

ESTRATTO



Volume 24 - Numero 11  
Novembre 2011  
ISSN 0394-9303

# Notiziario

dell'Istituto **S**uperiore di **S**anità

**Training autogeno, tecnica antistress.  
La procedura originale  
e la riduzione verbale**

C. Lucrelli

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - 70% - DCB Roma



www.iss.it

## TRAINING AUTOGENO, TECNICA ANTISTRESS. LA PROCEDURA ORIGINALE E LA RIDUZIONE VERBALE



Claudio Lucarelli

già Dipartimento di Ambiente e Connessa Prevenzione Primaria, ISS

**RIASSUNTO** - Il Training Autogeno (TA), l'unica disciplina antistress con chiare basi scientifiche, prevede lo sviluppo spontaneo di somatizzazioni opposte a quelle causate dallo stress, le quali - con il sistematico allenamento - si estendono progressivamente a tutte le funzioni, apportando equilibrio e calma interiore (commutazioni). Per la maturazione delle capacità autogene, l'autore raccomanda che tali modifiche siano ottenute in assenza di stimoli esterni e in uno stato di passiva contemplazione di quanto spontaneamente avviene nella propria unità somatopsichica e non il risultato di suggestione esterna attivamente indotta dal trainer attraverso stimoli verbali etero-ipnotici, proprio come purtroppo avviene, invece, nella maggioranza delle attuali esperienze italiane. Gli alternanti risultati e la confusa idea che molti hanno del TA ne sono la naturale conseguenza. Da qui la necessità di diffondere la versione originale e promuoverne la ricerca applicata tanto nella prevenzione-riabilitazione delle fisiopatologie stress-correlate quanto nella gestione delle energie nervose e dell'autocontrollo (sport, professione, stile di vita), dove può dare un notevole contributo.

**Parole chiave:** stress; training autogeno; automatismo; suggestione verbale

**SUMMARY** (*Autogenous training, antistress technique. The original procedure and the verbal reduction*) - Autogenous Training (AT), the only scientifically substantiated antistress discipline, induces the spontaneous development of positive somatization - i.e. opposite to the somatization caused by stress. With systematic training, positive somatisation progressively spreads to all functions, bringing balance and inner calm (switchings). In order to acquire and maintain the autogenous capacity, the author recommends that these changes be obtained without external stimuli and in a state of passive contemplation of what spontaneously occurs in one's own psychosomatic structure, not as a result of the suggestion induced by external trainers through active verbal hetero-hypnotic stimuli, as it is unfortunately the case in the majority of current Italian experiences. As a consequence of this latter trend, results vary widely and people have a confused idea about AT. Hence the need to disseminate the original version and promote applied research in both the prevention/rehabilitation of stress-related pathophysiological states and in the management of nerve tone and self-control (in sports, in daily life), to which AT can give a significant contribution.

**Key words:** stress; autogenous training; automatism; verbal suggestion

clalucar@hotmail.com

**A**ll'alba del terzo millennio lo stress appare lo scenario più imprevedibile della eterna guerra tra salute e malattia, influenzando su difese immunitarie, comportamenti e qualità della vita.

Partendo dal ruolo dei neurotrasmettitori nei processi stressogeni (1, 2), presso l'Istituto Superiore di Sanità si sta studiando l'efficacia di procedure antistress non convenzionali nella riabilitazione algico-funzionale e nella profilassi (stile di vita). Tra queste: le meditazioni orientali (buddista-trascendentale) sarebbero efficaci se inserite in un'esistenza difforme dalla nostra occidentale-positivista; la Progressive Muscle

Relaxation (Jacobson, 1932) agisce esclusivamente sul rapporto tra tensione muscolare e sistema nervoso centrale; il Biofeedback (AA vari, anni '60) opera - tecnologicamente - su una sola funzione alla volta; la Consulenza Filosofica (Achembach, 1981) utilizza il ruolo critico del dubbio per problematiche personali ma non contiene specifici meccanismi antistress.

L'unica tecnica antistress accreditata scientificamente, omogenea alla nostra cultura e operante sull'intera unità somatopsichica è il Training Autogeno (TA), nel cui *humus*, tuttavia, si riconoscono elementi filosofici indo-europei. Il suo autore, JH Schultz ►

(1884-1970) nasce a Göttingen (Germania) e studia medicina a Losanna (Svizzera), maturando nel caleidoscopio culturale mitteleuropeo inizio Novecento. Ipnologo seguace di Oscar Vogt, aderisce al nascente movimento psicoanalitico. In Oriente conosce tecniche meditative che torneranno utili nella preparazione del suo metodo, il TA, appunto (3). Docente universitario, ricopre la carica di presidente dell'Istituto Germanico Ricerche Psicologiche e Psicoterapie fino al 1945.

L'idea del TA nasce nella mente di Schultz dall'esigenza di trasferire sul piano somato-centrico le stesse somatizzazioni (pesantezza e calore agli arti) osservate in soggetti sotto ipnosi, necessità sorta dopo la delegittimazione di quest'ultima a opera di Charcot e Freud.

### La tecnica originale e la semplicistica riduzione acustico-verbale

Il TA è una tecnica di autodistensione somato-psichica, caratterizzata da una condizione di cosciente passività e di indifferente contemplazione di quanto spontaneamente accade nella propria unità somapsiche.

Schultz afferma chiaramente che ogni individuo, se libero da condizionamenti, ha una propria modalità preferita "ottica, acustica, mista, astratta, motoria" con la quale sceglie inconsciamente e istintivamente, di volta in volta, come auto-rappresentarsi idee, immagini e sensazioni (4), modalità che rimane sconosciuta alla sua razionalità fino al momento dell'esercizio stesso (5).



Con una giusta impostazione del soggetto durante le sedute (postura corretta, ridotta attività neuro-corticale e nessun atteggiamento di vigile controllo) e un regolare esercitarsi (training) queste auto-rappresentazioni divengono sempre più precise e iniziano ad accompagnarsi a spontanee modificazioni (auto-gene) somato-funzionali di segno esattamente opposto a quelle provocate dallo stress, le quali divengono - con l'esercizio - più evidenti, stabili e puntuali.

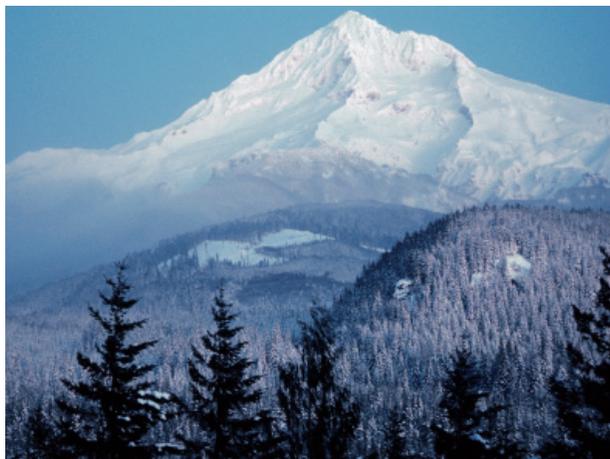
Queste somatizzazioni - inizialmente limitate a pesantezza e calore agli arti - vengono stimulate da spontanee rappresentazioni mentali (Schultz le definisce "formule"), che devono essere "lasciate cadere" nella modalità più autonoma possibile, in uno stato di osservazione passiva e distaccata, evitando atteggiamenti mentali assertivo-propositivi (4).

Con l'esercitarsi, tali modificazioni si estendono - in modo differenziato - a tono muscolare, funzionalità vascolare, attività cardio-respiratoria, funzionalità interne (gastro-intestinale, sessuale-riproduttiva) e calma psichica, divenendo regolari e profonde (commutazioni).

Come per qualunque automatismo, l'apprendimento (non cognitivo ma esperienziale-proprio-cettivo) richiede un atteggiamento mentale di "non volontarietà" e "non attesa del risultato", e un regolare allenamento in condizioni di stress minimale (la vacanza, ad esempio).

L'esperienza di trent'anni di corsi racconta di inaspettati risvegli di lontane memorie olfattive durante una seduta e di somatizzazioni-commutazioni precocissime se l'esercitazione avviene in contesti naturali. Più che a un'identità neuro-corticale, ciò farebbe pensare a capacità autogene quale residuo evolucionistico pre-umano dell'area più antica e profonda del cervello rettiliano, con eventuale collocazione nel sistema limbico (prosencefalo), dominato, appunto, dagli stimoli olfattivi. Ciò spiegherebbe anche eccezionali facoltà animali, come i riflessi post-prandium dei ruminanti, capaci di schivare l'attacco fulmineo del leone nonostante l'ipoemia cerebro-corticale e la sonnolenza causate dalla complessa digestione.

Comunque sia, il segreto del TA è "parlare lo stesso linguaggio dello stress": esso va ad agire direttamente sul meccanismo automatico della sequenza stressore-reazione neurofisiologica-adattamento; c'è automatismo nell'apprendimento-sviluppo delle capacità autogene e c'è sempre automatismo nell'agire contro gli ►



stressori improvvisi, quando la dinamica non lascia riflettere e il comportamento è semplicemente istintuale, come uno scatto d'ira o la reazione dell'atleta a un fallo dell'avversario.

Dunque, diversamente dalle classiche psicoterapie e da qualunque atto medico, il TA conferisce al soggetto un ruolo centrale e responsabilizzante. Infatti - pur se affiancato dal trainer che imposta, verifica, corregge, rassicura e agisce da osservatore terzo non invasivo - è il soggetto stesso che, con diligente e costante applicazione, interviene sui propri disturbi e sindromi neurovegetative, attivando latenti capacità interiori, ripristinando equilibri funzionali e rimuovendo blocchi negativi cronicizzati.

Le ricadute sulla qualità della vita spaziano dalla prevenzione/riabilitazione per disturbi stress-correlati (ansia, panico, fobie, tic, insonnia, cefalea masso-tensiva, algie articolari-posturali, gastro-coliti, ipertensione essenziale, alcune dermatopatie, disfunzioni sessuali-riproduttive) all'autocontrollo (irascibilità, dipendenze e disturbi del comportamento alimentare), inclusa la preparazione a eventi particolarmente stressanti (ad esempio, il parto).

Un'importante applicazione riguarda la gestione delle energie nervose tanto nella vita professionale che nell'attività agonistico-sportiva. A questo proposito, il paradigma ideale è il campionato di calcio italiano di massima divisione, in cui l'enorme esposizione mediatica sottopone i protagonisti (calciatori *in primis*) a stressori che nessuna quotazione economica può mitigare e in cui l'incapacità di gestire lo stress e il sistema catecolaminergico si tramuta in prestazioni al di sotto delle proprie possibilità, plateali falli di reazione, cali di tensione inaspettati

e prolungati, infortuni ricorrenti con riabilitazioni in tempi lunghissimi e stili di vita inadeguati agli standard di un atleta professionista.

La (apparente) facilità del metodo e il vuoto formativo ha indotto molti a improvvisarsi trainer, sottovalutando un aspetto sostanziale di tale processo: infatti, soltanto leggendo in modo non superficiale il testo di Schultz si arriva a intuire come queste modificazioni non debbano generarsi in nessun modo che non sia "spontaneo", cioè "autogeno". Dunque, nessuna modificazione somatosensoriale del soggetto (commutazioni e/o somatizzazioni) deve essere eteroindotta nel soggetto dalla voce del trainer né da altro (musica, voce registrata, videoimmagini, ecc).

A riprova di ciò, scrive Schultz: *La tecnica del TA ha essenzialmente lo scopo di consentire il raggiungimento e la realizzazione di quella specifica deconnessione neuropsichica che si verifica nell'ipnosi suggestiva, da soli, cioè senza alcuna eteroinduzione.*

Quanto questo sia centrale per l'ortodossia del metodo si evince dal fatto che anche lo stesso traduttore dell'edizione italiana, Giuseppe Crosa (allievo dell'autore) ne parli all'inizio della sua introduzione all'opera stessa. Infatti, nel definire il termine "autogeno" egli sente il bisogno di puntualizzare che esso significa "che si genera da sé" e che *ciò differenzia questo metodo dalle tecniche autoipnotiche ed eteroipnotiche le cui realizzazioni somatopsichiche sono attivamente indotte dal soggetto o dal terapeuta.*

Eppure, nonostante tutto ciò, nel nostro Paese - dove il TA è approdato in ritardo rispetto al resto del mondo - la tecnica ha subito una troppo semplicistica riduzione metodologica, incentrata su un ruolo del trainer "acusticamente attivo" e quindi condizionante. In questo caso, infatti - risparmiandosi quel lungo lavoro di preparazione "culturale" per rendere il soggetto autonomo - il trainer si limita a imporre verbalmente le immagini (formule) sulle quali il soggetto deve necessariamente concentrarsi.

Si tratta, dunque, di un semplice visual-training acusticamente-imposto, con il quale, per cominciare, si costringe il soggetto a un'attività (comunque) cognitiva, ostacolando in quel profondo abbandono contemplativo necessario per avviare - in cosciente passività - la propria istintiva e spontanea scelta delle modalità con cui auto-rappresentarsi le singole formule-idee.

Inoltre, con questa scorciatoia verbale, le “somatizzazioni” avvertite dal soggetto durante la seduta (immediatamente, guarda caso), non sono il frutto di un proprio processo interiore “autogeno” ma semplicemente un naturale riflesso para-ipnotico, etero-indotto attraverso il classico input verbale, contravvenendo alle esplicite raccomandazioni dell’autore di cui sopra. Naturalmente, ciò condiziona pesantemente la capacità commutativa globale nel soggetto, il quale, anche se continua nel proprio training con il massimo zelo, non sviluppa pienamente il proprio patrimonio autorappresentativo se non per la porzione acustica, in quanto condizionato dall’imprinting “verbale” iniziale.

Un altro limite della riduzione verbale è il cosiddetto condizionamento “di ritorno”: infatti, essa impone al trainer costante autocontrollo di tonalità, volume e ritmica respiro-emissione della voce; ciò può costituire un elemento di disturbo per il soggetto, sensibile a ogni traccia di tensione nella voce del trainer.

Se poi si considera che nella visione moderna di rapporto ipnotico (Erickson) è il soggetto che - in qualche modo - gestisce il fenomeno attraverso la figura dell’ipnologo, con la riduzione verbale crollano due assiomi-cardine di qualunque rapporto terapeutico: l’unicità del ruolo (se divieni terapeuta non puoi essere anche paziente) e la funzione-osservatrice del trainer, indispensabile allo sblocco verso la guarigione (l’osservazione modifica il fenomeno).

Infine, senza entrare nello specifico, necessità lessicali legate all’utilizzo della riduzione verbale pongono uno specifico ostacolo agli esercizi centrati sulla

funzione respiratoria. Da tutto ciò si evince come la riduzione verbale, non solo non permette di sviluppare completamente il potenziale autogeno del soggetto ma, se gestita con superficialità, può portare anche a esperienze fuorvianti e dequalificanti come avvenne negli anni '80-'90 del secolo scorso, quando si pensò di utilizzare il TA nello sport (soprattutto nel calcio) ricorrendo, addirittura, all’ascolto di nastri pre-registrati.

L’autore non ignora che sull’argomento diverse sono le opinioni tra gli addetti ai lavori, ma rivendica l’indipendenza di dati oggettivi risultanti da trent’anni di esperienza sul campo e diffusi pubblicamente già da tempo (5).

Tra gli allievi di Schultz, che hanno proseguito nell’utilizzo del TA rigorosamente non verbale, si ricorda il caposcuola Tullio Bazzi (al quale chi scrive ha avuto il piacere di affidare un proprio soggetto per il TA di livello superiore), purtroppo scomparso. Sarà opportuno, quindi, che non vada dimenticato anche il suo insegnamento puntando sulla ricerca per approfondire le potenzialità del TA originale-non verbale nella profilassi-riabilitazione di fisiopatologie stress-correlate, affiancando e limitando il ricorso alla stessa farmacoterapia. ■

### Ringraziamenti

Si ringraziano Franca Tagliaferri, Luciano De Berardinis e Monica Brocco per la consulenza lessicale, e il gruppo Alphasime per il supporto tecnico.

### Riferimenti bibliografici

1. Tosti Croce C, Lucarelli C, Betto P, et al. Plasma catecholamine responses during a personalized physical stress as a dynamic characterization of essential hypertension. *Physiol Behavior* 1991;49:685-90.
2. Lucarelli C, Betto P, Ricciarello G, et al. Simultaneous measurement of L-DOPA, its metabolites and carbidopa in plasma of Parkinsonian patients by improved sample pre-treatment and HPLC determination. *J Chromatogr* 1990;511:167-76.
3. Schultz JH. *Das Autogene Training*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag; 1932.
4. Schultz JH. *Il Training Autogeno I - Esercizi inferiori*. Biblioteca di Psichiatria e di Psicologia Clinica. Feltrinelli Sesta Edizione; 1980.
5. Lucarelli C. Quale training autogeno? La tecnica di Schultz e le attuali degenerazioni. Conferenza c/o Libreria Libro Novità. Roma: *Il Messaggero* 6 ottobre 1983. p. 9.

