

Autore: Maria Letizia Rotolo via V.Toffano 4/2 40125 Bologna 3286852606  
IL TRAINING AUTOGENO E LA PSICOTERAPIA AUTOGENA DI J. H.  
SCHULTZ NELLE SINDROMI D'ANSIA

Abstract: Una descrizione del training autogeno di base visyo non solo come tecnica di rilassamento, ma come uno strumento che fa parte della psicoterapia autogena. Una descrizione del training autogeno superiore. L'autore illustrerà con una ricerca l'efficacia del training autogeno di base nei disturbi d'ansia

Parole chiave: training autogeno di base, training autogeno superiore, psicoterapia autogena, ricerca, ansia

TESTO

IL TRAINING AUTOGENO E LA PSICOTERAPIA AUTOGENA DI J. H.  
SCHULTZ NELLE SINDROMI D'ANSIA

Il Training Autogeno (T.A.) non è un metodo è bensì un'idea, un'idea per curare in modo diverso, per prendersi cura di sé (del Sé) del proprio corpo, del proprio Io. Molti confondono ancora oggi il T.A. con un banale esercizio di rilassamento, o, tutt'al più, un sistema per sedare stati d'ansia.

In realtà il T.A. e le infinite applicazioni di questo percorso ci consentono di avere un eccellente strumento che, nelle mani di un terapeuta esperto, è in grado di far affrontare, con risultati talvolta insperati, una vasta gamma di psicopatologie.

Nel frattempo “regala” al semplice allievo di T.A. un sistema validissimo per ottenere i risultati molto importanti che sono: combattere stati d'ansia e attacchi di panico, scaricamento dello stress impedendo il “riaccendersi” di psicosomatizzazioni, il recupero d'energie psicofisiche fino all'*autoterapia*. Si diceva dunque che il T.A. è un'idea che si deve al dott. Joannes Heinrich Schultz (1884-1970) che, negli anni che vanno dal 1920 al 1930, pubblicò una serie di lavori e maturò una serie d'esperienze personali che culminarono in *Das autogene training* (1932).

Il T.A. consiste in sei esercizi somatici che comprendono le principali aree di funzionamento del nostro corpo e sono:

- 1) pesantezza (apparato muscolare)
- 2) calore (apparato circolatorio)
- 3) cuore (apparato cardiocircolatorio)
- 4) respiro (apparato respiratorio)
- 5) plesso solare (reni, fegato, intestino tenue, intestino crasso, pancreas)
- 6) fronte fresca (cervello).

La genialità di Schultz nel mettere a punto questi esercizi consiste nel “ricondizionare il nostro corpo (mente-corpo) ad un percorso virtuoso e non patologico”. Mentre i primi due esercizi ci fanno entrare nello stato autogeno

(favorendo il rilassamento e lo scaricamento delle tensioni), i successivi quattro esercizi ci fanno ordinare al nostro corpo di vivere esperienze propriocettive di benessere, per il riequilibrio delle nostre funzioni vitali e cioè dell'unità mente-corpo.

L'apprendimento del T.A. di base dura, in genere, 8 - 10 incontri settimanali sino alla durata complessiva di circa due mesi, due mesi e mezzo. E' importante rispettare questa scansione di tempo se si vogliono ottenere risultati validi (ad esempio il corso che viene proposto alle gestanti dura, in genere, tre o quattro settimane e non consente una buona padronanza del T.A.). E' possibile diventare operatore di T.A. di base mediante un corso svolto da un didatta ICSAT, per poi successivamente proporre il metodo in un'area molto vasta che va dagli operatori sanitari, ai medici, agli psicologi, a coloro che operano nel campo della prevenzione, rieducazione e psicologia della salute.

Questo cosiddetto metodo, ma in realtà questo concetto, che nel T.A. somatico o ciclo inferiore sembra ricalcare un approccio *cognitivo-comportamentale*, invece, nel ciclo degli esercizi superiori (T.A. superiore o TAS), attraverso l'immaginario autogeno, recupera l'*approccio psicoanalitico* e ci consente di fare "un tuffo dentro il Sé".

In realtà abbiamo così due anime del T.A.

La prima, sia pure con profonde ed importanti ripercussioni sul versante psichico, ci aiuta a ritrovare un nuovo rapporto con il nostro corpo, riportandoci con l'lo corporeo ritrovato a sensazioni molto antiche e stratificate nell'inconscio, ma anche molto nuove, reinsegnandoci a vivere il corpo come un luogo di benessere e di profonda intimità.

La seconda, e cioè il TAS, pur essendo un'applicazione del T.A., viene, di fatto, ad essere un cosa completamente diversa. Possiamo, infatti, attraverso il T.A. prima sedare il corpo, poi lo dimentichiamo ed infine saremo più ricettivi, cioè con meno difese alle immagini che "sgorgheranno" dentro di noi. Come si diceva prima, con il TAS si realizza quel tuffo dentro il Sé, ed in particolare un tuffo dentro l'inconscio, che ci permetterà di estrarre delle immagini (fatte di simboli, ricordi ed esperienze passate, emozioni) che ci accosteranno al nostro mondo interiore, permettendoci di conoscerlo, indagarlo ed elaborarlo. Si realizzerà così la possibilità di andare oltre il sogno - "la via regia all'inconscio" (Freud) - per costruire un'altra via regia all'inconscio più disponibile, grazie agli stimoli a tema che il TAS ci offre per indagare aree ben definite, cosa che il sogno con tutte le difficoltà che comporta non può offrire.

Potremo affermare che la *psicoterapia autogena* prevede l'utilizzo di questi percorsi, cioè il T.A. di base e il TAS, come mezzi per migliorare prima il rapporto col corpo ed indagare poi le nostre problematiche inconscie. Il percorso da preferire per portare avanti una psicoterapia autogena consiste in quattro fasi:

- 1) una buona indagine anamnestica ed inquadramento della personalità (depressivo, isterico, ossessivo, schizoide, border-line)
- 2) preoccuparsi di stabilire col paziente una buona alleanza terapeutica ed indagare, nel contempo, gli aspetti più conflittuali o problematici della personalità
- 3) proporre il T.A. e farlo eseguire in maniera corretta ai propri pazienti, rispettando i loro tempi e sostenendoli in questo
- 4) infine approdare, dopo un periodo d'esercizi di visualizzazione, al TAS ed iniziare con l'esercizio dei colori sino alla conquista (scoperta) del colore personale, per poi passare agli altri esercizi.

E' importante esercitarsi anche con l'esercizio a tema libero, cioè senza un tema preconstituito, partendo dall'assunto che il paziente ed il terapeuta possono non avere le idee chiare su cosa indagare, ma l'inconscio sa sempre cosa "bolle in pentola"!

Preferibile sarebbe portare avanti l'apprendimento del T.A. con la tecnica del doppio binario di Kretschmer e cioè una seduta di T.A. ed una seduta di psicoterapia (in altre parole due sedute la settimana): ma quando ciò non fosse possibile, ridurre, salvo le primissime lezioni, il tempo di presentazione dell'esercizio per non rischiare di perdere o allentare il rapporto psicoterapeutico col nostro paziente.

Riportiamo qui di seguito i dati relativi a 42 casi da noi seguiti negli ultimi anni e controllati sino a tre anni dalla fine del trattamento (follow up):

Tipo di patologia	<i>n. casi</i> %	uso di psicofarmaci  <i>n. casi</i> %	livelli d'ansia IPAT test	livelli d'ansia IPAT retest	miglioramento dei sintomi <i>n. casi</i> %	follow up uso di psicofarmaci <i>tutti i giorni raramente</i>
Disturbo d'ansia generalizzata	18 43	15 83	8 - 10	5 - 8	15 83	2 3
Disturbo da attacchi di panico	7 17	6 85	8 - 10	5 - 7,5	5 71	1 2
Disturbo da attacchi di panico con agorafobi	9 21	7 78	7 - 10	6 - 8	7 78	1 2

a						
Fobie	8 19	3 37,5	6 - 10	4 - 7	6 75	0 1
	42 100					

Come si può notare, la percentuale dei successi si attesta, comunque, oltre il 70% (minimo 71%, massimo 83%).

In tutti i casi trattati in cui sia stato possibile insegnare il T.A di base, si è avuto comunque un notevole miglioramento dei sintomi ed anche un miglioramento nella funzioni sociali e lavorative. Questo metodo, le cui controindicazioni storiche sono i disturbi ossessivi e le personalità psicotiche ed alcune gravi patologie d'organo relative ad alcuni esercizi, non conosce in definitiva altri limiti alla sua applicabilità e consente al paziente, in tempi relativamente brevi di riacquistare parte delle sue funzionalità sino a giungere ad una totale remissione dei sintomi e, quindi, ad un miglioramento della qualità della vita.

In definitiva, questo validissimo strumento da noi adoperato da anni, è un'utile risorsa per fronteggiare tutte le sindromi d'ansia e ridurre drasticamente il quadro sintomatico (disturbo da attacchi di panico, disturbo d'ansia generalizzata), ma anche ci offre un insostituibile mezzo d'indagine, attraverso il TAS, di entrare negli strati più profondi della personalità del paziente e di aiutarci, quindi, nel difficile cammino di restituirgli almeno parte del benessere fisico e psichico che ogni uomo ha diritto di reclamare.

#### BIBLIOGRAFIA:

- 1) J. H. Schultz: *Il training autogeno* Voll. I e II (1971) Feltrinelli editore
- 2) Bernt H. Hoffmann: *Manuale di Training autogeno* (1980) edizioni Astrolabio - Roma
- 3) Klaus Thomas: *Autoipnosi e training autogeno* (1976) edizioni Mediterranee - Roma
- 4) Luigi Peresson: *Trattato di psicoterapia autogena* Voll. II e IV (1985) Piovan editore - Abano Terme
- 5) G. Gastaldo - M. Ottobre: *Nel labirinto con il filo di Arianna* (1987) Piovan editore - Abano Terme
- 6) G. Gastaldo - M. Ottobre: *Il training autogeno in quattro stadi* (1994) Armando editore - Roma

Dott.ssa Maria Letizia Rotolo  
 Psicologa-psicoterapeuta  
 Tel: 051-300570  
 Cell: 328-6852606

E-mail: [m.l.rotolo@libero.it](mailto:m.l.rotolo@libero.it)

to autogeno (favorendo il rilassamento e lo scaricamento delle tensioni), i successivi quattro esercizi ci fanno ordinare al nostro corpo di vivere esperienze propriocettive di benessere, per il riequilibrio delle nostre funzioni vitali e cioè dell'unità mente-corpo.

il Training Autogeno Superiore, pur essendo un'applicazione del T.A., viene, di fatto, ad essere un cosa completamente diversa. Possiamo, infatti, attraverso il T.A. prima sedare il corpo, poi lo dimentichiamo ed infine saremo più ricettivi, cioè con meno difese alle immagini che "sgorgheranno" dentro di noi. Si tratta cioè di una serie di esercizi di tipo meditativo che consentono di pervenire a realtà profonde della psiche.

metodologia

pratica-esperenziale

Dopo una breve spiegazione teorica si eseguiranno i primi due esercizi del training