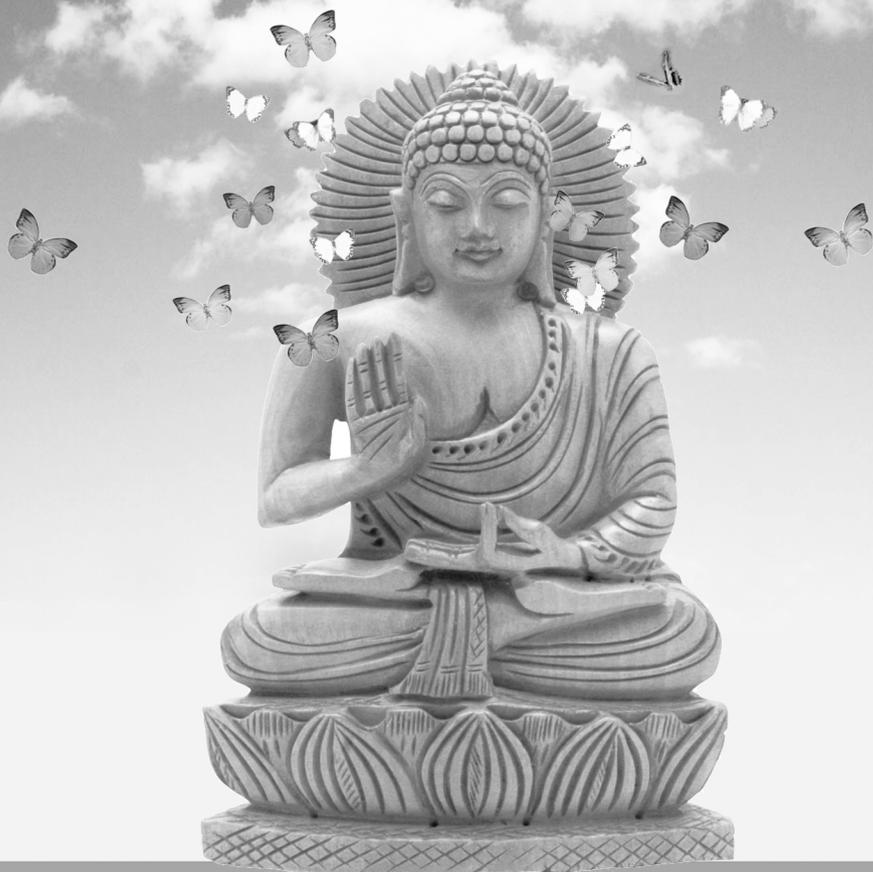


IL TRAINING AUTOGENO

Tecnica e metodo
fra psicoterapia e psicologia della salute

Luciano Peirone
Elena Gerardi



Edizioni FerrariSinibaldi è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

© 2016 Sipiss S.n.c. Tutti i diritti riservati

2016 - Edizioni FerrariSinibaldi
Via Menotti, 9 - 20129 Milano
www.edizionifs.com

ISBN 9788867631520

Titolo: Il Training Autogeno. Tecnica e metodo fra
psicoterapia e psicologia della salute

Autori: Luciano Peirone e Elena Gerardi

La prima di copertina è opera di Rossana d'Ambrosio, Elena Gerardi, Luciano Peirone

La foto degli autori è opera di Simone Masia, Il Gruppo Digitale, Torino

Il Training Autogeno

Tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute

di *Luciano Peirone e Elena Gerardi*

Introduzione 5

PARTE PRIMA - Nascere e rinascere dal proprio interno

Il Training Autogeno: struttura e funzionamento 15

Il Training Autogeno: finalità e fruitori..... 47

Training Autogeno inferiore, superiore, analitico e
meditativo: una scala verso la conoscenza di sé..... 63

Gestione dello stress e controllo dell'ansia..... 81

Distress, coping, resilienza: l'azione del
Training Autogeno 89

La *calma interiore profonda*, fondamento autogeno
per ogni tipo di intervento..... 97

Rilassarsi con l'autoipnosi, imparando a riflettere
e meditare..... 105

L'immaginazione: giocare con i simboli e sviluppare la
creatività..... 111

Concentrazione e visualizzazione: per la soluzione dei problemi	121
Il Saggio Occhio Interiore: strumento di equilibrio, sicurezza e serenità.....	131
Il TA, l'Oriente, l'Occidente: una sinergia per armonizzare la salute somatica e la salute psichica	137

PARTE SECONDA - L'esistenza di ogni giorno

TA: consigli pratici per l'autoconsapevolezza e il cambiamento di ordine quotidiano.....	155
Stile di vita e qualità della vita: suggerimenti dal metodo autogeno	179
La realizzazione della personale filosofia di vita con il TA	189

PARTE TERZA - L'Essere Umano e la scienza autogena

Il Training Autogeno nella prospettiva immaginifica e assertiva	199
TA: approfondimenti scientifici di teoria, metodologia e applicazione	209
Bibliografia.....	293

Introduzione

L'uomo sereno procura serenità a sé e agli altri.
Epicuro

Comprendere tutto è quasi guarire tutto.
Johannes Heinrich Schultz

Dio è nei dettagli.
Ludwig Mies van der Rohe

La calma: dentro e in profondità

Il Training Autogeno (TA) è uno strumento psicologico che utilizza in particolare il concetto di “calma interiore profonda”, realizzata in stato di rilassamento quale trampolino di lancio per la costruzione degli specifici progetti finalizzati alla cura e al prendersi cura.

Questa particolare “calma” si differenzia da quel semplice e perfino banale vissuto appartenente a certi fortunati momenti della consueta vita ordinaria. Si tratta in effetti di uno speciale stato d’animo strettamente connesso alla condizione di “serenità”. Tale stato d’animo fa parte del “Mondo Interno” e si colloca lungo il percorso che dal Cosciente conduce all’Inconscio. È pertanto una facoltà intrapsichica caratterizzata dalla progressiva discesa lungo gli strati della psiche. Pur essendo individuale, la calma-serenità autogena risulta inestricabilmente connessa al “Mondo Relazionale”: traendo spunto dal pensiero di Epicuro, si può dire che essa spontaneamente si allarga “a

macchia d'olio", coinvolgendo se stessi e le altre persone.

Dal punto di vista clinico (area del malessere incentrata su diagnosi e terapia) questo tipo di calma insegna soprattutto a fronteggiare il distress e l'ansia, l'insicurezza e le somatizzazioni.

Dal punto di vista della salute (area del benessere incentrata soprattutto sul conseguire e migliorare le positività connesse allo star bene) questo tipo di calma insegna a costruire la personalità: previene le negatività, rende più sensibili e attenti, facilita la concentrazione, fa leva sull'autoipnosi per rendere operativo ed efficace il potere della fantasia, indaga in profondità gli strati psichici sino all'inconscio permettendone l'interpretazione psicoanalitica, utilizza la visualizzazione e i simboli, sviluppa la creatività psichica, consente una tranquilla gestione dei problemi e delle soluzioni, incrementa l'autoconsapevolezza, protegge e potenzia la condizione salutare, suggerisce equilibrio ed armonia, sfocia nella meditazione esaltando l'azione del Saggio Occhio Interiore.

Il TA: cosa e come, perché e quando, per chi e con quali risultati

Il presente libro descrive e spiega il Training Autogeno. Il testo parte dal classico contributo di Johannes Heinrich Schultz (ciclo/livello inferiore e ciclo/livello superiore) innovandolo con l'aggiunta del ciclo/livello analitico e del ciclo/livello meditativo (come da tempo teorizzato dagli scriventi nel corso di numerosi anni di pratica in questo settore).

Il TA viene qui presentato in una veste ampliata e creativa nei "significati", sfruttando le sue intrinseche potenzialità suggestive e la sua collocazione nell'ambito della psicologia immaginativa.

Ne deriva una chiave di lettura per cui la tecnica medico-psicologica di stampo classico viene valorizzata da un largo

contesto filosofico-culturale e da feconde aperture di stampo eclettico-integrato.

Teoria e metodo, finalità e applicazioni vengono illustrati, dando dimostrazione della possibilità sia di curare sia di costruire un personale percorso di vita.

Ovviamente, gli sviluppi realizzati in materia di Training Autogeno sono in linea con il passato (remoto e recente): il presente libro riprende nei punti significativi ed amplia con opportuni aggiornamenti sia i precedenti libri *Training autogeno e salute* (Gerardi, 1990) e *Vivere sani, vivere sereni* (Gerardi e Peirone, 1989) sia svariati articoli sul TA pubblicati dagli scriventi.

Leggero ed elegante come il volo di un gabbiano sulle onde del mare...

...il Training Autogeno si configura come una delle più efficaci modalità della contemporanea “psicologia positiva”. Risulta pertanto un approccio psicologico sicuramente orientato a realizzare e promuovere il benessere, ma anche costruito con una “leggerezza-piacevolezza” e una facilità di esecuzione-apprendimento sempre più adatte alle esigenze della civiltà contemporanea, fondata sulla comunicazione, sulla information technology, sulla dinamicità e sulla “liquidità” del suo quotidiano. Peraltro, questa “facilità” non va confusa con “faciloneria” e pressapochismo, per cui il concetto non deve indurre a “prendere sotto gamba” uno strumento in effetti gravido di premesse ed implicazioni anche assai complesse, che richiedono un atteggiamento di studio approfondito e metodico (da parte di tutti: terapeuti, supervisori, docenti, pazienti, allievi).

Proprio nelle pagine del presente volume si cerca di veicolare il corretto messaggio per cui si è di fronte a uno strumento di straordinaria portata e profondità, con irradiazioni culturali e interfaccia operativi che vanno assolutamente al di là di certe

grossolane semplificazioni indotte da operazioni meramente commerciali, purtroppo decisamente povere di scientificità e di etica professionale.

In quanto metodo immaginativo e disciplina in ultima analisi incentrata sulla positività, il TA continuamente “si apre”. Quindi si configura come uno strumento per “fare cultura e salute”: cultura e salute allo stesso tempo, spaziando lungo prospettive attraversate dal bisogno di sanità per il corpo e di serenità per la psiche. Il libero e delicato fluttuare di questa “soft and sweet technique” ben si accorda con i vasti orizzonti applicativi, da quelli più difficili e sofferti a quelli più agili e disinvolti. “Easy” e “free” sono aggettivi che anch’essi ben si accordano con il TA, a patto di non dimenticare mai le complesse operazioni (teoriche ed empiriche, metodologiche e deontologiche, di ricerca e di intervento) che stanno dietro perfino al più elementare degli “esercizi”.

Training per il Training...

Nessuna improvvisazione, molta competenza, lunga esperienza, grande sensibilità, profonda empatia, dinamica creatività, forte passione: questi sono i requisiti scientifici e professionali per chi gestisce il Training Autogeno.

Lo psicoterapeuta e lo psicologo della salute hanno “tra le mani” (meglio: nell’Anima) uno strumento apparentemente semplice e facile, in realtà complesso e difficile, proprio in virtù della ricca diramazione dei “giochi immaginativi” e della feconda quantità di sfumature che caratterizzano il TA.

Per le suddette ragioni si è di fronte a una tecnica raffinata che richiede una rigorosa preparazione. L’operatore che pratica l’“Allenamento Autogeno” va esso stesso opportunamente “allenato”.

In particolare, soprattutto nella delicata specificità della psicologia clinica, indispensabili risultano l’adeguata formazione

e le skills acquisite per potersi muovere sapendo “cosa fare” di fronte al concreto paziente, alla concreta manifestazione nosografica, alla concreta formulazione diagnostica, al concreto atto terapeutico: tutti elementi che tendono ad essere “unici e irripetibili”.

Alcune doverose precisazioni

Il presente volume volutamente procede, in modo simile al Training Autogeno, dal semplice al complesso, dal facile al difficile, culminando con una parte marcatamente scientifica, dove il testo di approfondimento specialistico viene accompagnato da una corposa bibliografia, che viene puntualmente ripresa nelle citazioni per fornire al lettore variegati punti di riferimento presenti in letteratura.

Il libro si articola secondo due modalità: la prima definisce, descrive, spiega e commenta il TA; la seconda sottolinea il “fare” e il suo “fondamento”, cioè l’azione autogena e le ragioni scientifiche che la giustificano.

Il messaggio, pur nella composita struttura del volume, è semplice. La condizione autogena di base dell’organismo “Sano” e finalizzato alla Vita consente al TA (s sofisticato strumento fondato sull’“allenamento”, cioè su una specifica preparazione tecnico-scientifica) di lavorare all’esplicito scopo di far ri-nascere l’organismo stesso, scoprendo e utilizzando la genesi autogena delle “cose” correlate al Benessere.

Gli aforismi e le numerose citazioni di tipo “esterno” che accompagnano il testo scritto dagli autori suggeriscono interessanti liaisons con il TA. Gli svariati interfaccia fra il TA e “altre conoscenze” sono a volte diretti e altre volte indiretti, a riprova di quanto sia importante fare uso della “conoscenza oggettiva” descritta da Karl Raimund Popper (1972), un tipo di conoscenza che esiste al di là dell’opera e dell’autore di origine. Il metodo adottato per le citazioni è pertanto anche quello del

creativo utilizzo di estrapolazioni: questa procedura è giustificata dal fatto che in definitiva la Conoscenza (scientifica e non) è “una”. Il Sapere e la Saggezza sono universali: procedendo ovviamente cum grano salis e con profonda autocritica, in via ipotetica tutto è collegabile con tutto (purché regga alla luce di teorie, metodi, fattualità empiriche e applicazioni pratiche). L'esempio massimo di tale scelta è quello della citazione di Platone (427-347 a.C.): un filosofo, un non-medico, un non-psicologo, che (con quasi due millenni e mezzo di anticipo!) si esprime esattamente come uno psicosomatista ante litteram, perfettamente in linea con la più recente ricerca scientifica in campo clinico-olistico-integrato.

L'uso, assai frequente, delle iniziali maiuscole indica che in quello specifico contesto si sta parlando in termini figurativi, metaforici, simbolici: cosa questa affine al senso immaginativo e suggestivo tipico del TA.

Nonostante le apparenze, come potrebbe apparire a prima vista, non si hanno nel testo ripetizioni e ridondanze, bensì si hanno riprese dei temi al fine di perfezionarli, anche allo scopo strettamente didattico (e non solo di lettura informativa). Ciò avviene in modo simile alle procedure di apprendimento e applicazione del TA: rifare e migliorare, esattamente come si fa con un Training Autogeno ben fatto... D'altra parte, propria del TA è la spinta verso il perfezionamento, con la conseguente minuziosa cura dei dettagli, similmente al detto di Mies van der Rohe, e lungo l'ideale via del tutto comprendere e del tutto guarire tracciata da Schultz.

Questo libro, intenzionalmente improntato ad un ampio respiro, intende fornire un esempio descrittivo ed esplicativo della vasta costellazione terapeutico-salutare di cui il TA fa parte. In quanto esemplificazione, ovviamente il volume non risulta esaustivo nei confronti della disciplina che affronta: perché, come sempre, bisogna selezionare da una vasta quantità di elementi e anche perché la flessibilità del materiale umano e

delle discipline che lo studiano determina un continuo divenire. “Tutto scorre”, per dirla con Eraclito: per la psicologia tout court, e soprattutto per le tecniche creativo-immaginative e per il Training Autogeno ciò risulta straordinariamente vero.

Inoltre, il volume intende fornire numerose e utili informazioni sul TA, cercando però di far capire che senza una esperienza diretta, senza i vissuti realmente esperiti, senza una autentica relazione terapeuta-paziente o docente-allievo, il testo scritto e la stessa forma audio-video, pur essendo validi supporti didattici, sono una parte necessaria ma non sufficiente, venendo infatti a mancare la necessaria “calda” relazione umana capace di immediata e continua “interattività”.

Infine, questo libro intende aprire una porta particolare per fornire un’ottica particolare. Il TA è una disciplina “viva e vivace”. Il TA è una tecnica nonché un metodo nonché una teoria di tipo “aperto” e “creativo”: per queste ragioni, oltre a configurarsi quale “Scienza” il Training Autogeno si configura (operativamente ed esteticamente) anche quale “Arte”.

PARTE PRIMA

Nascere e rinascere dal proprio interno

Il Training Autogeno: struttura e funzionamento

*La conoscenza è limitata,
l'immaginazione abbraccia il mondo,
stimolando il progresso,
facendo nascere l'evoluzione.*
Albert Einstein

*È più facile all'immaginazione
comporsi un inferno con il dolore
che un paradiso con il piacere.*
Antoine de Rivarol

*Soffriamo molto di più
per la nostra immaginazione
che per la realtà.*
Lucio Anneo Seneca

Il TA: una seria psicologia-psicoterapia vs banalizzanti equivoci interpretativi

La versione “popolare” del TA tende a considerarlo, in modo decisamente riduttivo, come una delle tante e semplicistiche tecniche di rilassamento che vengono offerte per colmare bisogni di salute focalizzati sul vivere (nel modo meno dis-stressante e meno ansioso possibile) la non facile situazione odierna del “Western Way of Life”.

Ne consegue che, sotto la denominazione “Training Autogeno” purtroppo sta di tutto: ciò che è serio e scientifico e

ciò che invece non lo è. Si ritrovano pertanto, confusivamente mescolate, tanto la superficiale improvvisazione di chi pensa che siano sufficienti alcune parole o immagini per ottenere certi benefici risultati, quanto la consolidata esperienza di professionisti adeguatamente preparati “ad hoc”. In particolare, la (presunta) facilità di esecuzione gioca un brutto scherzo all’approssimativo immaginario collettivo dei profani.

Forte è il rischio di avere la scarsa o addirittura nulla conoscenza del TA, cosa che inevitabilmente conduce a propagandarlo come una tecnica miracolistica che, in poche sedute e con pochi esercizi sicuramente mal “digeriti”, risolve qualsiasi problema, fisico o psichico che sia.

Risulta quindi indispensabile dissipare i non pochi equivoci e colmare le tante lacune informative. Ed è opportuno fare ciò per gradi e con calma, come si conviene al Training Autogeno. Il TA va “spiegato” e soprattutto “compreso” (perché se non lo si capisce, esso non funziona o funziona in modo insoddisfacente).

Questo strumento scientifico è in grado di dare molto a chi gli si accosta e lo pratica con seria assiduità, non tanto in virtù del fatto che ci si rilassa, quanto perché si apprende ad usare e a far funzionare la propria psiche tendenzialmente al massimo delle sue possibilità. Ben si evidenzia allora la necessità di “comprendere”, di “interiorizzare”, di “portare dentro” questo potente strumento.

Il Training Autogeno: uno strumento operativo che parte dalla realtà interna

Il TA vede ufficialmente la luce nel 1932 con la pubblicazione, presso l’editore Georg Thieme a Lipsia, della prima di numerose edizioni del libro *Das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung*. In realtà, quest’opera costituisce la prima versione “manualistica” di un lungo lavoro, iniziato già fra il

1908 e il 1912, dedicato a ipotesi, riflessioni teoriche e sperimentazioni cliniche. Il neurofisiologo, psichiatra e psicoterapeuta Johannes Heinrich Schultz (nato a Gottinga il 20 giugno 1884 e morto a Berlino il 19 settembre 1970) apporta in tal modo un fondamentale contributo alla psicosomatica e alla psicoterapia: espresso in acronimo, il cosiddetto TA (o AT a seconda della lingua), che conosce uno sviluppo di enorme portata, internazionale e mondiale.

Viene così creato un bagaglio fortemente operativo: all'inizio incentrato sui "pazienti", in seguito riconosciuto anche quale straordinario mezzo in favore degli "utenti/clienti".

Il TA è ovviamente uno strumento artificiale (frutto della scienza e della tecnica psicologica) che tuttavia recupera una situazione naturale (intrinseca all'organismo vitale): la riprende e, possibilmente, la ripristina e la migliora. Innestandosi su qualcosa di "spontaneo", il TA non risulta artificioso, anzi, proprio questo tende a "scivolare" agevolmente, con uno sviluppo generalmente ben accetto a chi lo pratica.

Training Autogeno: una tecnica di rilassamento e non solo...

Il Training Autogeno è, all'inizio, una tecnica di rilassamento psicofisico che, nella fase di apprendimento, viene raggiunto assumendo una delle posture descritte più avanti.

È un metodo per imparare ad immergersi in uno stato di completa distensione sia fisica sia psichica. Uno stato di dis-tensione (muscolare, scheletrica, percettiva, ideativa, cognitiva, emozionale, affettiva, relazionale) attraverso il quale prevenire/tamponare/gestire ogni "tensione/trazione" (per l'appunto "stress"), in particolare monitorando gli stati di ansia e di eccessiva attività/reattività nel settore delle emozioni.

"Relax" è una magica parola, un importante traguardo, a volte finale altre volte iniziale: in caso di ulteriori obiettivi, un

efficace mezzo per “andare oltre” e allora il punto di partenza per ulteriori traguardi.

Corpo e mente/psiche distesi, quindi. Rilassamento, quindi. Ma non solo...

Training Autogeno: tecnica del corpo, della mente e dell'anima

Il TA è una tecnica psicologica. Pertanto, affinché funzioni, è anche necessario capire la psicologia che ne sta alla base, quella psicologia necessaria a far acquisire a chi già non la possiede, una modalità di calma e distensione profonda per affrontare l'esistenza con uno stile di vita salutare. Perciò il TA costituisce una eccezionale tecnica di autocontrollo psicofisico.

Imparare a controllare il proprio corpo (a condizione che non ci siano organi e funzioni già troppo gravemente compromessi) e la propria mente (purché si sia ancora in grado di farla funzionare, sia pure al minimo) e la propria anima (a condizione di saperla percepire)... Tutto questo non è cosa da poco. Quindi si può ben comprendere come non sia possibile ottenere questi risultati praticando esercizi del TA in modo affrettato o superficiale.

Dall'ipnosi all'autoipnosi

L'ipnosi tradizionale è uno stato di ricettività (composto da rilassamento e modificazione) etero-indotto in un rapporto diadico fra paziente ed ipnotista, con una sostanziale passività da parte del primo.

Il collegamento con l'ipnosi è innegabile per il Training Autogeno. Schultz, allievo dell'ipnotista Oskar Vogt, introducendo il concetto “auto”, ribadisce la matrice ipnotica della propria invenzione. Inoltre, proprio il salto di qualità dall'etero-ipnosi all'auto-ipnosi sottolinea la fecondità di tale “filia-

zione”. Infine, Schultz innesta la cultura occidentale medica, psicologica e ipnotica su una matrice costituita dallo yoga e da altre discipline orientali, recuperando quel concetto di distensione-meditazione sostanzialmente carente nel pensiero occidentale (sia sul versante quotidiano sia e soprattutto sul versante scientifico).

L'ipnosi, sino a quel momento conosciuta solo come azione di un esperto su un profano (una diade “squilibrata” nei rapporti di potere), scopre il proprio versante “autogeno”. La distensione concentrativa prende corpo quale *auto-condizionamento (consapevole ed intenzionale)*, quale rapporto monadico con se stessi (ovviamente attraverso una diade equilibrata fra chi lo insegna e chi lo apprende).

L'autoipnosi che si raggiunge attraverso gli esercizi del TA consiste nella possibilità di entrare da soli, una volta appresa la tecnica, in quello stato di rilassamento capace di mettere ogni individuo in grado di assumere un rilevante controllo del proprio corpo e della propria mente/psiche.

Questo controllo gestionale diventa un vero e proprio patrimonio, un investimento in termini di salute, in quanto si diventa in grado di bloccare (prima ancora che si manifestino) gli stati di esagerata emotività, distress, ansia patologica.

L'allenamento autogeno

“Training” significa *“allenamento, cioè una preparazione metodica e graduale”*.

“Autogeno” significa che la distensione (e non solo essa) *si genera “da dentro”*, cioè spontaneamente nel soggetto che pratica l'allenamento.

Il tutto consiste quindi in un intervento su se stessi da parte di se stessi finalizzato alla distensione ed alla equilibratura emotiva, condizione indispensabile all'acquisizione di quello stile di vita calmo e disteso che può garantire un benessere ot-

timale.

“Training” sta anche a significare “costante applicazione ed essere determinati nel perseguire l’obiettivo”. Ma sempre con calma e distensione. Con un comprensibile paradosso, con un gioco di parole, in un certo senso si potrebbe dire: considerando una sua certa facilità, il TA richiede “impegno” senza essere troppo “impegnativo”.

“Autogeno” sta anche a significare che le cose positive stanno già “naturalmente” all’interno dell’organismo, per cui è sufficiente togliere le cose negative che le hanno “ricoperte e nascoste”. Ciò ricorda la famosa metafora di Michelangelo sulla tecnica scultorea, secondo la quale la statua è già presente nel blocco di marmo... basta solo togliere il superfluo...

Ansia e malessere: condizionamenti mentali superabili

Si immagini il dover affrontare una prova importante, per esempio un esame oppure un colloquio di assunzione lavorativa, oppure ancora una visita medica che rassicuri sulla propria salute. Poche persone sono in grado di non usare la fantasia e l’immaginazione per anticipare l’esito della situazione. Molti individui vivono i giorni o le ore che precedono la prova in un continuo e costante stato d’ansia denso di malessere nell’immaginare per sé esiti negativi.

Queste persone mettono in atto, senza saperlo e senza volerlo, uno specifico processo di autocondizionamento mentale. La mente è estremamente ricettiva e plasmabile, sia che lo si voglia sia che non lo si voglia, sia che se ne abbia consapevolezza sia che non se ne abbia.

La generale facoltà del condizionamento inizia già prima della nascita e prosegue poi con l’azione di fattori familiari e ambientali. Si generano autentici automatismi, cioè eventi che si verificano in modo “istintivo-meccanico”, indipendentemente dalla nostra volontà. La mente si abitua a pensare in

un certo modo (non di rado in modo negativo) e, attraverso questa forma mentis, si forma anche l'immagine di sé (non di rado un'immagine negativa, con un senso di sfiducia e di insicurezza verso se stessi e verso il mondo esterno).

Ad esempio, un individuo che vive in un ambiente ansioso (per esempio a contatto con genitori ansiosi, a loro volta figli di genitori ansiosi), si abitua (cioè si autocondiziona) a pensare e a “sentire” mobilitando elevati livelli di ansia: la “cascata” ansiosa continua nel tempo, passando da una generazione all'altra. Se si è timorosi o pessimisti o tendenzialmente depressi, la realtà (presente o futura che sia) viene valutata in modo negativo: non perché essa lo sia realmente, ma perché si è condizionati a pensare in negativo. La percezione risulta influenzata dall'interpretazione: la “connotazione” emotiva prevale sull'esame obiettivo.

Questo tipo di condizionamento sfugge di solito al nostro controllo. Si sa tutt'al più di essere ansiosi o pessimisti e di essere sempre stati così. È una situazione che non abbiamo né cercato né voluto ma che quasi sempre ci è stata imposta dall'ambiente, dalla famiglia, dalla società, dal tipo di cultura o di educazione ricevuta, e che noi abbiamo fatto “nostra”. Non sempre se ne è consapevoli, cioè non si sa come questo condizionamento si sia formato nel tempo oppure quali meccanismi mentali siano stati sollecitati e coinvolti oppure ancora come possano venire modificati.

Fare luce su questi meccanismi interiori, diventarne coscienti, comprenderli nel loro funzionamento e nella dinamica che li ha prodotti: tutto questo “lavoro autogeno” permette di smorzare l'ansia collegata ai condizionamenti negativi e di uscire dallo stato di disagio.

Dal condizionamento “esterno” al condizionamento “interno”

Anche il TA è una tecnica di condizionamento, anzi di auto-condizionamento psichico.

Si tratta però di un condizionamento positivo, finalizzato ad usare i propri meccanismi psichici nel modo migliore, per imparare a pensare-esperire positivamente e quindi a potenziare la fiducia in se stessi, nonché per imparare a fare le cose giuste per la propria salute. Ad esempio capire che, in linea di massima, una corretta prevenzione in termini di salute e benessere è più utile e proficua di qualsiasi cura. Inoltre si tratta di un condizionamento di cui si è ampiamente consapevoli, perché si tratta di qualcosa che ognuno pratica su se stesso, per ottenere esattamente ciò che desidera ottenere.

Inoltre, non va mai dimenticato che si è in presenza di un condizionamento particolare, inteso nel senso “disteso e morbido”, senza forzature (né da fuori né da dentro), con l’utilizzo delle “spinte spontanee” del soggetto praticante.

In definitiva, il TA non è un condizionamento esterno (negativo e inconscio), bensì un condizionamento interno (autogeno, autoindotto) guidato dal soggetto stesso, e quindi conscio e positivo in quanto finalizzato al benessere personale.

Eeguire il TA

La pratica del Training Autogeno è abbastanza complessa, ma a fini illustrativi può venire condensata in una serie di indicazioni procedurali. Esponiamo qui di seguito alcune regole principali.

Si richiedono poche condizioni oggettive (ambientali) e numerose condizioni soggettive (umane).

Gli strumenti operativi possono venire identificati in tre sintetici elementi di fondo:

- *l'immobilità* (che innesca reazioni somatiche e psichiche spontanee), e qui si è nella fase degli “automatismi” prevalentemente corporei;
- *le formule* (pensieri), e qui si è nella fase della guida mentale intenzionale (pur continuando a far uso della spontaneità);
- *le immagini* (figure mentali), e anche qui si è nella fase della guida intenzionale (pur continuando a far uso della spontaneità).

L'ambiente e le posture

Lo stato di benessere psico-fisico perseguito dal TA viene raggiunto attraverso un processo di *autodistensione di tipo passivo-concentrativo*.

È indispensabile, all'inizio, durante la fase di apprendimento, realizzare una buona fusione tra l'ambiente fisico e l'azione dell'organismo. Più avanti, l'ambiente esterno, anche se oggettivamente disturbante, verrà ampiamente padroneggiato dall'individuo mediante il processo di *neutralizzazione*.

L'ambiente fisico ottimale è caratterizzato da isolamento-penombra-silenzio. L'azione dell'organismo vivente è caratterizzata dall'attivazione partecipativa ipnotica: il soggetto si “fonde” con un solo scopo alla volta, per cui una sola idea viene perseguita all'interno di un “vuoto” di stimoli. La quiete esterna favorisce la quiete interna.

Soli nella stanza, occhi chiusi, luce al minimo, rumori attutiti, telefono disattivato, una certa quantità di tempo a disposizione senza venire disturbati, abbigliamento comodo (senza giacca, senza cravatta, senza collane, senza scarpe, cintura slacciata, senza occhiali): insomma, un ambiente non costrittivo.

Si sistema il corpo lasciandolo sprofondare abbandonato in una delle tre posizioni: supina (con materassino), seduta (con

poltrona), seduta piegata (con sgabello). In ogni situazione è importante che nessuna parte del corpo tocchi altre parti (eccezion fatta per gli avambracci sulle cosce nella posizione detta “del cocchiere a cassetta”), in modo da ridurre il tono muscolo-scheletrico. Si hanno pertanto a disposizione le posture e gli strumenti materiali per l’equilibrio del corpo: tre alternative per un unico risultato.

Le sensazioni corporee nella “scannerizzazione”

La metafora dello “scanner” risulta altamente significativa e produttiva. La mente viene fatta funzionare né più né meno come lo strumento tecnologico.

Visualizzando progressivamente le varie parti del corpo (che è immobile), si effettua la “scannerizzazione” dei muscoli, dello scheletro e degli organi, rilevando, nel modo più spontaneo possibile le sensazioni insite in ogni “pezzo”.

Braccia, gambe, bacino, addome inferiore, addome superiore, colonna vertebrale, gabbia toracica, costole, schiena, spalle, collo, nuca, mandibola, mascella, muscoli facciali, palpebre delicatamente appoggiate sui bulbi oculari, muscoli della fronte, muscoli delle tempie: tutto viene “passato al setaccio” dell’Occhio Interiore, con la possibilità di correggere, al bisogno, la postura fisica e/o la sensazione. La correzione avviene mediante un lavoro tanto corporeo quanto mentale.

Pertanto si hanno, costantemente, rilevamento ed eventuale modificazione.

In ogni caso, dal corpo immobile nascono le prime sensazioni, sensazioni somatiche che si dipartono in sequenza (con tempi e intervalli variabili da individuo a individuo, ma lungo una linea sostanzialmente standard). Le sensazioni sono in parte spontanee (all’inizio), in parte indotte (poco dopo) aiutandosi con le formule e con le immagini.

Le formule di proponimento

Le formule propositive devono essere semplici, brevi, incisive, adatte alla personalità di chi le usa, elaborate a mo' di versi poetici, meglio se in rima, per potersi imprimere meglio nella mente.

Affinché si attivi la suggestività del “suono interiore” (che dapprima è esteriore: percepito con l'orecchio ascoltando la voce dell'esperto), la formula deve essere pensata (senza muovere le labbra) in maniera assai lenta, sillabando e allungando l'intera frase, realizzando mentalmente toni alti e toni bassi (come se effettivamente ci fosse un suono)... caricando e scaricando le sillabe... “su e giù”...

Melodicità, ritmicità, musicalità, dinamicità, plasticità... in modo che la formula iniziale

Io sono completamente calmo.
(ovviamente, “calma” se al femminile).

diventa in realtà

*Iiiooo... sooo-noo...
coom-plee-taa-meen-tee... caal-moo.*

Le mute parole trovano poi riscontro e supporto nell'inter-nazionale visione che ad esse si accompagna.

In modo simile alla situazione della calma, tutte le altre formule seguono la stessa procedura: pensieri, “suoni”, visualizzazioni.

Il tutto ben scelto e ben calibrato. Contenuti mentali buoni... “suoni” particolari e immagini adeguate... suoni interni positivi e immagini interne positive.

Pertanto, in abbinata, il “positivo” e il “pro-positivo”. Solo così vengono garantite efficienza ed efficacia del TA.