

TRAINING AUTOGENO

Corso di tecniche di rilassamento

TERAPIA E PREVENZIONE DI DISTURBI:

PSICOMATICO - VEGETATIVI (di natura funzionale)

Disturbi circolatori
Disturbi cardiaci
Disturbi dell'alimentazione e digestione
Disturbi sessuali
Disturbi respiratori
Disturbi della vescica
Disturbi ormonali
Disturbi cutanei
Disturbi articolari
Nevrosi motorie
Trattamento del dolore

PSICHICI (emotivo-comportamentali)

Attacchi di panico
Ansia depressiva
Insonnia
Nevrosi d'ansia
Angoscia d'attesa
Ansia adolescenziale
Fobie
Insicurezza psicologica
Ipocondria
Disturbi della concentrazione e della memoria
Perfezionismo e/o iperriflessione
Dipendenza da farmaci o droghe

SVILUPPO DELLA PERSONALITA' E POTENZIAMENTO

DELLE PRESTAZIONI (sportive, intellettuali, artistico-creative, lavorative, mnemoniche e concentrative)

Per informazioni telefonare ai n. 0933/958423 - 388-6002888

Dr. Gaetano Tizza
Psicologo

TRAINING AUTOGENO

INTRODUZIONE

La vita moderna porta l'individuo ad una tensione sempre maggiore, necessaria per far fronte alle richieste ambientali di una società come la nostra, così complessa e in continua evoluzione, con improvvise trasformazioni in tutti i settori vitali, dove i valori, gli interessi e le motivazioni cambiano continuamente; una società fondata su un ritmo di vita frenetico e competitivo, dove il lavoro, ad esempio, è vissuto più come fonte di stress che come mezzo di autorealizzazione personale (crisi disoccupazionale da un lato, e smodata motivazione al successo per chi ha un lavoro, dall'altro).

Tale tensione in eccesso, a lungo andare avvertita come pericolosa per la salute psicofisica, spinge inevitabilmente l'individuo ad una affannosa ricerca di mezzi di distensione. Spesso, purtroppo, tale ricerca lo motiva a cercare negli psicofarmaci l'effetto sperato, facendone così un uso indiscriminato ed eccessivo (come dimostrano chiaramente recenti statistiche), trascurandone gli effetti collaterali, spesso pericolosi, la dipendenza a cui presto il soggetto incorre, il fatto di essere farmaci sintomatici e non funzionali alla soluzione del problema di base dell'individuo e, soprattutto, la tendenza ad aumentare le dosi per fenomeni di assuefazione e tolleranza verso il farmaco, con conseguenze facilmente intuibili.

La distensione provocata dallo psicofarmaco si rivela così, ben presto, "pura chimera", una speranza o un sogno irrealizzabile, trasformandosi, paradossalmente, in fonte di ulteriore stress e tensione psicofisiologica.

Il training autogeno è, invece, una tecnica evidentemente più idonea a **soddisfare il bisogno di distensione**, poiché è essenzialmente un metodo "naturale", non ha effetti collaterali, non porta a fenomeni di assuefazione, coinvolge non solo il sintomo ma l'intera personalità dell'individuo. Si rivela perciò un valido sostituto a molti psicofarmaci oggi in uso, riscuotendo un consenso sempre maggiore ovunque applicato.

Ideato da J.H. Schultz, psichiatra e psicoterapeuta, nel 1932 pubblica il suo trattato sul training autogeno (T.A.), definendolo "metodo di autodistensione da concentrazione psichica passiva, che consente di modificare situazione psichiche e somatiche".

FONDAMENTI TEORICI

La capacità e l'energia necessaria per rispondere ai vari stimoli ambientali è data dall'attivazione del cosiddetto "sistema simpatico", il quale stimola le ghiandole surrenali alla produzione di adrenalina. L'adrenalina, attraverso il processo biochimico della fosforillazione ossidativa, produce energia, alterando significativamente alcune variabili fisiologiche: diminuzione della temperatura cutanea, aumento della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e respiratoria, dell'attività elettrodermica e della tensione muscolare. Lo stato fisiologico che si viene a creare è condizione base o predisposizione fisiologica affinché l'organismo possa utilizzare tutta l'energia necessaria per eseguire un'attività e l'adrenalina rappresenta così un elemento chimico indispensabile, nel mettere l'organismo in condizioni tali da poter fronteggiare anche situazioni di emergenza.

La tensione è perciò necessaria per "far fronte alla vita", ma è altresì funzionale doversi rilassare, recuperare: se persiste uno stato di tensione o stress (a cui spesso è sottoposto l'uomo di oggi) e se, di conseguenza, l'organismo non ha possibilità

di "rincasarsi" energeticamente, in modo proporzionale alle energie spese, le cellule inevitabilmente vanno incontro ad un sovraccarico funzionale, anticamera di diverse malattie psicosomatiche o psicovegetative.

Il T.A. ha una funzione essenzialmente "rigenerativa", in quanto previene tale sovraccarico, come specificato più avanti.

Si sottolinea, inoltre, la stretta correlazione, verificata sperimentalmente da diversi studiosi, tra stress e diminuzione del potere difensivo del sistema immunitario, con le palesi conseguenze che ciò comporta per la tutela personale della salute psicofisica: "l'individuo soddisfatto si ammala dunque più raramente " (OFFMAN, B., 1977, Manuale di training autogeno, ASTROLABIO, UBALDINI EDITORE, RM 1980).

Il T.A. si propone come un metodo che agisce essenzialmente sollecitando le funzioni dell'altra sezione del sistema vegetativo e cioè del sistema parasimpatico, la cui azione, mediata dalla liberazione di acetilcolina, è diretta, attraverso processi anabolici, verso l'assimilazione o il recupero energetico. Per tale effetto sul sistema vegetativo si può dire che il T.A. come il sonno, è «rigenerazione»: lo confermano gli esperimenti sulle onde elettroencefalografiche del sonno profondo (fase REM) e dello stato di distensione del T.A.. La correlazione è tale da dare al T.A. la medesima funzione anabolica e ristoratrice del sonno.

Se lo stress persistente, dunque, è causa della costante diminuzione della temperatura cutanea, dell'aumento della pressione arteriosa, della produzione di cortisolo e adrenalina nel sangue e di tutte le variazioni fisiologico-vegetative dette sopra, il T.A., invece, produce il quadro opposto, stimolando la rigenerazione operata dai sistemi anabolici.

Anche se è stato sottinteso, si ritiene importante, ai fini di una più chiara lettura teorica della tecnica di rilassamento in oggetto, sottolineare che ci si riferisce all'uomo composto non da due parti separate, **psiche e corpo**, ma da una **unità psicosomatica funzionale**: *ogni emozione, conflitto, problema da risolvere, stress in generale, produce automaticamente alterazioni somatiche suddette, così come qualsiasi disturbo somatico produce alterazioni nella sfera psicologica*: "... come la distensione psichica produce un rilassamento muscolare così anche il rilassamento muscolare - come nel caso del T.A. - comporta una distensione psichica" (ibidem, 212).

Partendo da tale visione unitaria psiche-soma dell'uomo, Schultz identifica nel cosiddetto "principio ideomotore" di Carpenter (1873) o "legge dell'ideoplasia" di August Forel, il concetto fondamentale su cui si basa la tecnica del T.A.: l'immagine del cibo, quando si ha fame, provoca salivazione; la paura di cadere (vertigine) provoca gesti che favoriscono la caduta; la rappresentazione di un movimento provoca, indipendentemente dalla volontà del soggetto, degli impulsi motori impercettibili ma verificabili a livello elettromiografico; così come, nel caso del T.A., l'immagine del calore ad un braccio si realizza attraverso una vasodilatazione che porta calore al braccio immaginato. In sintesi, **l'immagine diventa realtà** nel senso che modifica le nostre funzioni fisiologiche, "materializzando" la nostra idea.

Infatti, già nei primi esercizi della «pesantezza e del calore», se si immagina il braccio come "pesante" si verificherà un conseguente abbassamento della tensione muscolare; se dopo lo si immagina come "caldo" una vasodilatazione; e se, infine, tali immagini vengono generalizzate a tutto il corpo si ha la sensazione di percepirlo rilassato e disteso, con un conseguente vissuto, a livello psicologico, di benessere, calma, tranquillità interiore, riposo.

In sintesi, il T.A. "... parte da modificazioni muscolari per ottenere trasformazioni nella sfera psichica e vegetativa "(ibidem 311): **diminuendo la tensione muscolare, viscerale e vascolare diminuisce di riflesso la tensione psichica.**

APPLICAZIONE: TERAPIA E PREVENZIONE

Viste le proprietà della tecnica descritta, appare chiaro quanto il T.A. e idoneamente applicabile, non solo, ad una serie di problematiche psicovegetative ma anche alla persona "normale" che vuole potenziare le proprie capacità.

Il T.A., perciò, ha essenzialmente funzione sia preventiva (utilizzabile a livello profilattico) che terapeutica (applicabile nei casi di **disfunzioni somatiche funzionali**). Per chiarezza espositiva, dividiamo in tre settori generali le possibili applicazioni del T.A.:

1. DISTURBI PSICOSOMATICO - VEGETATIVI

Il T.A. può essere applicato anche a disturbi di natura organica come ad es. nei disturbi neurologici.

Il trattamento medico (farmaci, massaggi, ect.) di **paralisi spastiche e flaccide, di nevralgie e nevriti, del morbo di Parkinson**, ha avuto maggiore successo se affiancato agli esercizi della pesantezza e del calore del T.A., poiché migliorano l'irrorazione sanguigna, la distensione del muscolo contratto spasticamente, le stesse reazioni ansiose di fronte alla malattia, ect..

E' necessario ripetere però che la tecnica trova la sua ideale applicazione nella prevenzione e terapia di disturbi di natura funzionale, dove, cioè, la malattia non è causata ad es. da una lesione d'organo ma dalla *perturbazione del suo funzionamento*. Si ritiene perciò opportuno verificare, attraverso una diagnosi differenziale, la natura del disturbo.

A tal proposito, molti disturbi circolatori appartengono a questa categoria e sono trattabili efficacemente con il T.A..

Spesso, **cefalee, vertigini, crampi muscolari, infezioni delle vie urinarie, emorragie, lesioni al fegato, arteriosclerosi, infarto del miocardio, ect.**, sono l'effetto di un'ipertensione vascolare causata da ipersecrezione surrenale di adrenalina. Il T.A. abbassa il livello di adrenalina ed ha gli stessi risultati del trattamento farmacologico senza avere, però, effetti collaterali.

Ha effetti sorprendenti, inoltre, nel trattamento di **disturbi circolatori costituzionali o somatici**, come ad es. mani e piedi freddi o nelle cosiddette "vampate di calore" alla testa in persone insicure, timide o emotivo-labili.

Disturbi cardiaci funzionali dell'irrorazione sanguigna o del ritmo, possono essere trattati con il T.A.: l'esercizio del calore stimola una migliore irrorazione e dilatazione delle coronarie, con conseguenti minori sensi di oppressione, dolore ed ansia associata; l'esercizio specifico del cuore, invece, ristabilisce il ritmo normale, nei casi di **disturbi extrasistolici o tachicardici**.

Persone con **disturbi gastrici, intestinali e della motilità** trovano nel T.A. un aiuto non indifferente, poiché agisce sulla secrezione gastrica intestinale, aumentando l'irrorazione sanguigna delle mucose che si traduce in un miglioramento dei fenomeni di ipo - iperacidità, di stipsi o diarrea.

Disturbi sessuali su base ansiosa, come difficoltà di erezione e frigidità, eiaculazione precoce, vaginismo, onanismo, dismenorrea, amenorrea e dolori mestruali, hanno ampie possibilità di risoluzione, attraverso la sedazione degli stati emotivi intensi (sensi di colpa, ecc.), che accompagnano di regola tali disfunzioni funzionali.

L'esercizio del respiro è ideale invece per i casi di **asma bronchiale** la cui eziologia non è di natura allergica ma emozionale: respiro ed emozione, è noto, sono strettamente correlati. La crisi asmatica, in questo caso, rappresenta il risultato di un "conflitto di dipendenza" causato da carenze affettive o traumi subiti da una madre ambivalente e frustrante. L'attacco d'asma rappresenta così un "pianto represso", la repressione dell'aggressività verso una madre che odia ma che, nello stesso tempo, il bambino ha bisogno del suo affetto (bisogno di dipendenza). Il T.A. sortisce i suoi effetti non solo perché chiarisce e modifica l'atteggiamento psicologico caratteristico del soggetto asmatico ma, soprattutto, perché allena il soggetto non a modificare il ritmo respiratorio, verso una respirazione "corretta", ma a lasciarlo libero nel suo automatismo vegetativo, senza controllo, naturale, in quanto non si impara, ma che può essere condizionato negativamente dall'ansia.

La funzione vescicale è molto influenzata da ansia, stress, conflitti. Disturbi psicovegetativi come **urina spastica, vescica irritabile, enuresi e incontinenza urinaria psicogena**, sono quindi anch'essi trattabili con il T.A..

L'**iperfunzione della tiroide** modifica, tra le altre cose, il metabolismo basale dell'organismo in assenza di movimenti, in direzione di un aumento di energia necessaria per il funzionamento di attività viscerali (respirazione, secrezioni, pulsazioni cardiache, etc.). Una forte emozione ne è spesso la causa scatenante e rientra perciò nel raggio d'azione terapeutico-preventiva del T.A..

"La pelle è lo specchio degli affetti: la paura si manifesta con pallore e sudore; la vergogna fa arrossire; la collera fa "salire il sangue alla testa"; si suda per imbarazzo; l'irrequietezza e l'irritabilità provocano prurito..." (ibidem, 367). E' evidente quindi come disturbi cutanei funzionali (**neurodermatite, eczema, eccessiva sudorazione alle mani, ect.**) sono sovente di natura psicosomatica e guaribili con questa tecnica.

Reumatismi articolari e delle parti molli, rachide cervicale che causa dolori alla spalla nuca ed il cosiddetto "**mal di testa muscolotensivo**", sono disturbi articolari trattabili con il T.A., poiché, specificatamente, gli esercizi di rilassamento interrompono la catena viziosa che va dal dolore, che provoca paura del movimento, con conseguente irrigidimento dell'articolazione e maggiore tensione muscolare, che aumenta il dolore.

Tic, bruxismo, balbuzie, tremori alle mani, sono nevrosi motorie solo raramente di origine organica o ereditaria: in ogni caso comunque, è più che dimostrato che gli stati emotivi conseguenti, sono determinanti il decorso della malattia. Per tale ragione il T.A. ha avuto maggiori successi, rispetto all'applicazione ad es. di tecniche fonetico-pedagogiche.

Il T. A., infine, si rivela utile nel **trattamento del dolore**: la rappresentazione del freddo è adatta ad es. nei casi di *dolore da prurito*, nella *pratica odontoiatrica*, nelle *cefalee muscolotensive*, ect., poiché tali tessuti se raffreddati reagiscono meno sensibilmente al dolore; mentre nei dolori *reumatici e nevralgici*, nel *mal di testa causato da fenomeni di vasospasmo*, ect. il dolore è attutito da una maggiore irrorazione sanguigna ed è in tal caso utile la rappresentazione del calore alla zona dolorante. Si sottolinea inoltre, come l'ansia e l'angoscia, che accompagnano sempre il dolore, intensificano l'attenzione verso di esso e lo riacutizzano: il T.A. agisce perciò, sia a livello fisiologico, attraverso un'azione diretta sul tessuto; sia a livello psicologico, sviando l'osservazione dall'oggetto del dolore e, soprattutto, sedando l'ansia associata. Gli studi hanno infatti dimostrato che, un più sereno atteggiamento psicologico nei confronti del dolore, si traduce fisiologicamente in una maggiore secrezione di endorfina in modo naturale che aumenta la soglia del dolore.

2. DISTURBI PSICOLOGICI

Fobie, nevrosi ipocondriache, depressione, insicurezza psicologica o timidezza, angoscia d'attesa, disturbi della concentrazione, dell'attenzione e della memoria, perfezionismo e/o iperriflessione, insonnia, ect., sono tutti disturbi accompagnati costantemente da sensazioni spiacevoli di ansia o tensione emotiva, causa primaria, come abbiamo visto, delle diverse distonie vegetative descritte sopra.

Il T.A. agisce direttamente sull'ansia e, di riflesso, attraverso la distensione fisica, contemporaneamente sui due livelli: psicologico e vegetativo, per natura interdipendenti.

L'insonnia psicogena ad es. è oggi un disturbo frequente il cui trattamento autogeno si è rivelato tra i più efficaci. L'insonnia è il prodotto di quella che viene chiamata "la legge dello sforzo che fa l'effetto contrario": più il soggetto cerca di addormentarsi, più rimane sveglio. Attraverso il T.A., a livello psicologico, il soggetto si allena a "lasciarsi accadere" e non a "ricercare attivamente" il sonno: lo stato d'ansia lascerà il posto a un vissuto di calma e il sonno sopraggiungerà spontaneamente; mentre, a livello fisiologico, la distensione muscolare, l'irrorazione sanguigna deviata dalla testa verso gli arti, creano le condizioni vegetative che stimolano la fase trofotropica, anabolica e riposante del sonno.

3. POTENZIAMENTO DELLE PRESTAZIONI E SVILUPPO DELLA PERSONALITA'

Al di là delle applicazioni terapeutiche nei disturbi psicosomatici su base ansiosa, il **T.A. è ideale utilizzarlo in senso preventivo**, attraverso l'uso delle cosiddette "pause profilattiche di distensione", poiché si parte dal presupposto che un accumulo eccessivo di tensione incide negativamente sulla qualità della prestazione fisica o intellettuale richiesta: tali pause danno alla persona la possibilità di abbassare rapidamente il proprio livello di tensione, attraverso l'attivazione dei sistemi anabolici, di recuperare le energie necessarie e di essere più "carichi" e quindi più forti nell'affrontare un'attività importante, poiché il rendimento partirà così da uno stato di tensione più basso.

Per tale ragione il T.A., da molti anni è utilizzato come naturale strumento per migliorare la qualità delle prestazioni fisico-sportive, intellettuali, mnemoniche, concentrative, creativo-artistiche, lavorative, ect., con risultati che superano di gran lunga quelle ad es. ottenuti con l'impiego di eccitanti come l'anfetamina.

Il T.A., in sintesi, è una **validissima misura anti-stress**, indicato non solo a livello terapeutico ma, ancora meglio, a livello profilattico, come "psico-igiene quotidiana", poiché prevenire è meglio che curare.

E' infine, un ottimo strumento di autoriflessione, per portare alla coscienza e "mettere in discussione" le caratteristiche convinzioni «irrazionali» che turbano emotivamente e modificarli attraverso esercizi «razionali» giornalieri; favorisce funzioni trascurate come la capacità di autorilassarsi; è "un appuntamento con se stessi", che migliora la capacità introspettiva e quindi lo sviluppo della personalità: "... al di là dell'azione del metodo sul sintomo, il T.A. conduce ad una visione del mondo e della vita che consente di non lasciarsi prendere in maniera nevrotica dall'ansia: l'ansia di realizzare tutto e subito come se i fatti e il tempo siano compresenti e non sequenziali... Ciò non significa rinunciare a valori, desideri, ideali, ma evitare che per rincorrere i «fiori esotici» irraggiungibili per le nostre possibilità (le utopie) non ci si accorge di stare calpestando «le margherite» (le cose semplici e reali della vita)" (ibidem, 220).