

Il training autogeno e l'ipnosi

(A cura della Dott.ssa Fernanda Cafarelli
psicologa, psicoterapeuta)

Con questo articolo intendo presentare le attività che svolgo presso il mio studio. Sono una psicoterapeuta sistemico relazionale, mi occupo di consulenze individuali, di coppia, familiari e di training autogeno.

Breve introduzione

Il training autogeno e l'ipnosi sono ritenute in generale una branca della psicoterapia incentrata sugli aspetti corporei. In realtà dell'ipnosi sono note le applicazioni televisive o quelle in sede di interventi chirurgici ma essa è una vera e propria metodologia incentrata su esercizi che vanno ripetuti e acquisiti. L'obbiettivo è il raggiungimento di uno stato di rilassamento del corpo e della mente. Per **l'ipnosi** è richiesta la presenza costante di uno psicoterapeuta, la tecnica del **training autogeno invece**, una volta acquisita, si può successivamente ad una sua padronanza, sviluppare da soli in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo. L'efficacia è comprovata, queste terapie sono strategie psicoterapeutiche vere e proprie e richiedono sempre alcuni incontri iniziali.

Presso lo studio della dott.ssa Fernanda Cafarelli, psicologa e psicoterapeuta, sito in zona Appia (Furio Camillo), raggiungibile con la metro A e diverse linee di autobus si effettuano da circa 20 anni incontri individuali e di coppia, lezioni di training autogeno. **Il primo incontro è in genere gratuito** e serve a conoscersi e a concordare il numero di incontri necessari ad un buon trattamento.

Le domande più frequenti che le persone fanno sono inerenti la gestione dello stress, il superamento di attacchi d'ansia e di panico, i disturbi di natura sessuale, idee angoscianti e ossessive. Tale tecnica di rilassamento viene utilizzata anche in altri ambiti più noti quali lo sport, il parto, gli attacchi di panico e di ansia; di sovente e in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un livello di concentrazione mentale. Per esempio prima di un esame universitario. In alcune classi delle elementari viene inserito nella programmazione degli esercizi psicomotori in diverse regioni d'Italia.

Come si sviluppa

Occorre dapprima l'apprendimento di una serie di esercizi *inferiori e poi superiori, in genere due serie da sei*, che poi potranno essere svolti, una volta appresi, in qualunque luogo, in qualunque momento dalla persona che vuole affrontare un disagio. Il tutto si svolge in un clima sereno e tranquillo. Al fine di avere un risultato la persona deve ripetere gli esercizi in maniera costante; si deve allenare, deve essere seguito inizialmente però da un terapeuta esperto che lo metta a proprio agio. Con gli esercizi inferiori ci si addestra a focalizzare l'attenzione su vari distretti corporei e a distoglierla da pensieri nocivi, inducendo il rilassamento psicofisico.

Negli esercizi superiori, avendo già imparato quelli inferiori, si impara a focalizzare l'attenzione su fantasie guidate, motivazionali e ad immedesimarsi nelle situazione che prima comportavano tensione per provare a gestirle.

Il **training autogeno** nasce negli anni 30 dal medico psichiatra Shultzs, famoso psichiatra tedesco e i suoi studi presero spunto dagli studi precedenti sull'ipnosi. Una volta

appresi gli esercizi e una volta utilizzati autonomamente devono essere costantemente ripetuti dalla persona se si vuole avere un supporto, un sostegno alle situazioni difficili, soprattutto se intende gestire situazioni di stress. Attraverso il rilassamento, cioè uno stato simile al sonno, si iniziano poi ad imparare le tecniche delle *fantasie guidate e motivazionali*. Quello che si ottiene per esempio è il contrasto alla dipendenza dal fumo o la correzione di stili di vita sbagliati. Di recente infatti sempre più persone si avvalgono dell'ausilio di queste tecniche psicoterapeutiche. Anche l'agopuntura, il trattamento dei disturbi sessuali di Master e Johnson, alcune tecniche dello Yoga, e le **psicoterapie brevi incentrate sul corpo aiutano e sostengono le problematiche in età evolutiva, supportano la gestione dei discontrolli emotivi, favoriscono il contrasto a stili di vita incentrati su dipendenze da sostanze o da gioco patologico** (vedi Gabard *Manuale di Psichiatria*).

Naturalmente bisogna rivolgersi ad uno psicoterapeuta che sia qualificato e accreditato per svolgere lezioni di Training autogeno e sedute di Psicoterapia.

In maniera diciamo *autogena* si viene "autosuggestionati" a non fare più quel tipo di gesto.

In conclusione la teoria che sottende tale pratica è un allontanamento temporaneo da pensieri nocivi o angosciati concentrandosi sul corpo quindi **autogeno**.

Il fine è la prevenzione primaria e la promozione del benessere (*DSM/5R*) quindi la positivizzazione del pensiero. Così la persona capace di fare ciò per alcuni minuti può disimparare per intervalli crescenti il pensiero "negativo" e polarizzarlo su quello positivo.

Dott.ssa Fernanda Cafarelli
Psicologa, Psicoterapeuta



Esercito nello studio sito in
Zona Furio Camillo
Via del Pastore Faustolo, 5 Roma



Contatti: **348.2458737**