

## Il training autogeno di J. H. Schultz

Laura Ravaoli

Training significa "allenamento" e Autogeno "che si genera da sé". Il Training Autogeno è un metodo pratico di psicoterapia che agisce sull'unità psicosomatica e determina modificazioni fisiche e psicologiche apprezzabili nell'individuo, consentendo di intervenire su numerosi disturbi funzionali in tempi relativamente brevi.

"Training significa "allenamento", cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza." (G. Crosa).

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 fine è raggiungere una condizione di cosciente passività, che si realizza quando il soggetto si lascia andare ad un atteggiamento d'indifferente contemplazione di quanto spontaneamente accade nel proprio organismo e nella propria mente. In seguito all'apprendimento di questa tecnica ed all'allenamento quotidiano del paziente, si sviluppano spontaneamente modificazioni psichiche e somatiche di senso opposto a quelle provocate nella nostra mente da uno stato di tensione, di ansia e stress.

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.

I sei esercizi somatici- detti anche "di base" o "standard" consentono il raggiungimento della distensione concentrativi in modo progressivo in questi settori:

- 1) Muscoli
- 2) Vasi sanguigni
- 3) Cuore
- 4) Respirazione
- 5) Organi addominali
- 6) Capo

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, quel "tuffo in se stessi" (Schultz) che permette una miglior coscienza di sé.

Il T.A. fa riferimento al concetto bionomico dell'individuo in cui le componenti fisico-biologiche e psichiche sono interdipendenti; tale teoria si basa sulla considerazione che un cambiamento a livello fisico comporta modificazioni a livello psicologico, così come uno stato di tensione emotiva può presentarsi anche con sintomi di tipo prevalentemente fisico. Gli interventi sono dunque rivolti all'individuo nella sua totalità ed interezza, all'unità mente-corpo.

Il Training Autogeno fu inizialmente ideato come parte integrante della psicoterapia bionomica, e comprendeva anche gli esercizi del ciclo superiore -non più orientati sul soma ma sulla psiche.

E' stato successivamente sviluppato come pura tecnica psico-corporea soprattutto dagli allievi di Schultz, che ne hanno intuito la larga applicabilità non solo in patologia, anche in ambiente non-clinico, come tecnica di prevenzione (nelle partorienti, nella psicologia del lavoro, dello sport e scolastica).

Tempi e modalità del T.A.

L'apprendimento della tecnica, sia individualmente sia in gruppo, prevede circa 10 incontri con cadenza settimanale; particolare attenzione è posta nel colloquio preliminare alla valutazione dell'idoneità psico-fisica del soggetto per evidenziare controindicazioni o particolari situazioni che richiedono una modificazione alla tecnica standard o la supervisione di un medico.

### **Altre tecniche di rilassamento**

Il training autogeno prevede l'apprendimento graduale della tecnica in modo che il paziente si renda progressivamente indipendente dal terapeuta, raggiungendo sempre più autonomamente lo stato autogeno; il T.A. rappresenta dunque un percorso di conoscenza, di consapevolezza dei propri vissuti psicologici attraverso il proprio corpo: ciò richiede, oltre alla motivazione, anche una certa costanza nel tempo, in quanto solitamente i dieci incontri che presuppongono la tecnica si svolgono settimanalmente, per un periodo totale di circa 3 mesi.

Ove non sia possibile applicare il Training Autogeno, per motivazioni di tempo o per alcune controindicazioni cliniche, esistono altre tecniche di rilassamento, che agiscono prevalentemente sull'apparato muscolare e vascolare (dunque con un approccio più centrato sul corpo che sulla psiche) e che permettono di ottenere un buon rilassamento generale.

Rilassamento frazionato di O.Vogt: è una tecnica di rilassamento a cui si è ispirato lo stesso Schultz, collaboratore di O.Vogt, e diretta dal terapeuta; si acquisisce più velocemente rispetto al T.A., ma contiene ancora alcuni aspetti suggestivi. Interessa l'apparato muscolare, vascolare e respiratorio, e favorisce la visualizzazione di immagini. Vi è una forma "breve" e una forma "completa".

Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson: questa tecnica è stata proposta da Jacobson e attualmente è inserita spesso all'interno di trattamenti psicoterapeutici di ispirazione cognitivo-comportamentale; interessa specificamente l'apparato muscolare e il lavoro con il paziente si basa sulla contrazione di specifici muscoli e l'osservazione della sensazione che accompagna il successivo rilassamento muscolare.

### **TAB. 1: Applicazioni cliniche**

#### **Applicazioni in medicina**

Apparato digerente: il T.A. favorisce la normalizzazione dei fattori stressanti collegati alle patologie dell'apparato digerente, tramite l'autoregolazione delle funzioni motorie, vasomotorie e secretive dell'apparato gastrointestinale.

Il T.A. si è dimostrato particolarmente utile per contrastare alcuni Disturbi Dermatologici (Eczemi, Psoriasi, Pruriti) che occorrono abitualmente nel soggetto in situazioni di stress.

Apparato respiratorio: il T.A. agisce sui meccanismi fisiologici del disturbo (lavorando sulla respirazione diaframmatica) e sulle sue implicazioni psicodinamiche. Nei casi cronici può essere utile associare il T.A. alle abituali terapie farmacologiche. Apparato circolatorio: il T.A. diminuendo l'ansia e le preoccupazioni migliora la circolazione periferica, assesta valori pressori, induce uno stato di calma.

Turbe neurologiche: il T.A. rappresenta in questi casi un affiancamento, non certo una risoluzione del disturbo. Nella malattia di Parkinson e nella sclerosi multipla si è mostrato utile per ridurre l'ipereccitabilità e l'ansia legata alle conseguenze della malattia. Ha dato buoni risultati anche nell'illusione dell'arto fantasma che insorge talvolta dopo amputazione, in quanto favorisce l'elaborazione della propria immagine corporea. Nei disturbi del sonno il T.A. riduce l'eccessiva eccitazione e, regolarizzando il ciclo sonno-veglia, può essere utile anche nella narcolessia. Inducendo analgesia attraverso la modificazione del vissuto del dolore, si è mostrato utile nel ridurre il dolore nelle cefalee.

### **Applicazioni in psicologia e psicoterapia**

Disturbi d'Ansia, Attacchi di Panico, Fobie: il T.A. esercita un'influenza sui sintomi proprio in quanto lavora sull'attesa della paura, che solitamente genera il circolo vizioso dell'attacco di ansia. Nella fase acuta del disturbo, può essere utile accostare il T.A. a terapie farmacologiche.

Dipendenze da Sostanze: nei soggetti con buona motivazione all'interruzione, e buona collaborazione, il T.A. riduce la tensione, ripristina il ciclo sonno-veglia, rinforza la sicurezza in sé e la motivazione. In questi casi può essere utile il T.A. in situazioni di gruppo; controindicati sono i casi in cui la dipendenza da sostanze si accompagna a un disturbo di personalità strutturato.

Disturbi della Sessualità: il T.A. effettua uno smorzamento della risonanza emotiva predisponendo alla calma e agendo sull'ansia di attesa, favorendo il lavoro sulle implicazioni psicodinamiche che predispongono al disturbo.

### **TAB. 2: Indicazioni e controindicazioni**

(Tratto da Manuale di Psichiatria ed. Masson e Trattato di Psicoterapia Autogena , L. Peresson, Ed. Piovani)

#### **Indicazioni – Controindicazioni**

##### **Medicina Psicosomatica**

Gastrite  
Colon Irritabile  
Stipsi  
Colecistopatie  
Tachicardia sinusale  
Bradycardia  
Angina Pectoris  
Cefalea Vasomotoria  
Dismenorrea  
Spasmofilia  
Tic  
Eczemi  
Asma  
Turbe del sonno  
Balbuzie  
Tossicomanie  
Broxismo

##### **Psichiatria**

Disturbi d'ansia  
Ereutofobia, Fobia Sociale  
Disturbi della sessualità

## **Ostetricia**

Preparazione psicofisica al parto

## **Medicina dello Sport**

Trattamento dell'ansia preagonistica Fisiche

Minaccia di Infarto

Infarto recente al miocardio

Ipertensione (non di tipo essenziale)

Diabete

## **Psichiche**

Psicosi

Disturbi Ossessivi

Debolezza mentale

## **Bibliografia**

a cura di A. Deganello e R. Baruzzo Training Autogeno Dispensa lezioni Ed. CISSPAT.

L. Peresson Trattato di Psicoterapia Autogena Ed. Piovan.

U, Galimberti Dizionario di Psicologia UTET.

J.H. Schultz Training Autogeno Feltrinelli.

M. Farnè Training Autogeno: ricerche e teorie Ed. Piovan.

## **Laura Ravaioli**

Psicologa



[www.psicologi-psicoterapeuti.info](http://www.psicologi-psicoterapeuti.info)