

TRAINING AUTOGENO

di Paola Coacci, Psicologa Psicoterapeuta

www.paolacoacci.it

info@paolacoacci.it

Il Training autogeno è ad oggi una delle tecniche di rilassamento maggiormente conosciute. Viene elaborata da J.H. Schultz, neurologo e psichiatra, agli inizi del '900. Il contesto culturale e scientifico in cui tale tecnica si sviluppa è caratterizzato dall'utilizzo dell'ipnosi come tecnica medica di guarigione. Anche Schultz non è immune al fascino dell'ipnosi e ne diventa presto sostenitore, ma l'eccessiva passività e dipendenza dal terapeuta manifestata dal paziente durante le sedute di ipnosi lo spinge ad abbandonarla progressivamente per creare un suo proprio metodo di lavoro: il training autogeno. Fondamentale per l'elaborazione del training autogeno (T.A.) fu il suo lavoro come primario in un ospedale militare durante la prima guerra mondiale: in questa occasione notò come alcuni pazienti riuscissero a trarre giovamento dal loro stato e a far fronte alle sofferenze e alle menomazioni che avevano subito ripetendosi mentalmente formule molto simili a quelle usate nell'ipnosi; i pazienti erano accomunati inoltre dalle sensazioni di benessere conseguenti a tali ripetizioni che si manifestavano come piacevoli sensazioni di pesantezza e calore al corpo.

Per comprendere pienamente in cosa consista e quale sia lo spirito che anima il T.A. basta illustrare esattamente cosa si intende con l'espressione training autogeno.

Training - allenamento: attraverso la ripetizione costante degli esercizi si riesce a raggiungere quello che Schultz definiva stato di commutazione autogena, cioè uno stato in cui l'organismo ripristina il suo funzionamento autogeno.

Autogeno - (*genos*) che si genera, (*autos*) da sé: indica ciò che si sviluppa da sé, in maniera autonoma, indipendentemente dalla volontà del soggetto. E' autogeno, ad esempio, il battito cardiaco: si verifica da solo e al di fuori dell'intenzione personale (Widmann, 2005). Attraverso il funzionamento autogeno l'organismo si riappropria dei suoi ritmi. Il concetto di autogenia è strettamente connesso con un altro termine chiave: *bionomia*.

Tale espressione deriva dal greco (*bios*) vita e (*nomos*) norma e indica l'insieme dei principi elementari che regolano il funzionamento vitale di ogni organismo e che sono iscritti nella specificità biologica, fisiologica e psicologica (Ibidem) di ogni individuo.

Il principio teorico cui rimanda il training autogeno è il *principio ideomotore* o *principio dell'ideoplasia*. Secondo tale concetto le rappresentazioni mentali hanno in sé un principio

dinamico che tende a tradurle in realtà obiettivabile (Schultz, 1968). Ciò indica che la rappresentazione mentale di una azione tende ad attivare gli stessi circuiti neuronali che presiedono all'effettiva realizzazione di quell'azione: per cui, nel training autogeno, immaginare una sensazione di pesantezza porterà a delle reali modifiche del tono muscolare.

Schultz distinse il training autogeno in un ciclo inferiore e un ciclo superiore.

Il ciclo inferiore o somatico (Widmann, 2005) è composto da sei esercizi standard, che riproducono per gradi successivi le modifiche fisiologiche tipiche degli stadi di rilassamento: pesantezza e calore delle membra, normalizzazione del ritmo cardio-respiratorio, regolarizzazione della circolazione periferica.

Gli esercizi vennero suddivisi in *fondamentali* (pesantezza, calore) e *complementari* (cuore, respiro, plesso solare, fronte fresca).

Il ciclo superiore o psichico richiede gli stessi presupposti indicati per quello inferiore: gli esercizi vanno proposti solo quando il soggetto padroneggia alla perfezione il ciclo somatico, ossia che il paziente è in grado di raggiungere uno stato di commutazione autogena in pochi secondi (30-60 secondi) e mantenere quello stato per un tempo abbastanza lungo (30-60 minuti) (Widmann 2005). *“Quando il proprio corpo viene percepito come “una massa pesante, calda e rilasciata, scossa da ritmiche e regolari pulsazioni cardiache, animata da un fluente e calmo respiro, in un certo senso separata da una fronte fresca e distesa”* (Schutz 1968), il soggetto si rappresenterà mentalmente le formule superiori.

Il ciclo superiore prevede vari esercizi:

- Visualizzazione di un colore: un colore spontaneo che di solito rappresenta il colore personale del paziente e poi un colore intenzionato (il blu); il tempo che si sosta in questo prima esercizio è di circa due mesi.
- Visualizzazione di un oggetto: anche per gli oggetti si richiede prima la visualizzazione di un oggetto concreto poi astratto.
- Visualizzazione di valori e concetti astratti.
- Visualizzazione del vissuto personale: come con il primo esercizio si giunge alla scoperta di un colore personale così si procede alla scoperta di un sentimento personale.
- Visualizzazione di persone (spontanea, intenzionata, suggerita).
- Risposte dell'inconscio: dopo essersi immerso nello stato di commutazione autogena, il soggetto ripete delle formule interrogative (domande) e sta a vedere ciò che emerge dal suo inconscio.

Per tutti gli esercizi del ciclo superiore vale il principio della incondizionata accettazione passiva di qualsiasi vissuto che emerga autogenamente, principio che per altro vale per il training autogeno nella sua totalità.

Bibliografia:

SCHULTZ J.H. - Training autogeno, Metodo di autodistensione da concentrazione psichica, Feltrinelli, Milano (1968).

WIDMANN C. - Manuale di training autogeno e tecniche di psicoterapia bionomica, edizioni del Girasole, Ravenna (2005).

Appunti "Teorie e tecniche delle psicoterapie del rilassamento", docente Dott.ssa Dedali E., Cremona (2006)

Giornate di approfondimento seminariale, "Il Training Autogeno Superiore", docente Widmann C., Cremona (2007)