

LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

Valentina Penati



LE TECNICHE DI RILASSAMENTO

Valentina Penati

Edizioni FerrariSinibaldi è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

© 2013 Sipiss S.n.c. Tutti i diritti riservati

2013 - Edizioni FerrariSinibaldi

Via Menotti, 9 - 20129 Milano

www.edizionifs.com

ISBN 978-88-6763-051-6

Le Edizioni FerrariSinibaldi sono un editore specializzato in testi di psicologia, neurologia, medicina, psichiatria e scienze sociali e antropologiche

Le tecniche di rilassamento

Valentina Penati

Prefazione di Giuseppe Ferrari	7
Introduzione	13

CAPITOLO 1

Le tecniche di rilassamento	19
1.1 Le diverse tecniche.....	20
1.2 L'importanza del rilassamento.....	24
1.3 Il setting.....	26
1.4 Correlati psico-biologici dello stato di rilassamento	29
1.5 Ambiti applicativi	30

CAPITOLO 2

Il rilassamento progressivo di Jacobson	35
2.1 Questioni metodologiche	36
2.2 Elementi di tecnica	38
2.3 L'importanza dell'allenamento	47
2.4 Rilassamento differenziale.....	49

CAPITOLO 3

Il training autogeno di Schultz.....	51
3.1 Aspetti fisiologici	53
3.2 Aspetti metodologici	56
3.3 Concetti chiave del TA.....	57

3.4 Elementi di tecnica	62
3.5 Esercizi inferiori.....	68
3.6 Ambiti applicativi.....	77
CAPITOLO 4	
L'esercizio del posto sicuro.....	85
4.1 La tecnica EMDR.....	85
4.2 Il posto sicuro nell'EMDR.....	89
4.3 L'esercizio del posto sicuro come tecnica di rilassamento..	91
CAPITOLO 5	
Le tecniche Mindfulness	97
5.1 Body scan.....	99
5.2 Lo spazio di respiro di tre minuti.....	101
5.3 Il pilota automatico e l'esercizio dell'uvetta.....	102
CAPITOLO 6	
Altre tecniche di rilassamento.....	107
6.1 La respirazione addominale	107
6.2 La visualizzazione	111
6.3 L'attività fisica	116
Appendice	123
Appendice 1 - Training Autogeno di Schultz	125
Appendice 2 - Tecniche di rilassamento Mindfulness.....	135
Bibliografia.....	143

Prefazione di Giuseppe Ferrari

La società contemporanea viene spesso definita come un luogo in grado di produrre una quantità eccessiva di stimoli e di aspettative sull'individuo. Questo eccesso di stimolazione è la principale causa dello stress, ovvero di quel sovraccarico che può produrre sintomi patologici e vere e proprie malattie.

Gli studi medici sono sempre più pieni di pazienti che riportano sintomatologie legate allo stress. I pazienti chiedono soluzioni per lenire i disagi legati allo stress e per evitare che questi sintomi impediscano loro di continuare a svolgere le normali funzioni quotidiane.

La prescrizione di ansiolitici è in aumento e i disagi psicologici dovuti alla cronicizzazione dello stress costituiscono una preoccupazione concreta per i sistemi sanitari delle società moderne. Persino le organizzazioni del lavoro hanno da tempo puntato l'attenzione sullo stress legato al lavoro e sulle ipotetiche misure preventive.

Si è dunque consapevoli che la società contemporanea si è come attorcigliata in una spirale che espone sempre di più a stimoli stressanti per i quali le persone non hanno a disposizione le adeguate risorse per farvi fronte.

Questo libro non si pone l'obiettivo di analizzare i meccanismi per i quali uno stimolo stressante diventa patologico per una persona piuttosto che per un'altra. Numerosi contributi più o meno scientifici si sono occupati

di delineare il meccanismo di azione dello stress, dallo stimolo ambientale alla produzione del sintomo fino alla patologia.

L'Autrice, parte dal dato di fatto che gli stimoli stressanti sono molteplici e per la gran parte insiti nello stile di vita moderno, e che è necessario dotarsi di strumenti che consentano di contrastare lo stress. L'autoprotezione dagli stimoli stressanti dovrebbe essere una misura naturale come fosse il proteggersi dalla pioggia quando piove. La maggior parte delle tecniche di rilassamento derivano infatti da pratiche non cliniche che hanno trovato una grande diffusione negli ultimi anni come metodi terapeutici.

Il libro non tenta di trovare giustificazioni a una visione della modernità come distorta e necessariamente da modificare perché generatrice di stress. Piuttosto fornisce praticamente delle tecniche utili e contemporanee per arginare e prevenire gli effetti più negativi dello stress.

L'utilità di questo libro è quella di essere stato concepito come una guida per i terapeuti e per i loro pazienti. Non vengono trattate questioni di carattere ideologico o teoretico, semplicemente si offrono al lettore delle tecniche sperimentate per contrastare gli effetti dello stress. Il rilassamento è dunque un'attività necessaria, proposta nell'ottica di unità mente-corpo. Perché proprio in quest'ottica di unità è possibile parlare di rilassamento e di prevenzione dello stress. Il libro non tratta le tecniche di rilassamento dal punto di vista di nuovi e più avanzati strumenti da introdurre nella pratica clinica, ma come importanti competenze della vita moderna, come fosse l'uso delle tecnologie per un giovane. L'utilizzo delle tecniche di rilassamento può prevenire una grande quantità di patologie e migliorare la prognosi di molte altre. Inoltre, sono da considerare gli effetti positivi di carat-

tere sociale: minore numero di contenziosi, maggiore produttività e minore spesa per la sanità pubblica. A ora, tuttavia, il rilassamento viene insegnato e praticato da una serie di professionisti di diversa formazione e spesso le proposte possono non essere adeguate alle esigenze dell'utenza. Ogni professionista tende infatti a settorializzarsi e a utilizzare una tecnica piuttosto che l'altra. Al di là dell'efficacia di ogni singola tecnica è importante evitare quelle pratiche "olistiche", ovvero che vogliono estendere una pratica utile a uno stile di vita. In tal modo si perdono i benefici di queste tecniche, come a dire che "chi troppo vuole nulla stringe".

La mia formazione di psicoanalista mi spinge a riflettere sulle questioni più profonde dei miei pazienti, a rimanere imparziale, a non dare consigli ma a facilitare la "ripresa" del paziente evitando di impattare contro le sue difese. Sostengo ancora la grande intuizione della psicoanalisi e del suo metodo, per certi aspetti unico, di aiutare l'essere umano e di indagare gli aspetti più profondi dell'inconscio sia individuale che collettivo. L'analisi è una scoperta e un percorso impegnativo su se stessi. Non voglio qui entrare nel merito delle questioni che indicano l'analisi come anacronistica oppure come una terapia lunga e dispendiosa per i pazienti, non credo sia così. Sottolineo però come lo stesso Freud era convinto della necessità che il paziente fosse rilassato e che si sentisse accolto nella stanza dell'analisi. I tentativi di "chiudere" il setting miravano anche a sostenere il paziente dal disagio legato allo stress quotidiano. In quest'ottica l'apprendimento e l'utilizzo di apposite tecniche di rilassamento può essere utilmente inserito in qualsiasi approccio terapeutico.

Le tecniche di rilassamento possono costituire un valido aiuto anche per migliorare le proprie performance scolastiche, lavorative e sportive. Non sono convinto che l'o-

biiettivo di queste tecniche debba essere necessariamente questo, ma il professionista può fornire un valido supporto per mettere il proprio paziente nella condizione psicofisica migliore per esprimersi. L'importante è sapere cosa si sta facendo, ripeteva spesso un mio insegnante, ecco perché le tecniche di rilassamento vanno apprese con la consapevolezza dell'utilizzo che se ne vuole fare e non possono diventare esse stesse l'elemento che connota il professionista. Non è lo strumento che utilizziamo che descrive la nostra professione, ma è la consapevolezza del nostro ruolo e degli obiettivi che abbiamo nei confronti di tutta la nostra utenza che ci definisce come terapeuti.

Ho incontrato molti professionisti che applicano o che aderiscono con convinzione all'utilizzo di un gran numero di tecniche per il rilassamento, altri ancora abbracciano scuole di pensiero più o meno articolate come la mindfulness. L'Autrice tuttavia ha voluto descrivere con lucidità ed estrema competenza le principali tecniche di rilassamento utilizzate, quasi con distacco, che non è sinonimo di disinteresse, ma anzi di estrema competenza. Ha voluto trasmettere in questo libro un senso di equilibrio, di sintesi e di professionalità.

Le tecniche citate in questo libro non sono intese come un'alternativa a un lavoro profondo, ma un altro tipo di intervento con un intento differente. Queste tecniche possono rappresentare il confine tra l'automedicazione e il consiglio medico da un parte, e le procedure di pronto intervento psicologico dall'altra. A volte una corretta profilassi aiuta il paziente a prevenire o a migliorare il proprio benessere psicofisico.

Un altro aspetto di rilievo del libro è costituito dal fatto che l'Autrice non cede mai agli estremismi immaginativi o agli eccessi prescrittivi, rimanendo ancorata alla tec-

nica pura e semplice e lasciando al terapeuta la scelta di contesto.

È il primo libro di questo genere che sa distinguere con equilibrio ed estrapolare una tecnica utile per il rilassamento dal contesto nella quale spesso si è evoluta e diffusa. Se pensiamo alla mindfulness, ad esempio, che trae molte delle sue tecniche dalla meditazione buddhista, è difficile non cedere a un certo simbolismo anziché stile di pensiero. È questa la sfida vera dell'Autrice, "ripulire" le tecniche di rilassamento dal substrato storico e ideologico dal quale derivano per esaltarne l'aspetto metodologico all'interno di un utilizzo consapevole. Consiglio, dunque, questo libro a tutti coloro che vogliono arricchire il proprio bagaglio tecnico e avere a disposizione strumenti che rendano più flessibile la propria pratica professionale. L'introduzione delle tecniche di rilassamento è resa oltretutto necessaria dall'evoluzione del rapporto tra medico-paziente. Il paziente ricerca prestazioni dirette, non-mediate da prescrizioni o regole, per rigenerarsi e per ripartire. Il paziente si pone oggi sullo stesso piano del terapeuta e necessita di prestazioni che seguono i suoi bisogni più prossimi, lasciando a una programmazione più meditata la scelta di seguire un percorso lungo e impegnativo quale una psicoterapia tradizionale, ad esempio.

Introduzione

Il rapporto mente-corpo è stato oggetto di ampie e approfondite ricerche, sia in passato sia nei giorni nostri. Siamo lontani anni luce dalle nette distinzioni tra mente e corpo proposte da Platone e Cartesio, che le consideravano irriducibili l'una rispetto all'altra.

Cosa sarebbe una mente senza un corpo? E cosa un corpo senza una mente? Di più, cosa saremmo senza i pensieri e le emozioni che dalla mente provengono e determinano la qualità dei comportamenti messi in atto dal corpo? Un corpo sprovvisto della sua sensorialità e della capacità percettiva come potrebbe dialogare con la mente che si nutre e si attiva in funzione di ciò che il mondo esterno le propone?

Mente e corpo, l'una senza l'altro (e viceversa) non avrebbero ragion d'essere e forse non potrebbero neanche sopravvivere.

Di questo siamo ormai ben consapevoli e gli sforzi delle scienze mediche e sociali, capitanate dalla psicologia della salute e del benessere, ci spingono nella direzione di una visione olistica di mente e corpo e della cura di questa unità somato-psichica ai fini di una condizione di massimo benessere garantita dall'equilibrio tra le due componenti.

Questo a livello teorico. E di intenti. Perché nella quotidianità le cose vanno molto diversamente e i buoni

propositi rimangono tali. Per quanto siamo consapevoli dell'importanza di coltivare il benessere e la salute sia della nostra componente somatica che di quella psichica, la componente ambientale, il dilagare di una cultura orientata alla performance, l'ambizione e il profondo bisogno di affermazione personale ci portano a trascurare l'una piuttosto che l'altra.

La presa di consapevolezza di questa tendenza, osservandola sia su me stessa che sulle persone che mi circondano, mi ha spinto a riprendere in mano le tecniche di rilassamento.

Le tecniche di rilassamento hanno attraversato un periodo di grande splendore negli anni '70-'80 per poi essere accantonate. Sono subentrate nuove forme di terapia, nuovi strumenti di benessere e nuove mode in fatto di ginnastica e alimentazione.

Non credo tuttavia che ci si sia dimenticati delle tecniche di rilassamento perché rimpiazzate da qualche cosa di migliore in termini di efficacia.

Credo piuttosto che siano state temporaneamente accantonate in quanto da alcuni considerate come pratiche "magiche" oppure poco appariscenti, da un punto di vista commerciale, agli occhi di un'utenza che ricerca tipologie di interventi sempre più moderne.

Pensiamo allo yoga e al pilates. Negli ultimi anni hanno avuto una diffusione impressionante e le persone paiono affidarsi a esse con grande fiducia, non solo come esercizio fisico ma anche con scopi curativi, anche visti i benefici che tali attività apportano. Questo significa che le persone sono disponibili a lavorare sul e col proprio corpo, in e verso una dimensione di calma, introspezione e tranquillità.

L'obiettivo di questo libro è dunque quello di riportare all'attenzione degli operatori sanitari e del pubblico le

tecniche di rilassamento, quale strumento per perseguire una condizione di equilibrio somato-psichico imprescindibile per poter far fronte a una contemporaneità estremamente sfidante e competitiva in cui sia il nostro corpo che la nostra psiche vengono messi continuamente alla prova.

Il potenziale delle tecniche di rilassamento risiede per prima cosa nella loro capacità di apportare immediata efficacia. Questo aspetto è cruciale in un contesto socio-economico come quello attuale in cui le risorse temporali ed economiche da destinare al proprio benessere sono l'oggetto dei principali "tagli" e rinunce.

Credo che non sia più il tempo delle terapie infinite, delle sedute-una-volta-alla-settimana. Le persone non hanno il tempo, il denaro e, forse, la voglia di impegnarsi in percorsi così impegnativi. Piuttosto che andare a parlare con uno specialista dei propri stress, dell'ansia del lavoro che non c'è o di un'instabilità relazionale sempre più diffusa, le persone preferiscono dedicare tempo e risorse alla pratica del proprio sport preferito, ad esempio. A quello le persone non rinunciano. E questo, tutto sommato, mi pare giusto. Conosciamo tutti molto bene il benessere, seppur transitorio, che una bella corsa al parco ci può regalare.

Con questo non voglio assolutamente sostenere che le psicoterapie siano da cestinare. Tutt'altro. Intendo piuttosto dire che probabilmente è necessario rivedere il modo di fare terapia e credo che le tecniche di rilassamento siano un modo valido, affidabile e con una base scientifica per accompagnare le persone verso una condizione di benessere.

Le tecniche di rilassamento non sono la panacea di tutti i mali. Soprattutto in presenza di gravi forme psicopatologiche, un buon intervento psicoterapeutico è impre-

scindibile. Il rilassamento, tuttavia, mi pare un ottimo strumento da integrare in percorsi più articolati. Poter aiutare il paziente a porsi in una condizione di calma e rilassatezza psico-fisica costituisce la base per poter impostare un lavoro più profondo su cognizioni ed emozioni disfunzionali.

Per chi non fosse disponibile a intraprendere un percorso impegnativo come quello della psicoterapia o per coloro i quali, di fatto, non ne necessitano, le tecniche di rilassamento sono uno strumento di pronto soccorso estremamente utile per gestire lo stress e gli stati ansiosi. Sono uno strumento tutto sommato semplice e pratico che, una volta appreso, può essere utilizzato anche in autonomia in qualsiasi momento della giornata. Questo non significa che le tecniche di rilassamento sono uno strumento fai da te. Per poterle apprendere è comunque necessario rivolgersi a un professionista adeguatamente formato. La componente relazionale è dunque fondamentale. Il fatto di rivolgersi a qualcuno e, più o meno esplicitamente, esprimere una propria condizione di disagio o di difficoltà, permette una verbalizzazione del malessere stesso che diventa quindi dicibile, condivisibile e affrontabile. Implica la scelta di chiedere aiuto e di non rimanere soli nell'affrontare una condizione di difficoltà.

Va poi sottolineato l'aspetto legato al coinvolgimento del corpo nell'utilizzo delle tecniche di rilassamento. In una società improntata al fare, il fatto di impegnarsi anche a livello corporeo, fa percepire alle persone di essersi realmente dedicati a qualcosa, permette di "sentire" a livello somatico di aver concretamente fatto qualcosa per stare meglio, fermo restando che le tecniche di rilassamento non devono essere prese come una ginnastica. In questo senso, impegnarsi nel rilassamento e poter osservare

esercizio dopo esercizio i propri miglioramenti ha un importante impatto sull'autostima e sul senso di autoefficacia. I miglioramenti, sia in termini di ritrovata rilassatezza che di abilità nel mettere in atto il rilassamento, si presentano piuttosto celermente e portano la persona a incrementare la propria fiducia nella tecnica così come nel professionista che lo sta supportando.

Fatte queste premesse, risulta chiaro come questo libro sia stato impostato con l'intento di raccogliere le più efficaci tecniche di rilassamento che, secondo il mio intento, vanno intese come strumenti e non come terapie, nelle quali tuttavia possono essere validamente integrate.

Si tratta di strumenti che permettono di migliorare il proprio equilibrio psico-fisico. Mi pare onesto dire che non cambiano la vita, non ci fanno guadagnare più soldi, non curano gli attacchi di panico né ci faranno certamente trovare un fidanzato o vincere una medaglia alle Olimpiadi. Tuttavia, possono essere di grande aiuto nel predisporre il nostro corpo, la nostra mente, le nostre emozioni e i pensieri ad affrontare con consapevolezza, tranquillità e lucidità le sfide più o meno grandi che la quotidianità ci impone.

CAPITOLO 1

Le tecniche di rilassamento

Le tecniche di rilassamento nascono e si sviluppano come patrimonio delle scuole di matrice comportamentista. In questo contesto si consolidano come veri e propri strumenti terapeutici. Spesso queste tecniche hanno generato pregiudizi e un alone di mistero attorno alla loro applicazione.

Col tempo, la maturazione di approcci sempre più integrati e che attingono da varie scuole di pensiero, hanno fatto sì che le tecniche di rilassamento fossero inserite all'interno di percorsi terapeutici più articolati. In questo contesto, tratterò le tecniche di rilassamento in quanto tali e cioè come tecniche e non come modalità terapeutiche a sé stanti. La validità delle tecniche di rilassamento risiedono nel fatto che coinvolgono il paziente su di un piano fisico perseguendo un benessere corporeo oltre che psichico, determinando importanti ricadute nella gestione attiva di condizioni di ansia e di stress. Se integrate con un intervento ad hoc in grado di esplorare il mondo emotivo dell'individuo, queste tecniche risultano estremamente efficaci e utili al fine di potenziare la stabilità emotiva perseguita.

Le tecniche di rilassamento si basano sul presupposto

che gli aspetti fisiologici siano non soltanto una componente importante ma il fondamento stesso dell'ansia, è quindi importante che il sistema nervoso diventi un alleato piuttosto che un nemico.

Davanti a una possibile situazione di attacco-fuga involontariamente e in maniera del tutto automatica tendiamo tutti i muscoli per prepararci all'azione, la frequenza respiratoria aumenta per rispondere alla maggiore necessità di ossigeno al cervello mentre il sangue affluisce verso i gruppi muscolari maggiori per facilitare la corsa. La contrazione muscolare e la frequenza respiratoria però sono anche sotto il controllo cosciente e possono quindi essere utilizzate per modificare lo stato di attivazione fisiologica.

Per ridurre l'attivazione e quindi calmarci possiamo modificare le manifestazioni fisiologiche dell'ansia abbassando la frequenza cardiaca e respiratoria, la pressione del sangue, riducendo la tensione muscolare e il consumo di ossigeno. L'obiettivo delle tecniche di rilassamento è proprio quello di monitorare e imparare a identificare i primi segnali di uno stato di ansia. Se riconosciuti per tempo e con un buon grado di precisione, diventa possibile intervenire prima che aumentino e che ci travolgano fornendo un metodo per fronteggiare e contrastare i sintomi dell'attivazione fisiologica.

1.1 Le diverse tecniche

Le tecniche di rilassamento sono veramente tante. Alcune sono accreditate scientificamente, altre sono frutto dell'improvvisazione di sedicenti esperti, altre ancora provengono da discipline estranee alle pratiche medico-scientifiche.

Per poter fare ordine tra i diversi metodi di distensione

possiamo utilizzare la classificazione di Durand de Boussingen che distingue tra la corrente scientifica della fisiologia muscolare e quella dell'ipnosi terapeutica e della psicoterapia.

Della prima corrente fanno parte i cosiddetti metodi analitici che hanno, quindi, un punto di partenza fisiologico. Questi metodi si fondano sul rilassamento dei muscoli striati periferici, realizzabile attraverso un'educazione del senso muscolare e attraverso la presa di consapevolezza circa la modalità di funzionamento del meccanismo contrazione-rilassamento.

Tra i metodi analitici quello certamente più diffuso e consistente dal punto di vista della validità sperimentale è il rilassamento progressivo di Jacobson.

Alla seconda corrente, quella dell'ipnosi terapeutica e della psicoterapia, afferiscono i metodi globali che si servono di tecniche con un punto di partenza mentale, partendo dal presupposto che attraverso la decontrazione muscolare e viscerale sia possibile raggiungere uno stato di rilassamento e distensione psichica. Il metodo globale sicuramente più noto e diffuso è il training autogeno di Schultz.

Per completezza vale la pena di citare i metodi fisioterapici, ossia quei metodi che mettono in relazione rilassamento e ginnastica.

Negli ultimi anni, sono fiorite, all'interno di discipline e metodologie particolarmente nuove nel panorama psicologico, altre tecniche di rilassamento. In alcuni casi queste tecniche sono parte integrante di processi di intervento più strutturati, in altri possono essere facilmente estrapolate e utilizzate in maniera indipendente. Pensiamo ad esempio all'esercizio del posto sicuro, facente parte della procedura EMDR, o degli esercizi di rilassamento derivanti dalla mindfulness. Nei prossimi

capitoli le analizzeremo in modo da capirne le potenzialità a prescindere dagli approcci terapeutici in cui sono integrate, al fine di valutare la possibilità di un loro utilizzo come tecnica a sé stante o inserite in altri interventi. Per quanto provenienti da correnti e scuole diverse, queste tecniche presentano degli elementi comuni, derivanti per lo più dalla tendenza a una loro applicazione integrata e dalla ricerca di un arricchimento reciproco. Innanzitutto, in tutti i metodi è ravvisabile un punto di partenza mentale e intenzionale che determina un rilassamento periferico che, a sua volta, induce uno stato di calma psicologica rinforzando efficacia e motivazione al processo.

Secondo, in tutti i metodi vengono utilizzate rappresentazioni e immagini mentali che richiedono un focus attento su di esse al fine di potenziarne la nitidezza.

Un terzo aspetto è che in misura maggiore o minore in tutte queste tecniche vi è un'alterazione della coscienza in senso ipnoide. Questo è tanto più vero quando vengono utilizzate stimolazioni ritmiche e monotone e l'attenzione è lungamente e intensamente focalizzata su di un punto.

Un ulteriore aspetto comune è che, per quanto queste tecniche siano riproducibili dalle persone autonomamente, vi sarà sempre un momento relazionale importante in cui il terapeuta insegnerà e guiderà il paziente all'utilizzo della pratica. In questo contesto a due possono maturare significati e attribuzioni di senso all'impiego della tecnica e ai risultati perseguiti del tutto unici e specifici per ogni persona e per ogni relazione terapeuta-paziente.

Infine, ciò che accomuna molte di queste tecniche è quello che un esperto di psicosomatica della Harvard Medical School, Herbert Benson, ha chiamato risposta di rilassamento. La necessità di tale risposta deriva dal

fatto che non possiamo mettere in atto concretamente nella nostra vita quotidiana attuale la nostra innata reazione di attacco-fuga. Dobbiamo quindi adattarci psicologicamente alle richieste di queste situazioni quotidiane rimanendo in uno stato di prontezza carico di tensione. Benson ha scoperto che, indipendentemente dalla tecnica di rilassamento utilizzata, gli elementi che la rendono efficace e benefica sono quattro:

- » una situazione o un ambiente di quiete e privo di interferenze;
- » una parola, una frase o un suono che possa essere ripetuto diverse volte;
- » un atteggiamento passivo, utile a trascurare i pensieri distraenti che possono intromettersi nella coscienza;
- » una posizione comoda.

Questi quattro elementi, tutti presenti nelle tecniche di rilassamento presentate di seguito, sono la *conditio sine qua non* per impostare un setting adeguato e per il perseguimento di risultati soddisfacenti.

Sebbene a volte diverse nella procedura di induzione del rilassamento e nelle istruzioni, le varie tecniche conducono a risultati di modificazioni psicofisiologiche pressochè sovrapponibili.

Dagli anni '60 sono stati condotti numerosi studi a riguardo e la psicofisiologia del rilassamento è ormai ben nota. Uno stato di rilassamento ben condotto presenta segnali tipici.

Dalle ricerche è emerso come circa un terzo dei soggetti impara entro due o tre sedute le tecniche di rilassamento ed è in grado di realizzare il rilassamento al di fuori del setting entro poche settimane. Questo dato va a supporto dell'idea che le tecniche di rilassamento siano per tutti e non sono necessari requisiti particolari per potersi im-

pegnare in esse e trarne validi risultati.

Un terzo supera le iniziali difficoltà e riesce infine a raggiungere un buon grado di rilassamento. Alcuni hanno difficoltà a rilassare alcuni specifici distretti, in genere proprio quelli dove si manifestano sintomi sotto stress. La costanza e la motivazione sono fattori cruciali per superare le eventuali difficoltà che si possono presentare nelle prime sedute di rilassamento.

Circa un terzo, infine, ha difficoltà persistenti e sembra non in grado di acquisire una risposta di rilassamento. In alcuni casi vi è paura di lasciarsi andare e perdere il controllo, in altri la presenza di immagini e pensieri disturbanti. In questi casi, è necessario un intervento integrativo, in cui venga esplorato il significato del tema del controllo per la persona. A questo punto diventa chiaro che l'intervento mira a un percorso più strutturato che va a toccare aspetti profondi del soggetto.

1.2 L'importanza del rilassamento

In sintesi si può sostenere che il rilassamento si riferisce a un particolare stato psicofisico, caratterizzato da un lato da modificazioni specifiche dell'attività dell'organismo (la principale è la riduzione della tensione muscolare) e dall'altro da sensazioni psichiche percepite introspektivamente come benessere, serenità e tranquillità. Un tale stato può sia predisporre a un'azione efficace ed efficiente sia migliorare lo stato psicofisico dell'individuo.

La rigidità muscolare può influenzare l'attività psichica e la vigilanza di un individuo per mezzo delle strutture reticolate o sottocorticali. L'intera gamma di emozioni che l'essere umano sperimenta ha un corrispettivo somatico e tonico attraverso cui si manifestano.

La tonicità muscolare spesso è rappresentativa di uno

stato di difesa, per cui la contrazione muscolare sottende una condizione di paura, imbarazzo o vergogna. La contrazione, dunque, agisce come difesa ma è del tutto inefficace in quanto per l'uomo in tensione la minaccia non è più esterna ma interna. Infatti, irrigidirsi su di un piano muscolare, al di là del fatto che sia espressione di un'emozione negativa, è poco funzionale sul piano della reazione. Chi è muscolarmente rigido non trova in sé le risorse né le potenzialità per poter reagire o mettere in atto comportamenti funzionali al fronteggiamento di una condizione esterna percepita negativamente.

Nella trattazione del rilassamento si fa per lo più riferimento a condizioni percepite e vissute da un individuo con disagio. Infatti, le condizioni di benessere e di felicità sono implicitamente correlate a una condizione di rilassatezza. Gli studi sulla conduttanza cutanea, l'elettroencefalogramma e l'elettromiografia, hanno mostrato come in coincidenza con emozioni negativamente connotate corrispondeva un'alterazione del tono muscolare nella direzione di una maggior contrazione.

Il valore del rilassamento a partire dalla dimensione corporea e con un riverbero sulla distensione a livello psichico, è da tutti noi osservabile in riferimento alla pratica sportiva. L'attività fisica permette di raggiungere uno stato di benessere psichico che è frutto dell'impegno del sistema muscolare in attività che sciolgono le tensioni, canalizzando le energie che determinano la contrazione muscolare in movimenti distensivi.

Con questo non intendo affermare che il rilassamento permetta di "guarire" le emozioni disfunzionali, penso ad esempio all'ansia. Infatti, l'emozione è temporalmente antecedente alla tensione muscolare. L'applicazione di tecniche di rilassamento, tuttavia, permette una distensione dell'individuo che consente una sorta di "al-

leggerimento” a livello emotivo e cognitivo, mettendo il soggetto nella condizione di meglio identificare le proprie disfunzioni emotive e le modalità di attribuzione di significato agli eventi esperiti nella propria quotidianità. Integrare dunque una tecnica di rilassamento a un lavoro più profondo sugli aspetti cognitivi ed emotivi dell'individuo, focalizzandosi sulla modalità con cui l'individuo si narra la proprio storia personale rappresenta una strategia funzionale per il raggiungimento dell'obiettivo terapeutico.

Vale a dire che il rilassamento in sé e per sé non guarisce, ciò che è di sicura utilità è mettere il soggetto in una condizione di rilassatezza psicofisica in modo da poter lavorare sul proprio mondo interiore e di gestire la propria quotidianità con tonalità emotive meno connotate da un punto di vista ansioso.

In questo gioca un ruolo cruciale il dialogo e la natura della relazione che il terapeuta sarà in grado di instaurare con la persona.

Al di là degli stereotipi, non vi è magia nelle tecniche di rilassamento. È questo un fondamento che deve essere ben chiaro sia ai pazienti che, in primis, a coloro che somministrano queste tecniche.

1.3 Il setting

Le tecniche di rilassamento possono essere eseguite in diverse posizioni, ma nelle prime fasi di applicazione sarebbe preferibile utilizzarle in posizione supina. Questo accorgimento è orientato a favorire la concentrazione e a evitare contrazioni muscolari che possano interferire con la buona riuscita della tecnica.

Tuttavia, per le persone che si sottopongono al rilassamento, mettersi in posizione sdraiata può essere piut-

tosto disturbante in quanto può subentrare imbarazzo, senso di colpa e può essere mal tollerata da coloro che soffrono d'insonnia. Una buona strategia può essere dunque quella di proporre inizialmente una posizione seduta per poi gradualmente arrivare alla posizione supina.

In particolare, Schultz propone per il training autogeno la posizione del cocchiere, a indicare la tipica posizione di riposo assunta dai cocchieri fra una corsa e l'altra. Questa posizione prevede che il soggetto da seduto formi un arco con la schiena, con il peso interamente scaricato sulla colonna e sul bacino.

Per quanto riguarda la formulazione delle istruzioni da seguire, ciascuna tecnica si caratterizza per specifiche indicazioni. Ciò che è comune a esse è l'utilizzo di un tono di voce piuttosto basso, lento e pacato. Le parole andranno ben scandite, rispettate le pause che dovranno accompagnare le contrazioni e le distensioni del soggetto, mai accelerandole ma sintonizzandosi sul ritmo individuale. La voce e le istruzioni fornite non devono in alcun caso suonare come imposizioni, quanto piuttosto come un accompagnamento.

Spesso gli esercizi vengono percepiti dalle persone come un compito da svolgere, vi è quindi uno sforzo attivo nel mettere in pratica il rilassamento. Viceversa, queste tecniche sono fondate sulla cosiddetta concentrazione passiva per cui ciò che va ricercata è la percezione di cosa accade nel nostro corpo, senza chiedergli e pretendere nulla. La presa di consapevolezza è dunque uno dei fondamentali obiettivi che vengono perseguiti.

Per quanto riguarda la chiusura, una seduta di rilassamento deve concludersi con il ripristino di una normale tonicità muscolare. Questa è ottenibile flettendo ed estendendo gli arti, allungando la schiena e ruotando

il collo. Per intenderci, eseguendo quei movimenti che al mattino appena svegli si mettono in atto per “stiracchiarsi”. Gli occhi andranno riaperti come ultimo momento della ripresa. Ripresa che comunque dovrà essere graduale, mai forzata. Nel caso in cui il rilassamento sia stato eseguito da sdraiati, il passaggio alla posizione seduta dovrà avvenire lentamente. Solo attraverso la gradualità dei movimenti la persona potrà ritrovare l’assetto e il tono necessari per la posizione eretta.

Al di fuori della seduta, la persona può tranquillamente fare esercizi di rilassamento. Gli esercizi a casa sono da alcuni considerati sconsigliabili in quanto possono assumere un significato diverso, in realtà possono rappresentare un valido consolidamento di quanto appreso in seduta, diventando così bagaglio comportamentale abituale della persona.

Per superare le obiezioni di cui sopra, l’individuo può essere istruito a un’esecuzione che riprenda le istruzioni fornite dal terapeuta in seduta e a registrare in una specie di diario le sensazioni sperimentate durante il rilassamento a casa in modo poi da poterne discutere col terapeuta.

Per quanto concerne l’applicazione delle tecniche di rilassamento in gruppo o in un setting individuale, non vi è una regola e, anzi, vi sono pro e contro in entrambe le situazioni. Nel setting individuale vi è certamente una specificità applicativa rispetto alle esigenze del singolo e il consolidamento di una relazione privilegiata col terapeuta, tuttavia il gruppo può rappresentare un vantaggio in quanto il soggetto può operare un confronto con quello che succede agli altri e sviluppare una minor dipendenza dal terapeuta.

L’eterogeneità anche in termini di formazione, di disagio e di esperienza può dunque favorire il confronto e stimo-

lare la capacità di rilassarsi anche in contesti che potrebbero avere al proprio interno elementi di interferenza.

1.4 Correlati psico-biologici dello stato di rilassamento

La ricerca ha mostrato come vi siano evidenti correlazioni tra valori di natura psico-biologica e la pratica del rilassamento. In altre parole, l'utilizzo del rilassamento non ha un effetto placebo, piuttosto trova conferma alla propria efficacia attraverso l'analisi di parametri che mostrano una variazione in seguito alla sua applicazione.

Vediamoli qui elencati:

- » Aumento dell'ampiezza e riduzione della frequenza dell'EEG.
- » Riduzione generalizzata della tensione muscolare.
- » Spostamento dell'equilibrio neurovegetativo in senso parasimpatico.
- » Riduzione della frequenza cardiaca.
- » Riduzione della pressione arteriosa sistolica e diastolica.
- » Riduzione degli atti respiratori.
- » Vasodilatazione periferica.
- » Riduzione della conducibilità elettrica cutanea.
- » Riduzione di ACTH, cortisolo, prolattina, catecolamine.
- » Possibile aumento delle beta-endorfine plasmatiche.
- » Possibili modificazioni di alcuni parametri immunitari.

Questi dati, dunque, conferiscono valore e forza scientifica all'utilizzo delle tecniche di rilassamento, dimostrandosi dunque non solo vantaggiose per ridurre ansia

e stress ma anche per perseguire un grado più elevato di benessere fisico.

Queste rilevazioni sono particolarmente affascinanti se pensate in ottica di unità mente-corpo, dove dal benessere dell'una dipende il benessere dell'altra.

1.5 Ambiti applicativi

Come detto le tecniche di rilassamento sono nate in un contesto terapeutico di stampo comportamentista. Col tempo il loro impiego si è diffuso, abbandonando il solo ambito della clinica.

Le tecniche di rilassamento vengono oggi utilizzate in una varietà di contesti e ambiti.

In linea generale si può affermare che una tecnica di rilassamento è utile laddove un soggetto presenta dei disturbi legati al suo stato ansioso, ma anche in presenza di ansia di tratto. Disturbi di panico, fobie specifiche, ansia anticipatoria o disturbi psicosomatici sono il target naturale dell'applicazione delle tecniche di rilassamento. Possiamo, infatti, intuitivamente cogliere come in queste condizioni sia sempre presente una componente di rigidità fisica, specchio di una tensione emotiva sottostante. In alcuni casi, vi è proprio una sorta di dialogo alterato tra emozioni e corpo tale per cui si rende necessario ripristinare una condizione di equilibrio psicofisico.

Altro campo in cui il rilassamento ha rivelato la sua efficacia è quello dei disturbi post traumatici da stress, in quanto ha un effetto facilitante nel superamento del trauma, perché permette una maggiore tolleranza dell'angoscia collegata al ricordo dell'esperienza traumatica.

Il trauma, infatti, porta con sé uno stato di allerta costante. Pensiamo, ad esempio, a quando sentiamo un terremoto. Sentire la terra che trema sotto i nostri piedi

e vedere il lampadario sulla nostra testa che oscilla non è certo un'esperienza piacevole, anzi. Laddove le scosse siano state particolarmente intense o ripetute nel tempo, chiunque abbia vissuto questa esperienza può sicuramente affermare come nelle ore e nei giorni seguenti si sia portati a prestare particolare attenzione, fino a uno stato di vera allerta, a ogni minimo movimento reale o percepito degli oggetti circostanti.

Ad esempio, potremmo essere appoggiati al tavolo e, sentendolo muovere, automaticamente ci preoccuperemmo perché probabilmente è in corso una nuova scossa, senza minimamente prendere in considerazione il fatto che il movimento del tavolo potrebbe essere dato dal fatto che qualcuno vi si è appoggiato o ha inavvertitamente colpito la base d'appoggio. Lo stato di allerta e di aumentato arousal porta con sé una tensione psicofisica importante, i nostri muscoli sono costantemente in tensione, pronti per poter scappare dalla fonte di pericolo e tutti i nostri sensi sono attivati per cogliere i segnali che ci possano indicare la necessità di fuggire.

Lo stesso discorso potrebbe valere per le fobie specifiche o l'agorafobia, al di là dei significati che attribuiamo all'uno o all'altro evento. I significati, è bene ribadirlo, non li "curiamo" con le tecniche di rilassamento. Quelli vanno trattati in separata sede attraverso un lavoro relazionale-cognitivo in una situazione di narrazione e verbalizzazione da parte della coppia terapeuta e paziente.

Le tecniche di rilassamento hanno mostrato la loro efficacia anche nel trattamento di disturbi sessuali, tra cui l'infertilità femminile e il vaginismo. Alla cui base, comunque, sembra per lo più esserci una situazione di matrice ansiosa.

Esistono poi applicazioni a scopo terapeutico in campo medico. Le più diffuse sono per disturbi stress-correlati,

come le cefalee di tipo tensivo, dove i risultati possono essere ottimi (purché non coesista uno stato depressivo), in alcune forme di bruxismo e sindrome dolorosa temporo-mandibolare, nel dolore lombare cronico, nella balbuzie e in altri disturbi simili su base neuromuscolare, prodotti o aggravati da stress.

Altre applicazioni sono in pazienti oncologici, in stati di dolore, in alcuni disturbi gastro-intestinali come la colite spastica, nell'iperidrosi palmare, nella preparazione a interventi in odontoiatria.

Negli ultimi anni, la ricerca ha ampliato il suo campo di indagine, andando oltre ai casi psicopatologici. Ad esempio, le tecniche di rilassamento si sono rivelate efficaci nel favorire la percezione di un locus of control interno e nell'aumentare l'autostima. Se possiamo controllare i nostri muscoli e agire sulle nostre emozioni, si consoliderà in noi l'idea di poter intervenire sull'andamento degli eventi esterni, scalzando la distorta rappresentazione di essere in balia delle situazioni. Tutto questo comporterà una modificazione dell'immagine che abbiamo di noi stessi nella direzione di un'auto-rappresentazione di persona efficace, competente e autonoma.

Ricerche condotte su soggetti fumatori hanno dimostrato come l'utilizzo di tecniche di rilassamento riduca significativamente la dipendenza da nicotina. Particolare attenzione è stata rivolta anche all'applicazione dei metodi di rilassamento nei bambini ed è stata provata l'efficacia nel ridurre l'ansia, l'iperattività e nel migliorare le prestazioni scolastiche.

Tra gli altri ambiti in cui hanno trovato proficua collocazione queste tecniche vi è ad esempio il coaching. Nelle attività di coaching, il raggiungimento di una buona condizione di rilassamento è fortemente auspicata al fine del perseguimento di performance di elevato livel-

lo. Pensiamo, ad esempio, all'ambito lavorativo, dove spesso professionisti o figure manageriali sono chiamati a essere altamente performanti e a fornire prestazioni sfidanti in contesti competitivi e di grande esposizione pubblica. Persone che per lavoro devono spesso parlare a folti gruppi di persone, possono accusare la tensione derivante dall'essere esposti al giudizio altrui, dal dover comunicare in maniera esaustiva ed efficace e dal dover essere costantemente performanti. Non mi riferisco solo a grandi oratori, ma anche a lavoratori chiamati a fare presentazioni sull'esito del proprio lavoro o a leader di team di lavoro.

Vi è poi l'ambito sportivo. Gli atleti, principalmente quelli di alto livello, si trovano per la natura stessa dell'ambito competitivo in cui devono muoversi a dover fronteggiare ansia e stress da competizione. Spesso una condizione di tensione psicofisica comporta delle rigidità muscolari e delle attivazioni emotive che possono interferire con la performance sportiva, spesso vanificando gli allenamenti di mesi. L'utilizzo delle tecniche di rilassamento è ormai contemplato in tutti i programmi di allenamento degli atleti di alto livello che, peraltro, ne riconoscono appieno il valore e l'efficacia.

In tutti questi ambiti e contesti l'applicazione delle tecniche di rilassamento può rappresentare un valore aggiunto e uno strumento importante di gestione dell'emotività connessa alla condizione in cui si è chiamati a mettere in atto un'abilità o una competenza.

La regola generale, che vale sia per l'applicazione in ambito psicopatologico che in altri ambiti, è che l'azione delle tecniche di rilassamento si rivela efficace se le modificazioni psicofisiologiche indotte dal rilassamento risulteranno, alla fine del trattamento, acquisite in modo tale da divenire parte integrante del modo di operare e di

pensare dell'individuo.

Un ruolo certamente importante è giocato dalla motivazione del soggetto e dal suo desiderio di autonomia. Laddove il soggetto sia fortemente determinato ad apprendere e a far proprie le tecniche di rilassamento possiamo prefigurare un esito positivo per il raggiungimento dell'obiettivo desiderato. A ciò si aggiunge il tema della fiducia in questo tipo di intervento. Se la persona ha deliberatamente scelto di seguire un percorso di rilassamento, se è convinto della bontà del metodo e può immaginare che potrà trarne un'utilità, allora si potranno creare i presupposti per un intervento di successo. Non solo. Se motivazione, impegno e fiducia sono presenti, possiamo affermare che gli apprendimenti saranno stabili nel tempo. In altre parole, ciò che le persone hanno appreso verrà interiorizzato e diventerà parte integrante delle abitudini e delle modalità di sentire dell'individuo. Come in tutte le cose, viceversa, laddove vi sia un'imposizione, una costrizione o una sfiducia di fondo, sarà difficile che l'intervento funzioni in quanto verrà meno l'elemento di partecipazione attiva che il diretto interessato potrà riporre nell'attività, come in una profezia che si autoavvera.