

TRAINING AUTOGENO

Allenamento che si genera da sé

Alla domanda che cos'è il training autogeno (T.A.) potremmo unirvi a G. Eberlein, allieva di Shultz, creatore di questa tecnica psicoterapica, e dire: "Il training autogeno è come un'isola deserta in cui ciascuno di noi può rifugiarsi durante la giornata, e che serve non tanto per sfuggire alla realtà quotidiana, ma per trovare una zona di recupero delle proprie energie, un momento di richiamo delle forze di tutto l'essere, per meglio affrontare la realtà stessa, quando ci procura ansia, e uscirne rafforzati e organizzati".

Ci sentiamo chiedere spesso, **perché è utile praticare il training autogeno, quali sono i vantaggi che derivano dall'allenamento, quali sono i risultati finali?** In prima battuta mi rimbalza alla mente un parallelismo di Giuseppe Crosa: "Come la ginnastica fisica è utile sia all'individuo sano, con sufficiente sviluppo muscolare e robusta struttura corporea, sia per chi ha malformazioni muscolari, difetti di sviluppo e vizi di comportamento, allo stesso modo, se consideriamo il training autogeno come una ginnastica mentale, ne rileviamo la sua funzione di prevenzione e di cura. Infatti esso contribuisce a mantenere un equilibrio psicofisico in chi lo ha già e interviene, invece, sui disturbi psicosomatici e nevrotici di chi ha una fragile struttura psicofisica".

Il training autogeno, dunque, è un metodo psicoterapico che consente di affrontare nella maniera più adeguata le tensioni e gli stress della vita quotidiana.

In conseguenza dell'apprendimento di questo metodo si sviluppano spontaneamente in noi modificazioni globali di senso opposto a quelle provocate in noi da uno stato di tensione, di ansia, di stress, di crisi.

Un metodo che induce fundamentalmente alla calma e alla distensione psicofisica. E proprio per questa sua peculiarità il training autogeno è indicato per migliorare le prestazioni sportive, professionali, scolastiche, artistiche.

Le difficoltà (se così possiamo definirle) intrinseche alla tecnica psicofisica sono superabili con l'addestramento guidato, ma la mancanza di fiducia in ciò che si sta facendo, il disimpegno personale o il voler ottenere tutto e subito sono ostacoli che spesso vanificano i risultati.

In conclusione, riferendoci ai tre quesiti appena citati (perché è utile il training autogeno, quali sono i vantaggi che derivano dall'allenamento, quali sono i risultati finali) noi potremmo rispondere:

- Ottenere il recupero rapido e profondo di energie in qualsiasi momento della giornata;
- Il raggiungimento della calma, non attraverso un autocontrollo "spastico", ovvero forzato, ma tramite il rilassamento interiore: la collera, la violenza, l'angoscia e altre emozioni che notoriamente sconvolgono l'intero organismo potranno essere risolte con un buon allenamento di training autogeno.;
- Miglioramento delle prestazioni della memoria;
- Diminuzione della percezione del dolore;
- Risoluzione di disturbi psicosomatici tramite la ripetizione delle formule intenzionali e organo specifiche;
- Introspezione e autocontrollo attraverso la visualizzazione interiore nello stato psichico concentrativi.

TRAINING AUTOGENO DI BASE

Con il termine training autogeno si definisce un metodo che consente di affrontare in modo più adeguato gli stress della vita quotidiana.

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 psicofisiche.

Autogeno significa che si "instaura di per sé", infatti è stato dimostrato che, con l'adeguato e costante allenamento, queste sensazioni sono presenti in tutti.

Gli esercizi del training autogeno hanno lo scopo di farci raggiungere lo stato autogeno che è una condizione di passività assoluta, priva di atti volitivi, realizzata nell'indifferente contemplazione di quanto spontaneamente accade in sé stessi.

In conseguenza dell'apprendimento di questo nuovo ed insolito atteggiamento si sviluppano spontaneamente in noi modificazioni globali di senso opposto a quelle provocate in noi da uno stato di tensione, di ansia, di stress, di crisi.

Il training autogeno è indicato nella cura di moltissimi disturbi psicosomatici:

Apparato digerente

(gastrite, colite, ulcera, diarrea, stitichezza, cardiospasma, colon irritabile, digestione difficile, ecc....).

Apparato cardio-vascolare

(ipertensione, ipotensione, disturbi cardiaci e funzionali, tachicardia)

Apparato respiratorio

(asma)

Malattia della pelle

(prurito, eczema)

Sistema Nervoso

(cefalea, insonnia, tic, balbuzie).

Inoltre è indicato per migliorare le prestazioni sportive, professionali, scolastiche, artistiche.

L'ANSIA

L'ansia non si riferisce a qualcosa di precisamente identificato: si è ansiosi per l'incertezza di una situazione prevista o per la minaccia di una situazione imprevedibile. Spesso l'ansioso non percepisce comportamenti utili ad allontanare l'ansia: non vi è chiarezza sugli atti da compiere.

La paura, a differenza dell'ansia ha un oggetto e prevede canali di fuga.

Il termine **angoscia**, invece, viene usato per indicare un'ansia accentuata e venata di crisi depressive o di disperazione.

L'ansia è un fenomeno naturale: è lo stato di allarme, attenzione vigilanza che segue a un primo vago segnale di pericolo e precede il manifestarsi del pericolo.

L'ansia nasce sulla base della sensazione di una possibile minaccia per la sicurezza fisica, integrità della personalità, la continuità dell'esistenza. Esistono circostanze reali di incertezza che giustificano l'ansia in qualsiasi persona. L'ansia sconfinata nel "patologico" (e quindi è il caso di correre ai ripari) quando, oltre a essere svincolata da circostanze immediate interpretabili, cioè, ansiogene, è di tale gravità e persistenza da bloccare reazioni utili al soggetto e da ostacolare le attività ordinarie della sua vita quotidiana.

Le espressioni somatiche dell'ansia consistono in sudorazione, modificazione del diametro della pupilla, aumento di frequenza del battito cardiaco e della respirazione, pallore, secchezza della gola, esigenza di urinare, disturbi funzionali gastrici e intestinali (diarrea, vomito, ecc.). Alcune di queste modificazioni funzionali possono provocare con il passare del tempo disturbi quali gastriti, coliti, ipertensione arteriosa, ecc. sono, questi, i **disturbi psicosomatici**. La persona ansiosa comunica chiaramente il suo stato d'animo attraverso l'espressione del viso, il tremore, l'iperattività.

L'ansia viene avvertita dalla persona in modo variabile come fenomeno puramente psicologico o come disturbo corporeo. Quando l'ansia viene avvertita prevalentemente nel corpo, si parla di somatizzazioni. L'ansia viene quindi avvertita sotto forma di sensazioni spiacevoli e dolori riferiti al cuore, alla gola, alla testa, ai visceri e viene vissuta come minaccia e timore di malattia. La somatizzazione dell'ansia è incoraggiata nella nostra società dalle convenzioni culturali, che da un lato legittimano la malattia fisica e dall'altro negano o evitano di accettare il disagio psicologico. Infatti è sicuramente più facile andare dal medico che andare dallo psicanalista.

L'ansia ha nella maggior parte dei casi una origine conflittuale; la persona si trova divisa fra impulsi, esigenze, condizionamenti contraddittori: Ha infatti difficoltà non solo di scegliere, ma anche, ciò è più importante, di percepire i termini della scelta, egli oscilla fra determinazioni incerte e vive in modo contraddittorio e con sentimenti di insufficienza qualsiasi atto egli abbia compiuto. Spesso l'ansia nasconde problemi d'identità, per cui sarebbe utile un avvicinamento al genitore omologo, cioè dello stesso sesso.

Nell'epoca attuale, il carattere estremamente complesso e contraddittorio delle prescrizioni sociali, insicurezza legata alla competizione individuale e alla precarietà stessa del vivere quotidiano, la tensione per sopravvivere o per emergere, sono fattori che hanno reso "normale" il problema dell'ansia. Infatti per parecchie persone, l'uso di tranquillanti e sonniferi è ritenuto "normale". Mentre sarebbe più utile un corso di training autogeno o una psicoterapia per risolvere definitivamente i conflitti, o meglio per vivere tranquillamente i normali conflitti della vita.