



LE TECNICHE AUTOGENE NELLA TERAPIA DEL “BENESSERE”

La positiva interazione fra mente e corpo, elemento fondamentale per uno stato di benessere, è il risultato di un sano equilibrio fra queste due componenti.

Lo stress può essere considerato come la rottura di tale equilibrio in quanto è la risposta soggettiva ad eventi esterni ed investe il substrato emozionale determinandone differenti reazioni.

È l'insieme dei problemi, delle preoccupazioni e delle emozioni che quotidianamente dobbiamo affrontare, relativamente al lavoro, alla famiglia, al denaro, ai traumi, alle malattie e a tutto ciò che può addurre tensioni.

I fattori che determinano stress possono essere suddivisi, in base alla tipologia di attacchi che apportano, in:

*

cause mentali, sia emotive che psicologiche;

*

cause fisiche, come il sovrallenamento o l'utilizzo non omogeneo ed armonico dei muscoli;

*

cause chimiche, da imputare ai problemi derivanti dal degrado dell'ambiente, dall'uso sconsiderato di farmaci e dall'abuso di alcol;

*

cause termiche, come, per esempio, i repentini sbalzi di temperatura.

Di conseguenza, alcune situazioni stressanti che permettono al soggetto di essere dominate, comportano necessariamente l'attivazione perenne di processi organici di reazione allo stress con l'individuazione di due percorsi neurali, la via del Piacere e la via della Lotta o della Fuga, che controllano

il comportamento attivo. Senza dubbio queste reazioni possono minare la condizione psicofisica del soggetto, originando un vissuto psicosomatico del malessere.

Dal punto di vista dell'intervento da promuovere per creare le condizioni del possibile auspicabile “sblocco”, le complesse relazioni tra l'emozionabilità e le modificazioni somatiche, insieme agli aspetti cognitivi, acquistano un ruolo centrale e decisivo verso cui dirigere e modulare il probabile intervento terapeutico. In tale direzione le tecniche autogene (training autogeno, visualizzazione creativa, ipnosi, immaginazione autoguidata, debriefing) sembrano dare degli strumenti in più.

Tali tecniche ridimensionano gli effetti negativi del sistema nervoso simpatico e favoriscono quelli positivi del sistema nervoso parasimpatico, come la diminuzione del ritmo respiratorio e l'alleggerimento delle tensioni muscolari.

Esse favoriscono, quindi, la comunicazione fra mente e corpo permettendo all'individuo di acquisire maggiore padronanza della conoscenza dei processi psichici e nell'individuazione delle proprie emozioni.

Queste metodiche richiedono un attivo coinvolgimento del soggetto che vuole migliorare e quindi potenziare le proprie risorse interiori; una panoramica generale sulle varie tecniche di rilassamento è, quindi, un utile vademecum per comprendere le diverse modalità per il raggiungimento dello stato di benessere.

TRAINING AUTOGENO

Il training autogeno è un allenamento a particolari esercizi di concentrazione dell'attenzione all'interno del proprio corpo, che permette di ottenere un sempre maggiore grado di benessere, equilibrio psicosomatico e rilassamento generale.

Questa tecnica di rilassamento è stata elaborata da Schultz, per permettere di intervenire a livello delle funzioni del sistema neurovegetativo, che nelle situazioni di stress subisce le maggiori conseguenze, per stimolare e promuovere nuovi equilibri omeostatici. Il presupposto è l'influenza della mente sul corpo e, quindi, il pensiero e la concentrazione divengono, in un certo senso i “padroni” del nostro corpo attraverso una serie di semplici esercizi che fanno intergere il corpo, la psiche e il cervello.

Una serie di effetti benefici sull'equilibrio psicofisico dell'individuo, come l'attenuazione delle emozioni negative ed il miglioramento della circolazione sanguigna, sono infatti conseguenti alla pratica sistematica di tali esercizi.

VISUALIZZAZIONE CREATIVA

È una tecnica mirata a costruire immagini positive del nostro io attraverso la capacità del sistema nervoso di formare immagini mentali visive.

La creatività dell'individuo costituisce, quindi, l'elemento fondamentale per attivare e potenziare questa metodica.

La visualizzazione creativa è un potere latente a disposizione di tutti, con questa tecnica potremmo riuscire a facilitare il raggiungimento dei nostri obiettivi.

Non è sufficiente esprimere dei desideri. Bisogna avere una conoscenza più precisa di come funziona la mente per poterla governare in modo utile e positivo.

Il cambiamento creativo degli individui può avvenire in quanto, secondo Shone, alla base delle tecniche di visualizzazione vi è l'assunto che “nel creare un'immagine, sia mnemonica che irreali, il cervello causa cambiamenti corporei concreti e cambiamenti comportamentali. Per ottenere questi cambiamenti bisogna essere

consapevoli che mente e corpo devono raggiungere uno stato di rilassamento”, quindi gli individui che si porranno in tale stato potranno raggiungere e influenzare l'inconscio attraverso l'uso di immagini e suggestioni,

che saranno, a loro volta, scelte in funzione dei cambiamenti desiderati.

Queste tecniche che adottano un'immaginazione dall'espressione multisensoriale possono essere utilizzate per indurre cambiamenti al livello dell'umore, della personalità, della salute, del successo professionale, per rafforzare la sicurezza di sé. Si può procedere attraverso i sogni guidati, le affermazioni positive, la costruzione e la modificazione di esperienze immaginarie, la meditazione, la formulazione di domande da porre all'inconscio, il lasciare fluire e vagare libero della mente.

La visualizzazione, le affermazioni positive e il rilassamento di solito concertano insieme per ottenere i risultati desiderati.

IPNOSI

L'immaginazione è un potente strumento che permette di costruire realtà mentali utilizzabili a fini terapeutici.

Favorendo e stimolando la produzione di vissuti fantastici, oppure rivivendo episodi della propria esperienza reale, si può penetrare nella memoria inconscia e riconoscere la causa dei nostri problemi attuali.

L'ipnosi moderna dissolve l'alone magico che gravitava intorno alla figura dell'ipnotizzatore e gli restituisce una piena dignità scientifica.

Attraverso la parola, ed i significati simbolici retrostanti, si stabilisce un flusso di comunicazioni tra l'ipnotizzatore ed il Cliente.

Obiettivo: la guarigione della Persona.

Gli esseri umani dotati di normali facoltà intellettive, capaci di mantenere abbastanza a lungo l'attenzione su sensazioni fisiche o su pensieri semplici, possono trarre vantaggio dall'applicazione dell'ipnosi.

Guidati dall'ipnotizzatore esperto sono in grado di avviare un trattamento sia per l'eliminazione di abitudini nocive, che per il controllo delle emozioni, per la migliore conoscenza di se stessi, per lo sfruttamento delle proprie potenzialità latenti.

Il Cliente trova aiuto e conforto per alleviare, controllare o eliminare disturbi come: dolore fisico, depressione, ansia, panico forense o del palcoscenico, stanchezza, vergogna, insonnia, scarsa memoria, abitudini nocive (fumare e mangiare in eccesso, rosicchiare le unghie...) sentimenti repressi, fobie...

L'ipnosi non è in se stessa curativa, piuttosto è la condizione entro la quale si esegue il trattamento personalizzato che mira alla guarigione.

Lo Stato ipnotico è un temporaneo dissociarsi delle due entità che compongono la persona umana: il corpo e la mente perdono momentaneamente il contatto reciproco automatico per assumere posizioni alternate di subordinazione e di controllo. Prima la mente mette il corpo a riposo, isola i sensi dall'ambiente fisico circostante e li predispone ad un uso selettivo in vista di una attività monotematica, poi raggiunto il distacco "dal mondo come è" l'intera sfera psichica delle emozioni, dei pensieri, della memoria diventa un meraviglioso

computer che l'ipnotizzatore potrà analizzare, controllare, correggere, riprogrammare.

Il corpo che vive al presente, cioè nel momento attuale, distoglie la mente dal passato, tuttavia ogni attimo che trascorre diventa anche memoria e nel passato si depositano le immagini.

Mentre il corpo vive prepotentemente solo l'oggi la mente oltre che dell'oggi conserva tracce di ieri, sensazioni spiacevoli che possono passare inosservate o venire dimenticate ma che in seguito riappaiono sotto forma di paure, rancori, insicurezza, disturbi somatici.

La Terapia Ipnocica mediante la Suggestione allevia rapidamente i sintomi e rimuove le cause di alcuni disturbi comportamentali semplici come il tabagismo, l'onicofagia, il nervosismo, la bulimia lieve.

Nei casi più complessi di fobie, attacchi d'ansia e panico, problemi della sfera sessuale e del carattere, occorre localizzare la radice del disturbo attraverso l'Analisi ipnotica. Solo dopo aver raccolto i dati più attendibili sulle probabili cause del disturbo l'ipnotizzatore organizza una strategia per eliminarlo.

IMMAGINAZIONE AUTOGUIDATA

L'autoinduzione ad una specie di sonno ipnotico favorisce la liberazione di contenuti inconsci e consente, quindi, al soggetto di comprendere la personale gestione di eventuali tensioni.

DEBRIEFING

Questo metodo mira a ridimensionare la forte influenza di un evento critico sulla vita di un individuo attraverso l'analisi a posteriori di diversi aspetti di una situazione e di un'azione. Di conseguenza il soggetto acquisisce una coscienza maggiore delle sue azioni e scelte in rapporto agli eventi del vissuto quotidiano.