

TRAINING AUTOGENO

Premessa: cos'è la tecnica autogena?

Il training autogeno (T.A.) nasce come tecnica psicoterapeutica ideata dal dottor Schultz, medico neurofisiologo e psicoterapeuta, vissuto nel 1884 e morto nel 1970.

Dopo molti anni di studi sull'ipnosi, Schultz arriva a formulare una tecnica che consente di raggiungere lo stesso stato di rilassamento dell'ipnosi, e anche la stessa condizione di ricettività al cambiamento, senza l'ausilio di un ipnotista.

L'essere in grado di raggiungere da soli questo stadio permette infatti di evitare che si sviluppi una certa dipendenza dal terapeuta. Con il T.A. si ha la massima autonomia del soggetto, che potremmo dire è terapeuta di sé stesso.

Il T.A. cerca di auto-indurre volontariamente un'attivazione dell' area trofotropica (sita nell'ipotalamo), mediante la ripetizione di certe frasi o immagini. La stimolazione di quest'aerea determina l'attivazione del sistema parasimpatico con conseguenti fenomeni quali la riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare.

Tutti questi fenomeni caratterizzano lo STATO DI RILASSAMENTO, o lo stato di METABOLISMO BASALE, ovvero il metabolismo che avrebbe il corpo in uno stato di assoluto riposo, senza nessuna attivazione fisica o mentale. (quello per intenderci di un buon sonno ristoratore)

In questa tecnica, contrariamente all'ipnosi, la coscienza conserva sempre uno stato di relativa vigilanza e non vi è perdita di coscienza.

Questo stato di rilassamento permette di liberare il sistema mente- corpo da inutili tensioni o pensieri, in modo che il corpo possa fare quello che naturalmente sa fare. Ovvero ripristinare gli equilibri ideali a livello somatico e psicologico, dal ritmo cardiaco, alla respirazione, al ciclo sonno- veglia Il Sistema parasimpatico e i naturali sistemi di autoregolazione vengono messi nella condizione di agire nella maniera più efficace , liberi da qualsiasi condizionamento superfluo

Il training autogeno è finalizzato a raggiungere, con un metodo volontario, la condizione che si raggiunge spontaneamente con il sonno: questa condizione ha la funzione come abbiamo detto, di riparare, rigenerare, rivitalizzare l'organismo. Il sonno tuttavia si raggiunge attraverso una commutazione psichica spontanea, e la sua funzione si verifica soltanto se la volontà cosciente è in uno stato di passività.



Allo stesso modo nel T.A., per raggiungere lo stato di commutazione autogena, è indispensabile concentrarsi sulle parti del proprio corpo tramite una CONCENTRAZIONE PASSIVA. Una concentrazione cioè, che non generi ansie o tensioni. Una concentrazione non mirata ad uno scopo, ma una concentrazione di contemplazione, di attesa passiva. Si lascia accadere ciò che dovrà accadere.

Il Rilassamento

Al di là della terapia farmacologica e della psicoterapia, la cui efficacia è stata dimostrata, esistono molti rimedi più semplici che chiunque può praticare a casa propria. Tra questi le tecniche di rilassamento, che richiedono uno sforzo limitato e possono essere utilizzate in qualsiasi momento. Queste tecniche rappresentano una risposta naturale e fisiologica allo stress; possono verificarsi anche quando non si è coscienti di queste reazioni del nostro corpo. Il rilassamento viene definito come uno stato psicofisico nel quale l'individuo si sente sollevato dalla tensione. Raggiungere uno stato di rilassamento significa quindi essere in grado di controllare il livello di attivazione fisiologica, in modo tale da creare i presupposti per liberarsi dalla tensione.

La Tecnica per la visualizzazione e per gli esercizi di training autogeno

La visualizzazione creativa è una tecnica che consiste nell'immaginare (visualizzare) delle cose o delle situazioni nella propria mente per provocarne la materializzazione e l'accadimento nella realtà.

La visualizzazione creativa è una tecnica spirituale di importanza fondamentale nel sistema di insegnamenti del pensiero positivo e della psicologia del benessere, che accompagna la pratica delle affermazioni positive. Essa viene teorizzata dagli esponenti del movimento fin dalla fine dell'Ottocento e uno dei primi autori a parlarne è Wallace Wattles.

La differenza tra la visualizzazione creativa e il sogno ad occhi aperti consiste nel fatto che nell'atto di fantasticare la persona crea un'immagine o una scena mentale di cui è spettatore dall'esterno, mentre nell'atto della visualizzazione creativa colui che visualizza è al centro stesso della propria visualizzazione, la sperimenta in prima persona, sforzandosi di percepirla come il più reale possibile attraverso tutti i sensi.

Tecniche di visualizzazione sono rintracciabili anche nelle religioni orientali come il buddhismo così come in ambito scientifico tali tecniche sono state studiate e applicate ampiamente in campo sportivo dalla psicologia dello sport e nella prevenzione di stati di stress o ansigeni.



Il Training Autogeno è dunque un allenamento (training) alla spontaneità. Sembra un paradosso, ma man mano si procede con l'apprendimento della tecnica gli effetti desiderati si produrranno da soli (auto- genesis). L'attività volontaria del training autogeno non è volta , come molti pseudo esperti credono, ad intensificare i processi di rivitalizzazione, ma si limita ad indurre la passività dell'io, in modo che si determini una commutazione psico-fisica analoga a quella del sonno e possa attivarsi la fase rivitalizzante, che sarà guidata dalla capacità naturale e spontanea dell'intelligenza corporea. Il T.A. è composto da esercizi che devono essere appresi in modo graduale e con allenamento costante. Quando ci si trova in uno stato di tensione, ansia o stress, si producono nel corpo e nella mente, particolari modificazioni che, se superano una certa soglia di tolleranza, possono provocare tensioni muscolari, spasmi viscerali o riflessi autogeni, freddo in talune parti del corpo e alterazioni funzionali di meccanismi neurovegetativi, endocrini e umorali. In questa fase si può avere l'impressione di essere sopraffatti dalle proprie emozioni e dai pensieri che riempiono la nostra mente

Gli esercizi previsti, permettono di migliorare, modificare, risolvere e normalizzare funzioni psichiche o somatiche alterate nel loro equilibrio originario. Il percorso degli esercizi non è altro che l'annullamento degli effetti di ansie e tensioni

Si procura infatti un rilassamento muscolare, vascolare, una tranquillizzazione del battito cardiaco e di quello respiratorio, un rilassamento viscerale e una vasocostrizione a livello del capo che sono l'opposto dei dolori muscolari, delle mani fredde per l'agitazione, della tachicardia, del respiro affannoso e corto dell'ansia, degli spasmi intestinali e del cosiddetto "sangue che va alla testa".

Buoni risultati si sono ottenuti:

nell'attenuazione dello stress, negli stati di ansia generalizzata e nell'ansia da prestazione, sia in ambito lavorativo, familiare e scolastico.

Miglioramento dell'autostima e i rapporti interpersonali attraverso lo sviluppo di pensieri positivi.

Interessanti anche le applicazioni nel campo della ginecologica: dismenorrea, leucorrea, irregolarità mestruali e sindrome premestruale

Nel trattamento di disturbi psicosomatici dell'apparato digerente, psicomotorio, respiratorio e in quelli della pelle, della muscolatura e articolazioni, ormonali ed epatici.

Alcuni dei benefici immediati derivanti dalla tecnica di T.A.



Migliorare la concentrazione
Gestire con assertività le situazioni stressanti sul lavoro e nelle relazioni interpersonali
Migliorare la gestione delle emozioni
Migliora e allena a superare gli eventi stressanti
Migliorare le prestazioni sportive
Aumentare l'autostima e la fiducia in sé
Aumentare il proprio livello di benessere
Migliorare la qualità del sonno
Imparare a rilassarsi anche in situazioni non favorevoli

Metodologia del corso

Il programma è caratterizzato da lezioni teorico-pratiche con esercitazioni guidate, analisi e discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette. Nella parte pratica delle lezioni i partecipanti avranno la possibilità di sperimentare su di sé i benefici effetti di questo utilissimo e ormai collaudato metodo terapeutico. Ad ogni incontro ai partecipanti viene consegnato il materiale specifico di quell'esercizio/incontro svolto. Omaggio a tutti i partecipanti alla fine del corso, (gadget o serata aggiuntiva gratuita).

Trainer:

Dott.sa Ceruffi Valentina Psicologa - Operatrice in Training Autogeno e Training Autogeno Respiratorio

Studio di Consulenza Psicologica ! Via F.Confalonieri 30 - 36015 Schio (Vicenza)
www.ceruffi.it - valentina@ceruffi.it

BIBLIOGRAFIA

Bowlby "Attaccamento e perdita, Vol. 1: L'attaccamento alla madre" Boringhieri Editore

Bowlby "Attaccamento e perdita, Vol. 2: La separazione dalla madre" Boringhieri Editore

Bowlby "Attaccamento e perdita, Vol. 3: La perdita della madre" Boringhieri Editore

Luigi Peresson "Trattato di psicoterapia autogena vol 4 (training autogeno superiore ad orientamento autogeno) Cisspat Edizioni

Giovanni Colombo "Manuale di psicopatologia generale" Edizioni Cleup Pd

Gianni de Chirico "Training Autogeno" Ed. Red

Mavis Klein "Autoanalisi Transazionale" Astrolabio Edizioni

Jean Bergeret "Psicologia Patologica. Teoria e clinica" Edizioni Elsevier.

