Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 33 (1976)

Heft: 12

Artikel: Training autogeno e turbe psicosomatiche

Autor: Luban-Plozza, Boris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000876

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Training autogeno e turbe psicosomatiche

Boris Luban-Plozza, Locarno

Il rilassamento offre un aiuto rilevante, in un dominio di viva attualità della pratica medica. Nonostante l'accorciamento degli orari di lavoro, molti infatti sono coloro che non trovano il tempo di «riflettere» di accordarsi un certo riposo interiore; e che quindi soffrono di un continuo stato di fatica e di tensione, incapaci di trovare piacere nella loro attività. Le stesse crescenti esigenze della vita di ogni giorno possono condurre a questa condizione di sovraccarico.

Per contribuire a porvi rimedio è stata sviluppata e perfezionata la tecnica nuova di rilassamento, il cosiddetto training autogeno. La distensione che esso offre è senz'altro utile anche a chi sia in buona salute ma soprattutto al gran numero dei pazienti che soffrono di disturbi funzionali. Le possibilità di applicazione di questa tecnica sono assai vaste, specie nel dominio dell'igiene mentale.

Chi ne faccia uso può conquistare una calma e una tranquillità più durevoli; può acquistare la capacità di «recuperare» rapidamente e di evitare l'insonnia.

Il training autogeno si impara facilmente e in un tempo relativamente breve. Esso richiede però un profondo impegno personale. Lo dice il suo stesso nome: «autogeno» vuol dire infatti «che nasce da se stesso».

Le sedute di esercizio, che vengono sempre condotte da un medico, non devono servire che d'introduzione e di controllo. Servono ad aprire la strada agli esercizi individuali, che rappresentano l'essenziale del metodo.

Il Professor Schultz, il neuropsichiatra berlinese che ha messo a punto il training autogeno, lo definisce come un metodo di auto-rilassamento per via di concentrazione. Sembra una definizione contradditoria giacchè si pensa in genere che concentrazione e tensione siano sinonimi.

Invece il training autogeno è una specie di «passeggiata nella propria intimità». Si tratta in particolar modo di giungere a una coscienza il più possibile intensa e chiara delle sensazioni del proprio corpo e di certe modificazioni che vi si svolgono. Ma tutto ciò viene realizzato senza alcuno sforzo, nel modo anzi più gradevole.

La tensione volontaria, specie quando è prolungata, è un fattore essenziale dello scatenarsi di certe malattie. L'essere umano sa mettersi volontariamente in tensione ma non ha la facoltà di distendersi con un simmetrico atto di volontà. L'uomo evoluto ha smarrito il potere di rilassarsi completamente dopo la fatica. Non gli resta che ammirare la presenza di questa facoltà in certi animali: ad esempio nei gatti.

Il rilassamento volontario consiste in un allentamento di tensioni prolungate e migliora l'irrorazione sanguigna. La ginnastica ritmica e respiratoria hanno pure ripercussioni favorevoli sull'equilibrio mentale e sul sistema neuro-vegetativo!

Il training autogeno offre un gruppo omogeneo di sei esercizi, che vanno effettuati secondo un ordine chiaramente determinato e in una posizione di completo riposo: essi conducono spesso direttamente al sonno. Il metodo è dunque di natura essenzialmente passiva.

Il training autogeno non è tuttavia una vera ginnastica ma piuttosto una sorte di «psicoterapia breve».

La scoperta di Schultz consiste nell'aver accertato che una distensione completa può essere ottenuta non con la pura volontà, bensì attraverso una preparazione intensiva alle sensazioni corporee che accompagnano il rilassamento. Il training autogeno è efficace, e senza dubbio nettamente superiore ai metodi auto-suggestivi, anche perchè fa procedere il rilassamento in modo sistematico: cominciando dalla parte del corpo che la persona sente più vicina, il braccio destro o nei mancini quello sinistro. L'addestramento all'autodistensione con una messa a fuoco delle sensazioni di pesantezza e di calore, può aprire la via a una presa di coscienza più fiduciosa dell'esperienza vissuta dal corpo.

Molti autori hanno apportato modifiche al metodo dell'iniziatore, lo Schultz. La più importante e più originale dal punto di vista psicanalitico è quella dovuta a de Ajuriaguerra e Garcia-Badaracco.

de Ajuriaguerra insiste soprattutto sul «dialogo tonico» vale a dire sulle modificazioni del tono muscolare e della esperienza vissuta dal corpo, in funzione del trasporto fra il paziente e il terapeuta. Questo metodo va sotto il nome di «rieducazione tonica». Esso fa presa sul corpo del paziente attraverso una relazione con il terapeuta, diviene così una vera e propria psico-terapia di relazione, ma applicata strettamente al livello dell'organismo.

Più moderno il metodo di Sapir e collaboratori, di Parigi, in continua evoluzione; ma per impararlo ci vogliono anni. Sul training autogeno si è svolto un convegno internazionale a Campione d'Italia nella primavera del 1976. Tema: Cos'è questa tecnica di rilassamento creata da Schultz ed accettata dalla medicina «organicista»?

È ormai accertato che i processi organici sono anche una funzione di eventi psicologici: essi, cioè, hanno la loro controparte in particolari eventi che si verificano nell'individuo e nel suo sistema nervoso. Di qui la grande importanza attribuita alle modificazioni della sfera affettiva per la comprensione dei disturbi psicosomatici.

Senza entrare nel vivo di un problema irto di difficoltà e tuttora aperto, interessa sottolineare come la possibilità di influire su alcune funzioni del sistema neurovegetativo, grazie all'impiego di opportune tecniche, apra un campo di ricerca molto promettente sotto il profilo della terapia. Le tecniche oggi impiegate, che vanno sotto il nome di «tecniche di distensione» o di «rilassamento» raggruppano più metodi di psicoterapia volti ad agire sul tono muscolare, neurovegetativo e affettivo del soggetto.

Il procedimento noto come «training autogeno» si avvale di particolari esercizi di concentrazione mentale che modificano il tono della componente affettiva e permettono di indurre **parallelamente** uno stato di distensione psichica e somatica. L'importanza pratica di tali tecniche è stata posta in rilievo dal comitato di esperti incaricati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità di studiare la formazione degli psichiatri laddove afferma che «un tipo di psicoterapia ad orientamento fisiologico che il futuro psichiatra deve imparare a conoscere in teoria e in pratica è quello che fa capo alle tecniche del rilassamento».

Tali metodi possono essere considerati una forma di «primo soccorso» per pazienti affetti da disturbi psicosomatici e della sfera emotiva e, talvolta, anche in casi di lesioni organiche. Il campo di azione elettivo del training autogeno riguarda tutti quei disturbi caratterizzati, anche attraverso l'esame neurologico, da tensione muscolare generale intesa sia come un senso di fastidio che come im-

possibilità di rilassamento muscolare: ne derivano vari disturbi psicosomatici. Ad esempio la cefalea muscolo-tensiva con dolori soprattutto alla regione della nuca.
Buoni risultati si possono ottenere anche nei disturbi a carico delle regolazioni istintive come i disturbi dell'appetito, specie nella forma di iperfagia nevrotica, molto meno nei casi di anoressia.
I disturbi funzionali su base neuro-distonico-psicosomatica possono essere trattati con successo ricorrendo alle tecniche della distensione; tra i più comuni ricordiamo certe forme di tachicardia ed extrasistolia, cefalee psicosomatiche; taluni casi di asma bronchiale, vascolopatie periferiche ed ipertensioni, gastroduodeniti e coliti spastiche, discinesie delle vie biliari. Altri disturbi trattati con successo con il training autogeno sono quelli della «stanchezza nervosa» e soprattutto l'insonnia.
È chiaro che le tecniche di distensione non intendono sostituirsi alla terapia effettuata attraverso la somministrazione di farmaci e psicofarmaci anche se si è constatata una netta diminuzione del loro uso da parte dei pazienti impegnati nelle tecniche di rilassamento.
Parecchi pazienti ci riferiscono di aver completamente abbandonato l'ormai cronico uso di sonniferi!
Il training autogeno va considerato come un altro mezzo terapeutico che, accanto e a differenza di quelli tradizionali richiede una attiva presa di posizione del paziente il cui impegno di collaborazione è essenziale ai fini della terapia. Questi sono dei criteri schematici e di massima e non statici, come afferma Tullio Bazzi, il pioniere del training in Italia.
Infatti molti pazienti presentano nei confronti dell'allenamento autogeno un atteggiamento scettico che è destinato, tuttavia, ad essere abbandonato una volta che la tecnica impiegata avrà permesso al soggetto di sperimentare l'importanza e l'esistenza stessa delle correlazioni psicosomatiche.
Il soggetto, attraverso una particolare concentrazione mentale, riesce a ottenere un senso di calore alla mano o al plesso solare. Può verificare che non si tratta di una sensazione, ma di un obiettivo aumento della temperatura testimoniato dall'effettivo riscaldamento della mano. Muterà il suo atteggiamento critico e parteciperà al training autogeno ricavandone il massimo del beneficio.
Inoltre l'allenamento autogeno usato da solo, il training usato come metodo autosufficiente, si è dimostrato una tecnica utile per «recuperare» in qualche modo alla psicoterapia o per lo meno alla speranza soggetti che si sono sottoposti anche per due o tre anni a trattamenti senza ottenere alcun risultato. Si tratta di soggetti completamente scoraggiati che chiedono aiuto, ma che non sono più disposti a sottomettersi ad una impostazione esplorativa analitica dell'inconscio. Essi invece accettano e collaborano attivamente ad una terapia impostata sull'allenamento autogeno che ha il pregio di comportare una partecipazione attiva del soggetto in confronto alla sostanziale passività, caratteristica del trattamento psico-analitico.
Inoltre il training autogeno lavora principalmente sul sintomo e non sulle sue cause remote e non richiede al soggetto la necessità di una cura molto prolungata. In pratica, l'apprendimento del training autogeno dura almeno sei sedute con una frequenza di una o due volte la settimana. Può svolgersi sia individualmente che in gruppo, sia in clinica che al domicilio del medico.
Il compito del paziente è quello di applicare da solo quotidianamente quanto già appreso per poi riferire al terapeuta le sensazioni provate. L'insegnamento e l'applicazione in gruppo è di grande interesse perchè permette di studiare le attitudini dei componenti e le varie interferenze che si stabiliscono nel corso dell'allenamento alla distensione.
Per le difficoltà e le complicazioni che possono presentarsi nel caso di insorgenza di eventuali disturbi è necessario che il training autogeno venga applicato da personale medico. E al medico stesso si richiede una preparazione psicoterapica che gli permetta di affrontare il delicato problema del rapporto interpersonale con il paziente ed in particolare la fase del distacco che deve avvenire senza lasciar sussistere alcuno stato di dipendenza.
Abbiamo finora parlato di terapia, ma non va trascurato il fatto che il training autogeno può essere praticato con beneficio anche dagli individui sani nel tentativo di trovare il giusto equilibrio tra la tensione e il rilassamento.
Tutti conosciamo la preoccupazione della giornata non «terminata»; scrivania ingombra di carte da sistemare, pratiche da definire, problemi privati e professionali non risolti che ostacolano anche il riposo notturno. Smorzare questo accumulo di tensione attraverso il rilasciamento psicofisico significherebbe dormire meglio e vivere meglio. Non a caso metodiche distensive vengono praticate dagli astronauti russi e da sportivi in allenamento competitivo. Citiamo le squadre di sci svizzere e austriache e sempre più numerosi quadri calcistici.
Si sfrutta una delle caratteristiche di queste tecniche e cioè quella di poter essere praticata in ogni ora della giornata, quando si impone la necessità di una distensione e del ricupero di forze fisiche e mentali.

Alder & Eisenhut AG
8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 90 09 05
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Fabbrica di attrezzi per la ginnastica, lo sport e il giuoco

1891 — 1976
85 anni di fabbricazione di attrezzi di ginnastica

Fornitrice di tutte le apparecchiature per competizione e dei materassi ai Campionati europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità, scuole, società e privati.