli almeno due settimane.

Qualora il soggetto non riesca, si può usare una delle nostre mani poggiata sulla parete

addominale, tra lo sterno xifoideo e l'ombelico invitandolo a percepire il calore già avvertito alle braccia e alle gambe. Le formule proposte da Schultz sono "il mio plesso solare è caldo", oppure "plesso solare caldo", oppure "plesso solare irradiante calore", o "ancora piacevolmente caldo", sempre dopo che il soggetto abbia individuato la zona specifica. Nel nostro linguaggio è più semplice e comprensibile usare la frase tipo "caldo allo stomaco" o ancora "ho la zona dello stomaco calda", anche perché, spesso le persone hanno difficoltà sia alla etimologia del "plesso solare" sia alla sua localizzazione.

Dopo la settima settimana già descritta, si procede così:

Ottava settimana: calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (una volta), più "braccia e gambe pesanti" (2 o 3 volte), più "mani calde" (1 o 2 volte), più "piedi caldi" (1 o 2 volte), più "braccia e gambe calde" (2 volte), più "plesso solare caldo" o "plesso solare piacevolmente caldo" o "caldo allo stomaco" o ancora "caldo nella zona dello stomaco".

ESERCIZIO DEL CUORE: nei soggetti con disturbi cardiaci conviene non provarlo affatto o eliminarlo al sorgere della prima difficoltà. In primis, il paziente si porta allo scoperto del vissuto cardiaco e, per attuare ciò è necessario far mettere la mano destra sulla regione cardiaca affinché impari a concentrarsi sull'autopercezione di questa zona, nel modo più passivo possibile. Le formule comuni indicate sono "il cuore batte del tutto calmo" o "il cuore batte calmo e valido" e, nei soggetti ipertesi è preferibile "il cuore batte calmo e regolare" (che è comunque la formula più usata), o ancora "cuore calmo". Questo esercizio non produce, né intende produrre un rallentamento dell'attività cardiaca.

Nona settimana: le indicazioni sono le stesse dell'ottava settimana con l'inserimento dell'esercizio del "plesso solare" con la formula che si ritiene più idonea.

Decima settimana: calmo, sereno, rilassato o piacevolmente rilassato (una volta), più "braccia e gambe pesanti" (2 o 3 volte), più "mani calde" (1 o 2 volte), più "piedi caldi" (1 o 2 volte), più "braccia e gambe calde" (2 volte), più "plesso solare caldo o piacevolmente caldo" (2 o 3 volte) o più di frequente "caldo allo stomaco" e poi ancora l'esercizio del cuore "cuore calmo" o "il mio cuore batte calmo e regolare"(5 o 6 volte).

ESERCIZIO DEL RESPIRO: si usa quasi sempre la formula "respiro calmo e regolare" oppure "è il mio corpo che respira" o ancora "respiro calmo e regolare e corpo pesante". Questo esercizio serve a dare un rilassamento generale e diffuso sia a livello fisico che mentale.

Undicesima settimana: calmo ...(una volta), più "braccia e gambe pesanti" (2 o 3 volte), più "mani calde" (1 o 2 volte), più "piedi caldi" (1 o 2 volte), più "braccia e gambe calde" (2 volte), più "plesso solare caldo o piacevolmente caldo" (2 o 3 volte), più "plesso solare caldo o piacevolmente caldo" (2 o 3 volte) o più di frequente "caldo allo stomaco" e poi ancora l'esercizio del cuore "cuore calmo" o "il mio cuore batte calmo e regolare"(2 o 3 volte), più il "respiro calmo e regolare" oppure "respiro calmo e regolare e corpo pesante" (5 o 6 volte).

ESERCIZIO DELLA FRONTE: Nel corso di tutto il precedente allenamento qui descritto il corpo è diventato "caldo" e "pesante" e l'attività cardiaca e l'attività respiratoria hanno

raggiunto un complesso regolare ed uniforme, nel complesso l'unità bio-psichica è stata posizionata in uno stato di completa assenza di tensione. La formula di questo esercizio è quella di "fronte fresca" o ancora "la mia fronte è fresca" o ancora "fresco alla fronte".

La percezione del "fresco alla fronte" si può interpretare come la conseguenza di una concentrazione particolare, intensa, la cui attenzione è focalizzata nella regione frontale; tale atteggiamento permetterebbe di percepire quei minimi movimenti dell'aria, di norma, non percepibili. Tale sensazione si può accentuare richiamando ad "un venticello autunnale o primaverile" a secondo della stagione del momento in cui si sta facendo il Training.

Tuttavia, per il Training autogeno sono fondamentali solo gli esercizi della pesantezza e del calore, tutti gli altri possono essere integrati da altri, diventando complementari, in analoga misura, possono essere spostati nel senso fatti con un ordine diverso rispetto all'ordine proposto da Schultz.

Dodicesima settimana: si procede come per l'undicesima, aggiungendo la formula dell'esercizio della "fronte fresca" da ripetere 5 o 6 volte.

Bisogna ribadire che ogni esercizio consolida i precedenti e col procedere del T.A. le formule in quanto tali, vengono via via superate e, restano sufficienti rappresentazioni sintetiche. Quando in 30 o 40 secondi si raggiunge lo stato di passività e di rilassamento globale, si può procedere con gli esercizi superiori del Training Autogeno.

CAPITOLO UNDICESIMO

FORMULE D'ORGANO E DI PROPONIMENTO

Prima di spiegare gli esercizi superiori, è opportuno indicare alcune formule pratiche da adottare nel T.A. Le formule d'organo sono quelle volte ad influire su un aspetto, una regione somatica, una funzione non contemplata dalle formule standard; le formule di proponimento sono quelle che mirano ad ottenere un certo effetto, nel senso più ampio della parola.

Alcuni esempi di Formule d'Organo:

Per la testa, per cefalee, neuralgie: “la fronte fresca piacevolmente fresca”, “la faccia a destra rimane fresca, piacevolmente calma e non dolente”;

per i denti: “mandibola destra o sinistra non dolente e fresca”;

per gli occhi: “le palpebre sono tranquille e libere”;

per il naso: “il naso è fresco e pervio”;

per dismenorree: “il ciclo è normale, non ho alcun dolore”;

per la gravidanza: “aspetto il mio bimbo tranquilla e beata” oppure “il pavimento pelvico è tranquillo e pesante”;

per l'insonnia: “la notte dormo sodo, calmo e tanto” oppure “dormo fino al mattino calmo come un bambino”.

Alcuni esempi di Formule di Proponimento:

Sindromi ossessive: “me ne infischio di contare”, “me ne infischio di lavare”, “sono molto tranquillo e libero da ogni costrizione”;

per le dipendenze: “le osterie mi sono indifferenti”, “non sopporto l'alcol”, “non bevo vino”, “non fumo più”, “il sapore del tabacco mi disgusta”;

per impotenza psichica ed ejaculazione precoce: “nel bacino è presente una calda corrente”, oppure “le sensazioni restano”;

per balbuzie: “io parlo con calma”, oppure “ciò che dico è comprensibile”.

Esistono formule che esprimono un “divieto” ed agiscono soltanto se esiste buona volontà, coadiuvando una decisione.

Luthe, a tal proposito, ha dato un suo contributo distinguendo 5 tipi di formule intenzionali per la “modificazione autogena”:

formule neutralizzanti (da usare quando ci si trova di fronte ad un enorme interesse del soggetto per una certa funzione, ad es. il deglutire);

formule rafforzanti: (che accentuano tendenze motivazionali e psicofisiologiche, ad es. “le mie mani fanno ciò che fanno” ideale come formula per il musicista insicuro);

formule di astinenza: “so di poter evitare il fumo” oppure “gli altri fumano, ma a me le

sigarette non interessano”;

formule paradossali: (crampo dello scrivano “voglio scrivere nel peggiore dei modi”);

formule di supporto: (difficoltà a memorizzare i nomi o le parole “i nomi o le parole sono interessanti”).

Il nucleo centrale delle formule intenzionali è la loro specificità, nonché l'elaborazione in relazione ai disturbi o comportamenti ben circoscritti. Su un piano tecnico va aggiunto che le formule di proponimento sono piuttosto “pensate” (livello intellettuale), mentre le formule d'organo sono in genere “visualizzate” (livello immaginativo), tuttavia, la distinzione non deve considerarsi sempre in modo rigido.

CAPITOLO DODICESIMO

GLI ESERCIZI SUPERIORI

La separazione tra “esercizi di grado inferiore” ed “esercizi di grado superiore” è stabilita da Schultz in base a specifici criteri. Prima di tutto, lo spazio cronologico, tra i due livelli: l’inizio del grado superiore non dovrebbe cominciare prima dei sei mesi di allenamento sistematico agli esercizi del grado inferiore. Inoltre, il soggetto dovrebbe aver acquisito “la capacità di rimanere nello stato di concentrazione passiva” per circa trenta minuti o un’ora. Ogni paziente rappresenta comunque un caso a sé stante.

Il proprio corpo deve essere percepito come una massa pesante, calda e rilassata, scossa da ritmiche e regolari pulsazioni cardiache, animata da un ampio, calmo e fluente respiro e, in un certo senso, separata da una fronte fresca e distesa. Il tutto si deve raggiungere in trenta secondi al massimo.

A questo punto, il Training Autogeno diventa più personale, più interiorizzato e, alle formule standardizzate si possono aggiungere le proprie.

Secondo alcuni Autori, si dovrebbero far convergere i globi oculari verso l’interno o verso l’alto, in modo da arrivare all’esercizio della visualizzazione, in cui si propone al soggetto di “lasciar apparire di fronte agli occhi della mente un colore strumentalmente diffuso”. Questo si spiegherebbe come “la scoperta del proprio colore”.

A questo primo esercizio superiore segue quello della rappresentazione di un “oggetto dai contorni ben definiti e che non appartenga al passato, ma sia esclusivo prodotto della sua fantasia”, visualizzato sempre attraverso gli occhi della mente o campo visivo interiore.

Si può procedere, infine, con il terzo esercizio che riguarda la visualizzazione di una “figura umana, anch’essa priva di riferimenti affettivi, ma prodotta dalla fantasia”.

Esistono ancora altri due esercizi superiori, usati molto raramente e sono la “visualizzazione allegorica di concetti o visualizzazione simbolica”. Tale esercizio evidenzia le varie differenze tipologiche della personalità. Per esempio: i soggetti di tipo acustico raggiungono fantasie musicali o poetiche, i soggetti di tipo ottico possono avere rappresentazioni che riguardano i “disegni medianici”. Si passa, quindi, dall’allegorico al simbolico e, queste visualizzazioni si realizzano in modo plastico e realistico.

Infine, l’ultimo esercizio è stato definito da Schultz “percezione interiore del vissuto di avvenimenti che possono caratterizzare o simboleggiare lo stato d’animo più intensamente desiderato (esperienza personale)”.

Qualcuno preferisce inserire l’esercizio della visualizzazione della “figura umana” dopo questo esercizio, affermando che è più facile considerata già l’esistenza di uno stato di concentrazione passiva.

Da questo momento finiscono gli esercizi di visualizzazione, in quanto le “domande dell’inconscio” (sia poste dal terapeuta che dal soggetto stesso) ottengono risposte già espresse col consueto materiale visualizzato (emerso) sia in forma allegorica che simbolica.

Luthe, propone delle varianti a questi esercizi con questa successione:

1. Colori uniformi e statici
2. Colori polimorfi dinamici, ad es.: ombre, movimenti elementari
3. Patterns policromatici a forme semplici, ad es.: dischi, anelli, ovali...
4. Oggetti ad es.: maschere, facce, mostri...
5. Trasformazioni di oggetti e progressiva differenziazione delle immagini, ad es.: serie di interni ed esterni
6. Brani d'azione, in cui, in questa sede, il soggetto può passare dal ruolo di spettatore a quello di attore, ad es.: film, documentari...

Mettendo da parte le varianti è opportuno soffermarsi sull'illuminazione interna che, secondo Schultz deve essere naturale e poi, resa più oscura. Le personalità introversive preferiscono subito l'oscurità nell'ambiente; in genere, si sceglie la penombra già utilizzata durante gli esercizi inferiori.

In secondo luogo, la tecnica di questi ultimi esercizi è meno codificabile e spiegabile al soggetto; essa deve essere intuita e personalizzata secondo le specifiche esigenze che egli manifesta.

Schultz nel valutare gli esercizi superiori stabili che mediante questi si poteva influenzare una realtà straordinariamente sottile e delicata che rappresenta il contenuto più inconscio e profondo della personalità umana. La visualizzazione degli "oggetti" risulta molto utile per le situazioni fobiche.

Vengono qui riportate delle esperienze visive e dei vissuti più frequenti:

visione endoscopica cromatica pura e spontanea, questa può essere monocroma o policroma. Se monocroma corrisponde alla scoperta del "colore personale", pur non potendo escludere fugaci componenti cromatiche diverse;

visione endoscopica cromatica pura provocata, che corrisponde all'esperimento del prisma e dello spettro ed è adottabile anche là dove tardi, arriva l'insorgenza del colore personale: davanti agli occhi della mente si fanno sfilare i vari colori intenzionalmente evocati e, il colore personale si presenta come un'"atmosfera diffusa";

visione endoscopica figurativa spontanea che abbraccia forme semplici e strutturate: oggetti, volti, maschere che si manifestano spontaneamente o fissando soltanto lo schermo nero ad occhi chiusi, nel buio o nella penombra;

visione endoscopica figurativa intesa come ricerca di un "contenuto particolare" causata dal semplice richiamo del "vedere qualche cosa con gli occhi della mente";

visione endoscopica figurativa provocata per il contenuto. Si tratta di una evocazione intenzionale o per coadiuvare l'esercizio con una situazione di sfondo, ad es.: un prato verde per lo stato di calma.

Sul significato dei colori e degli oggetti si rimanda alla teoria freudiana, mentre la "figura umana" visualizzata va analizzata ad personam nei suoi vissuti inconsci.

CAPITOLO TREDICESIMO

LA NEUTRALIZZAZIONE AUTOGENA

Durante gli esercizi di Training Autogeno si possono verificare delle manifestazioni somatiche vistose con una minima componente psichica (es.: tremori, eccessi di riso, sbadigli, nausea, tachicardia, erezione, spasmi vaginali). Tali fenomeni devono essere interpretati come scariche spontanee di determinate regioni del cervello che necessitano di questo sfogo.

Luthe, a questo proposito, ha intravisto l'esistenza di una "sistema centro encefalico di scarico di sicurezza" che il T.A. può sfruttare efficacemente sul piano terapeutico, sotto forma di *abreazione autogena*.

Nell'*abreazione autogena* si esige dal soggetto - una volta terminati gli esercizi inferiori - un atteggiamento da spettatore nei confronti dei citati fenomeni che egli dovrà descrivere via via al terapeuta, senza alcuna interferenza.

La discussione *post-abreatica* verte sulle difficoltà che la persona ha incontrato, in particolar modo, laddove ella non è riuscita passivamente a dare "carta bianca al suo cervello" e, quindi, non possono esserci dinamiche influenzate da interpretazioni intuitive.

La verbalizzazione autogena è, invece, un approccio diverso in cui non si dà "carta bianca" al cervello, ma si mira alla neutralizzazione delle "sfere di disturbo" circoscritte, tramite la verbalizzazione che mette a fuoco un contenuto specifico come, ad esempio, l'ansia o l'aggressività.

Non bisogna dimenticare che il Training Autogeno non deve essere sopravvalutato o sottovalutato, in esso come in qualsiasi altra tecnica o psicoterapia se si chiede poco si avrà molto, se si chiede molto, non si avrà mai abbastanza.

Tipo di modello da dare alla persona come indicazione dopo ogni seduta

Prima seduta di T. A.

Eeguire tutti gli esercizi respiratori (ripetere 9 volte) e di rilassamento

corporeo, quindi, ricercare mentalmente l'immagine a lei gradita di "Montagne verdi, cielo azzurro e sole che riscalda la terra" *

Dopo qualche minuto, eseguire il primo esercizio di T.A. (pesantezza alle braccia) con le relative 5 pause:

1. Le mie braccia sono pesanti;
2. Questa sensazione di "pesantezza alle braccia" è simile a quella che si prova sollevando delle valige molto pesanti e percorrendo una strada in salita;
3. È come se lei fosse arrivata alla fine di questa salita e le sue braccia fossero diventate pesanti per lo sforzo compiuto;

4. Ripeta mentalmente: “Le mie braccia sono pesanti”;
5. Ripeta mentalmente: “Le mie braccia sono molto pesanti”:

Ora io resterò in silenzio per qualche minuto, lasciandola a questa nuova sensazione. Inoltre, con un intervallo scelto da lei ripeta mentalmente: “io sono calma e rilassata” e ricerchi questa immagine a lei gradita che io le suggerisco: “Montagne verdi, cielo azzurro e sole che riscalda la terra”.

Quindi, mentre resta in lei questo stato di rilassamento, che aumenterà ogni volta che eseguirà questi esercizi, inizi a ritonificare tutto il suo corpo ed infine, a compiere gli esercizi respiratori di ripresa (9 volte), ripetendo ad ogni esercizio respiratorio “io sono calma e rilassata”.

Ripetere gli esercizi tutti i giorni, almeno una volta al giorno.

Le immagini sono tre e si inserisce quella che il soggetto preferisce: 1) mare calmo, cielo azzurro e sole che riscalda la terra; 2) montagne verdi, cielo azzurro e sole che riscalda la terra; 3) montagne innevate e cielo azzurro.

BIBLIOGRAFIA

- E.CARLO: Rilassarsi con il Training Autogeno ed. Piemme, Segrate (MI) 1999
G. CASTALDO – M. OTTOBRE: Il Training Autogeno in diretta ed. Airda ,Treviso 2005
G.EBERLEIN: Il libro del Training autogeno ed. Feltrinelli, Milano 1988
S.FONTANA: Training autogeno ed. Istituto di Scienze Umane, Roma 2021
B.H.HOFFMANN: Manuale di Training Autogeno ed. Astrolabio, Roma 1980
H.LINDERMANN: Training autogeno ed. Tecniche Nuove, Milano 2003
W. LUTHE: Autogenic Therapy, vol 4: Research and Theory ed. Grune & Stratton, NY 1970
L.PERESSION: Il training autogeno applicato vol. 1 e 2 ed. c.i.s.s.p.a.t., Padova 1977
L.PERESSION: Psicoterapia autogena ed. Faenza, Padova 1977
J.H. SCHULTZ: Il Training Autogeno ed. Feltrinelli Milano 1971
H.WALLNOFER: Sani con il training autogeno e la psicoterapia autogena. Verso l'armonia ed. Armando Roma 2008

AUTRICE

Maura Livoli



Maura Livoli si laurea in Psicologia con 110/110 nel 1980 presso l'Università "La Sapienza" di Roma. In contemporanea alla sua formazione psicoanalitica si specializza in Psicoterapia cognitiva comportamentale e frequenta anche il Corso in Tecniche Suggestive: Training Autogeno e Ipnosi presso il Centro di Ipnosi annesso al Policlinico A.Gemelli di Roma.

Nel 1988 consegue presso la Scuola di perfezionamento annessa alla Facoltà di Scienze Statistiche dell'Università "La Sapienza" il diploma post laurea in "Sociologia e Ricerca sociale". Si specializza sempre nello stesso anno in Sessuologia presso l'Ospedale

Fatebenefratelli di Roma e successivamente si occupa di Grafologia e di Psicodiagnosi: test proiettivi Rorschach e T.A.T., nonché test grafici e altri.

Nel 1990 consegue l'Oscar in Campidoglio indetto dall'Istituto Studi Europei per la Cultura come "Personalità europea per la Cultura".

Collabora per 15 anni presso diverse Cattedre dell'Università "La Sapienza" ed è docente di Psicologia Generale dal 1985 al 1990 presso l'Accademia Tiberina di Roma che le conferisce il titolo di "professore".

Inoltre, negli anni 1989/1991 collabora come psicologa alle trasmissioni su Rai Radio Due "La Pomeridiana", "Pomeriggio insieme" condotte da F.Guerini.

Collabora ancora come docente dal 1988 al 1992 presso il Centro Studi Psico-sociali di Roma, pubblicando sulla rivista del Centro diversi articoli.

Nel 1990 pubblica il "Manuale di Grafologia" ed. Beta Roma. Nel 2009 pubblica la prima opera di narrativa "Una donna una storia" ed. Iper testo.

Nel 2014 pubblica l'opera "Frammenti di ricordi islandesi" ed.Viola.

L'anno successivo pubblica con A. Valentini l'opera "Quattro passi nel pensiero" ed.Viola già vincitore di Premio Letterario.

Nel 2016 sul "Manuale di Psicologia Giuridica" ed. Maggioli pubblica con la collega A.Fronzoni il Capitolo VII sull'"Imputabilità del minore".

Nel 2018 pubblica on line su Psicologi-Italia l'opera su "J.Bowlby : considerazioni e note critiche".

Nel 2019 pubblica il "Manuale per l'esame di stato degli Psicologi e altro" ed. S. Antonio.

Nel sito di Psicologi-Italia vi sono attualmente oltre 100 articoli.



NUMERO VERDE
800 62 81 87

PSICOLOGI-ITALIA.IT