

IL TRAINING AUTOGENO

Caratteristiche generali

Il Training Autogeno si sviluppa a partire dal 1932 per merito di Johannes H. Schultz, medico psichiatra tedesco. Come Freud, Schultz in precedenza si era interessato di ipnosi, le cui tecniche erano state sviluppate da Bernheim e da Charcot in Francia.

Consiste in una tecnica di rilassamento mediante un allenamento (Training) che produce da sè i risultati auspicati (Autogeno) senza che - una volta appreso il metodo - sia necessaria la presenza del Trainer (Psicologo, Psicoterapeuta, Medico).

Pur non essendo il Training Autogeno una tecnica ipnotica, è indubbio che essa porti con sè taluni presupposti dell'ipnosi, soprattutto in ordine ai principi regolatori del rilassamento psico-fisico. A titolo esemplificativo, la concentrazione sul proprio corpo che crea le premesse per la suggestione ipnotica, cui consegue un rilassamento psico-fisico, è del tutto simile al rilassamento che deriva dal Training Autogeno attraverso la concentrazione sulle parti del corpo.

Prima di approdare al Training Autogeno, Schultz si è interessato al movimento psicoanalitico di Freud e successivamente alle implicazioni della medicina psicosomatica.

Pertanto non credo sia azzardato pensare che Schultz sia approdato alla tecnica del Training Autogeno attraverso un connubio fra i principi regolatori dell'ipnosi, i fondamenti della psicoterapia e le recenti cognizioni circa la medicina psicosomatica.

Per questa ragione oggi possiamo definire il Training Autogeno come una tecnica di rilassamento che, sfruttando i meccanismi della autosuggestione, può produrre risultati psicoterapeutici mediante un rilassamento globale della persona, intesa come unità somato-psichica.

A differenza della psicoanalisi, anche nella sua più attuale espressione di psicoterapia psicoanalitica, dopo un breve periodo di addestramento, il paziente è in grado di procedere autonomamente nell'intento di raggiungere un miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche, valorizzando il rapporto con se stesso ed incrementando la capacità della propria mente a sapersi meglio destreggiare con le tensioni psico-fisiche

Avendo come punto di riferimento le implicazioni neurofisiologiche, si può affermare che la corretta applicazione di tale metodologia, influisce positivamente sulle diverse manifestazioni psichiche e somatiche dell'ansia patologica, operando a diversi livelli:

- A livello fisiologico, funzionando come un processo regolatore del Sistema Neuro Vegetativo e del Sistema Endocrino.
- A livello fisico, introducendo un rinnovato stato di benessere percepibile come rilassamento dei vari organi ed apparati.
- A livello psichico, favorendo la costruzione di vissuti positivi, di sicurezza e di benessere.

Nondimeno si può aggiungere che tale tecnica, operando sull'incremento della stima di sé e del sentimento di sicurezza, aiuta ad evitare di depositare sui vari organi tutte le tensioni che accumuliamo nel corso degli eventi quotidiani e che poi devono necessariamente trovare una qualche scarica.

Ne consegue che non è improprio ritenere che una delle cause dei disturbi psicosomatici sia direttamente correlata a tale modalità di scarica.

Indicazioni terapeutiche

Per comprenderne le applicazioni, vale il presupposto che se da un lato il Training Autogeno ha come finalità la eliminazione dello stress accumulato, la diminuzione dei livelli di ansia, e di conseguenza la possibilità di scaricare le tensioni sopradette, dall'altro facilita il recupero delle energie assopite, inducendo al contempo un atteggiamento maggiormente positivo verso se stessi, aprendo la strada a vissuti più positivi di sé.

Il Training Autogeno può risultare dunque efficace, innanzitutto, in presenza delle seguenti problematiche:

- Disturbi d'ansia generalizzata
- Stress
- Insonnia

- Disturbi d'ansia persistenti e cronici cui hanno fatto seguito nel tempo, dei sintomi di tipo psicosomatico.

I principali disturbi psicosomatici che si instaurano a causa delle richiamate scariche di tensioni, cui sono soggetti i vari organi fisici a causa di determinati disagi psicologici e per cui diventa utile l'applicazione del Training, sono i seguenti:

- Disturbi gastro-intestinali (Stitichezza, ulcere, coliti, gastriti)
- Disturbi respiratori (bronchiti, asma, riniti)
- Disturbi della pelle (eczema, irritazioni cutanee generalizzate)
- Disturbi cardiocircolatori (ipertensione e tachicardia)
- Disturbi della sfera sessuale (Impotenza secondaria, frigidità, eiaculazione precoce, ansia da prestazione)
- Disturbi del ritmo sonno-veglia (Insonnia, cefalee).

In presenza di cronicità o comunque in condizioni di gravità di tali disturbi, è opportuno considerare che il Training Autogeno da solo non può ritenersi sufficiente a risolvere tali disturbi. In tali casi il Training può fungere da importante supporto alla terapia farmacologica e/o psicoterapeutica specifica in atto.

Tra i disturbi che possono trovare giovamento mediante la tecnica del Training Autogeno, ricopre particolare rilievo l' "Attacco di panico" che consiste in una manifestazione d'ansia notevolmente intensa ed a carattere provvisorio in quanto solitamente di breve durata.

Nondimeno, la tecnica è impiegata nel "Disturbo di panico" che è caratterizzato dalla reiterazione costante degli attacchi di panico medesimi.

Durante tali manifestazioni di panico, il soggetto è in preda a notevole stato di ansia, preoccupazione per la propria salute, sensazione di perdita del controllo di sé e della propria integrità psicofisica.

L'apprendimento della tecnica autogena, non soltanto quale forma di rilassamento, bensì anche quale modalità di autocontrollo, permette al soggetto di non farsi sopraffare da quote ingenti di ansia e, attraverso un potenziamento del suo sentimento di sicurezza, di attraversare le fasi dell' "attacco" con uno spirito maggiormente positivo.

Ciò diversamente dalle condizioni di passività e di senso di annullamento delle proprie capacità ed energie, tipiche di questa condizione psicopatologica.

Training Autogeno e prevenzione.

E' ormai insito nel senso comune, l'importanza che la prevenzione riveste nella cura della quasi totalità delle patologie.

Ciò è vero a maggior ragione se evitarne l'insorgenza dipende dalle scelte concrete e quotidiane compiute dagli individui.

Basti pensare a tutti gli accertamenti diagnostici e strumentali cui le persone sempre più consapevolmente e con regolarità si sottopongono, per la precoce individuazione di eventuali condizioni di patologia.

Ritengo che lo stesso si possa dire nel momento in cui il soggetto sceglie di mettere in atto tecniche che lo aiutino a prevenire e/o controllare l'insorgenza di stati ansiosi, di tensione e di malessere psicofisico, attraverso un migliore utilizzo delle proprie energie.

Non va dimenticato che una volta appresa, tale tecnica è facilmente e rapidamente applicabile di fronte a svariate circostanze ed evenienze che possano generare

preoccupazione ed ansia.

Altre applicazioni

A partire dalle predette considerazioni circa l'utilizzo del Training Autogeno in chiave preventiva, esso può divenire una ottima tecnica in tutte le situazioni che sono di norma estranee alla patologia.

Mi riferisco in particolare alle attività sportive e scolastiche.

In questi due ambiti non è infrequente imbattersi in una serie di difficoltà che possono essere così sintetizzate:

- Difficoltà di concentrazione
- Ansia da prestazione
- Incapacità di sapere sfruttare le proprie potenzialità

- Nervosismo generalizzato di fronte al "compito" (problem solving)
- Sentimenti di incapacità e di inadeguatezza di fronte al "compito"
- Sentimento di inadeguatezza di fronte al superiore, al compagno di scuola, all'avversario.

In particolare nello sport:

Il Training è particolarmente indicato nella preparazione atletica, soprattutto laddove sia necessario prevenire l'ansia e la tensione tipiche della attività agonistica.

In questi casi il Training può essere utilizzato per rinforzare assertivamente la stima di sé, nonché migliorare la consapevolezza delle proprie potenzialità, presupposto indispensabile per sfruttarle al meglio.

Nelle situazioni scolastiche:

La tecnica consente di acquisire un atteggiamento maggiormente positivo verso l'apprendimento, anche attraverso la richiamata capacità assertiva di rinforzare la stima di sé.

Aiuta in particolare modo a raggiungere buoni livelli di concentrazione, di autocontrollo e di potenziamento delle capacità mnemoniche attraverso i ben noti meccanismi di autorilassamento e di un indirizzo più proficuo delle energie.

Il Training risulta pertanto particolarmente indicato in tutte le situazioni di esame.

Controindicazioni

A questo proposito preme richiamare quanto precedentemente affermato circa la prudenza nel ritenere che il Training Autogeno possa essere utilizzato come forma esclusiva di terapia, soprattutto di fronte a patologie gravi.

Ciò premesso, se ne sconsiglia l'utilizzo in presenza delle seguenti patologie:

- Depressione grave o forme di abulia
- I disturbi di tipo psicotico, in particolare le forme "schizoidi"
- L'ipertensione arteriosa trattata con beta-bloccanti
- Insufficienza cardiaca
- Tutte le forme di diabete trattate con insulina

- Disturbi ossessivi compulsivi gravi.

In conclusione, è possibile affermare che il Training Autogeno costituisce un valido strumento sia di prevenzione che di cura.

Esso utilizza metodologie che si avvalgono di determinati aspetti delle tecniche psicoterapeutiche direttamente ai principi psicoterapeutici.

Risulta particolarmente indicato per le situazioni di stress e nei disturbi psicosomatici.

Dr.ssa Rossella Anghinoni