



Training Autogeno di Schultz

Il Training Autogeno consiste in una tecnica di autorilassamento, che permette di raggiungere uno stato di profonda concentrazione e permette di isolarsi dal mondo esterno e di raggiungere uno stato psicofisico di calma, tranquillità e serenità. Attraverso una serie di esercizi esclusivamente mentali, frutto degli studi dello psicoterapeuta tedesco Schultz, è possibile concedere una pausa di rilassamento al corpo e alla mente, che sono spesso tesi, affaticati e stressati dalla vita quotidiana.

L'obiettivo principe di questo metodo consiste nel fornire la capacità di raggiungere uno stato di calma psichica e di rilassamento muscolare. Il training, cioè l'allenamento, è indirizzato proprio a questo: sviluppare le potenzialità e le attitudini presenti in noi, utilizzandole per raggiungere la quiete del corpo e la serenità interiore. Le difficoltà intrinseche alla tecnica sono superabili con l'addestramento guidato, unito alla motivazione e all'impegno personale di chi lo pratica.

Il risultato finale permetterà di poter affrontare e superare qualsiasi momento ansiogeno (anche l'attacco di panico), inoltre la persona che lo pratica si sentirà più energica fisicamente e lucida. Il Training Autogeno è un metodo pratico di psicoterapia che agisce sull'unità psico-somatica e determina modificazioni fisiche e psicologiche apprezzabili nell'individuo, consentendo di intervenire su numerosi disturbi funzionali in tempi relativamente brevi. La tecnica è stata ideata da J.H.Schultz, neurologo berlinese (1884-1970) e studioso di ipnosi; dopo circa un decennio di ricerche, egli espose nel 1932 questa tecnica di autodistensione psichica e somatica, che ha il fine di ristabilire equilibri funzionali alterati, decondizionare situazioni patologiche, e trasferire dinamismi positivi negli strati più profondi della personalità. Servendosi di tecniche autoipnotiche, si apprende gradualmente una serie di sei esercizi volti a modificare il tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare fino all'equilibrio neurovegetativo e lo stato di coscienza. (Galimberti, Dizionario di Psicologia).

Il fondamentale principio autogeno è l'autogenicità: affinché questa si realizzi è importante che il paziente svolga gli esercizi in modo costante e autonomo; il compito del terapeuta è dunque quello di illustrare progressivamente il metodo, supervisionare il lavoro individuale del paziente e favorire l'elaborazione del vissuto che emerge durante l'apprendimento degli esercizi. Diversamente dunque dall'ipnosi, il Training Autogeno cerca di ridurre gli effetti suggestivi e di fornire al paziente uno strumento che possa poi essere utilizzato in modo autonomo.

Gli effetti diretti del T.A. sull'individuo si possono così riassumere: un più profondo e rapido recupero di energie, autoinduzione alla calma tramite il rilassamento interiore, autoregolazione di funzioni corporee involontarie (apparato cardiocircolatorio, respiratorio, viscerale) miglioramento della capacità di concentrazione e delle prestazioni mnemoniche, diminuzione della percezione del dolore (attraverso la modificazione del vissuto di sofferenza) autodeterminazione per mezzo di proponimenti che permettono di superare specifiche difficoltà, introspezione e autocontrollo attraverso l'ascolto del proprio corpo.

Tempi e modalità del Training Autogeno

L'apprendimento della tecnica, se non viene inserita all'interno di un percorso psicoterapeutico con il singolo paziente, prevede circa 10/12 incontri con cadenza settimanale, sia individualmente che in gruppo, previo colloquio conoscitivo per la valutazione delle motivazioni personali.