

IL RILASSAMENTO NELLA NUOVA TECNICA RE-I

di **Martina Minardi**

Pubblicato parzialmente su “PSYCHE nuova”, numero del 2003-2004, pagg. 105-122

A. Introduzione

Un rilassamento neurofisiologico di base, seguito da adeguate combinazioni di immagini rievocanti rappresentazioni mentali di elementi naturali positivi, nell’ottica del “movimento” - concetto di natura desoilliana (1) - come base psichica destressante: è questa la nomenclatura degli esercizi della nuova tecnica che ho denominato “Rilassamento Etero - Imagoico” (2). Sono nati così dei “percorsi psichici”, che il soggetto si allena a sperimentare al fine di far riemergere dalle profondità arcaiche del proprio essere “l’immaginario positivo”, depositato in ogni individuo negli strati iponoiici di natura psicosomatica, come meccanismo equilibrante della vita intrapsichica. Gli esercizi che ho utilizzato in questi tredici anni nella pratica, sia clinica che preventiva, derivano dalla combinazione di immagini che conducono l’addestrando verso il riassetto delle strutture neurovegetative, il distacco dalle problematiche quotidiane ed esistenziali, il rafforzamento dell’Io, l’aumento dei livelli di autostima, il potenziamento delle capacità di base e il raggiungimento di due grandi vette: la calma e il benessere psicofisico. Tutti questi effetti, conseguenza del riaffiorare dell’immaginario positivo, a livello statistico possono essere misurati mediante i test e i retest dell’M.M.P.I. (3), somministrati prima dell’allenamento con gli esercizi del RE-I e alla fine dei sette percorsi previsti da questa tecnica.

Ed ora, utilizzando tale metodologia, riporto una serie di dati sperimentali che sottolineano l'efficacia della tecnica, in aggiunta a quelli già precedentemente pubblicati (4). Anche questi nuovi casi si differenziano tra loro sia rispetto alla modalità del setting (individuale i primi tredici, in gruppo gli ultimi quattro) che per la diversa tipologia di sofferenza psichica (disagio esistenziale, nevrosi, borderline, depressione endogena).

Figura 1. Casi di disagio esistenziale trattati con la tecnica RE-I

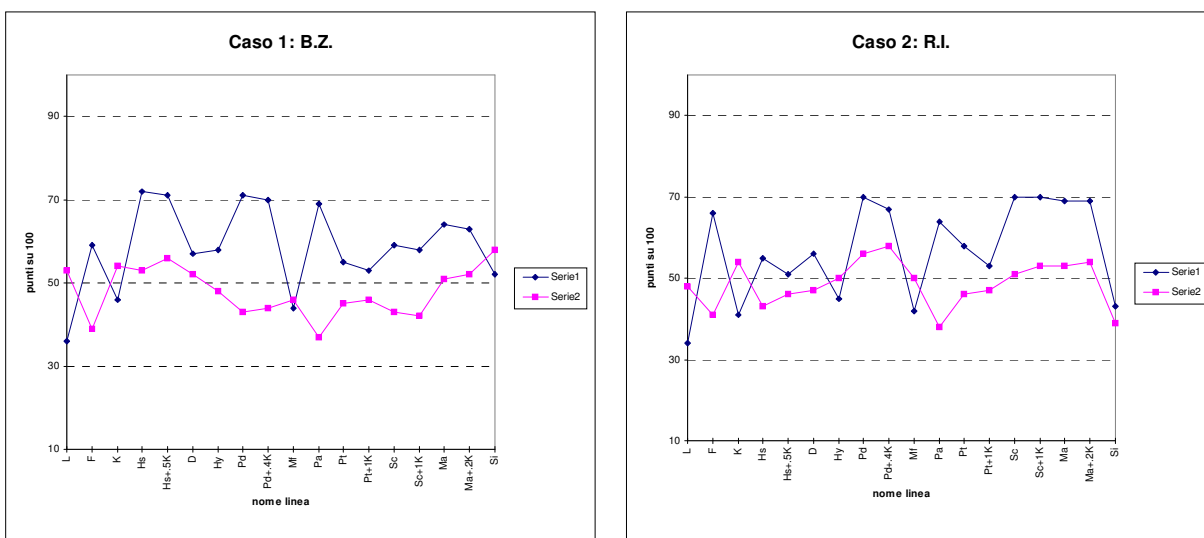
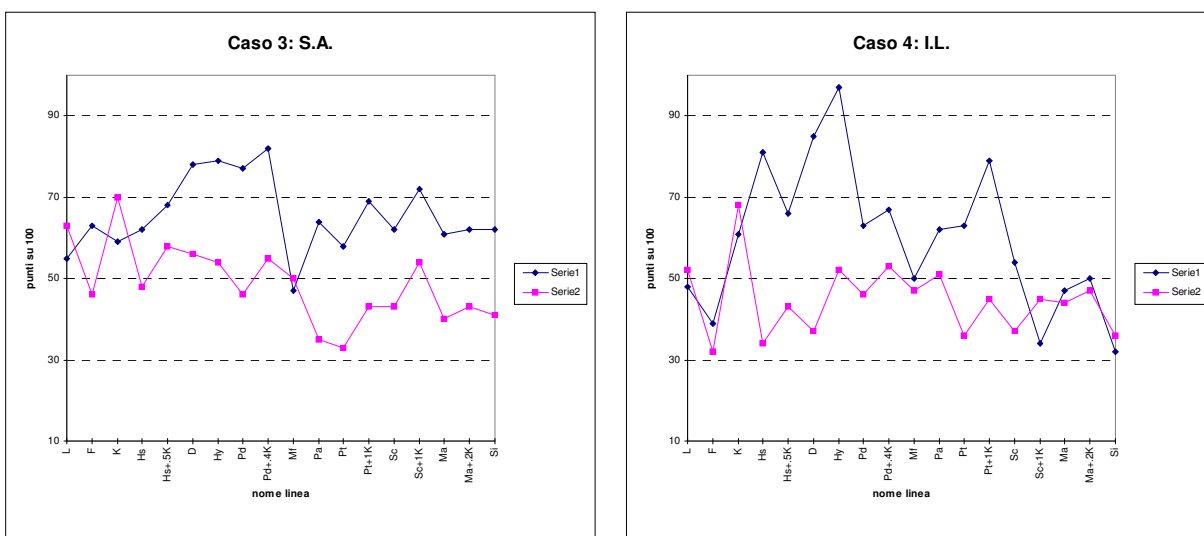


Figura 2. Casi di nevrosi trattati con la tecnica RE-I



IDIP - ISTITUTO DELL'IMMAGINARIO POSITIVO – STUDI E RICERCHE
Via Salita Luccarelli 35 CRISPIANO (TA)

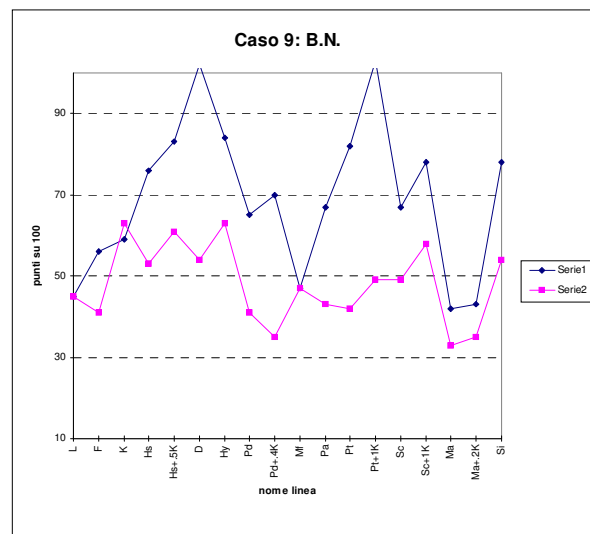
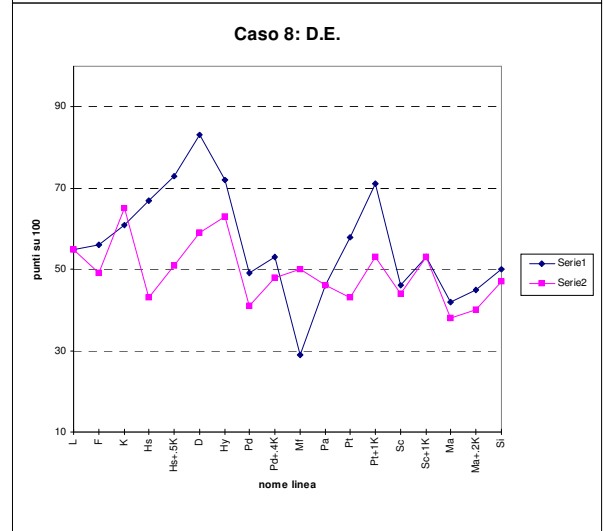
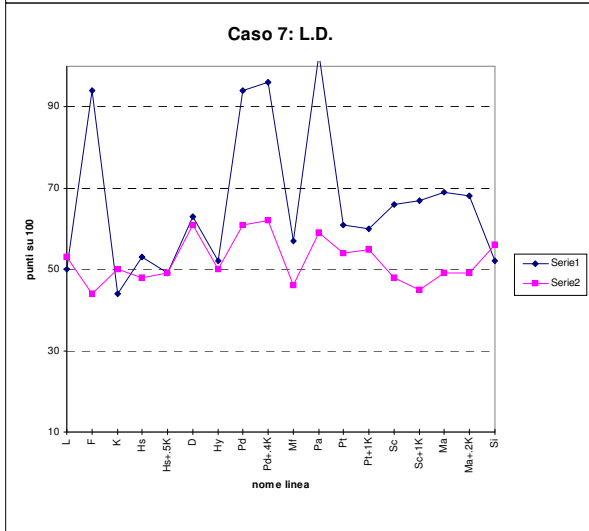
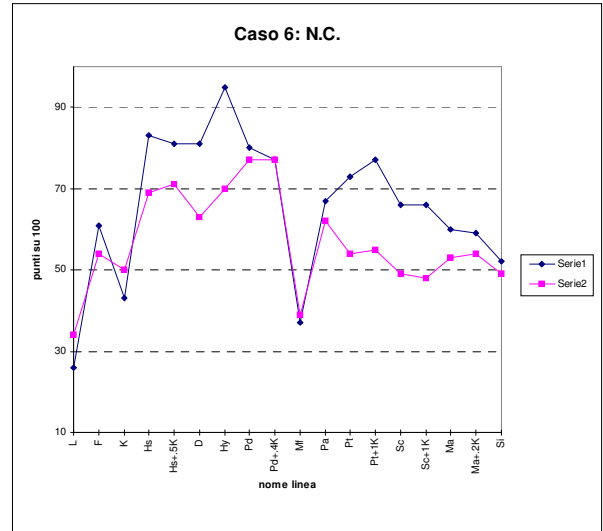
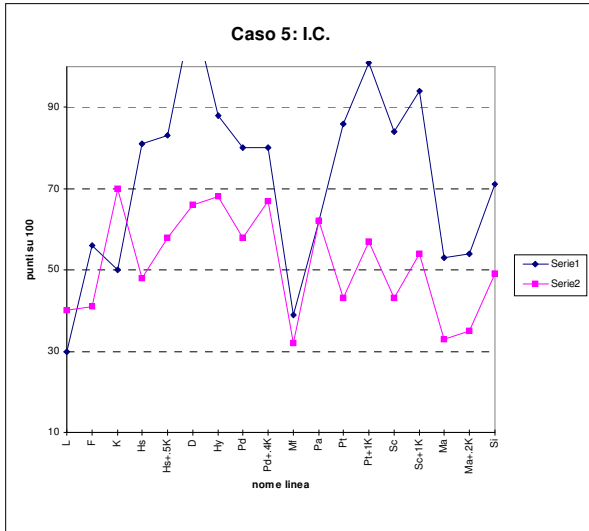


Figura 3. Casi borderline trattati con la tecnica RE-I

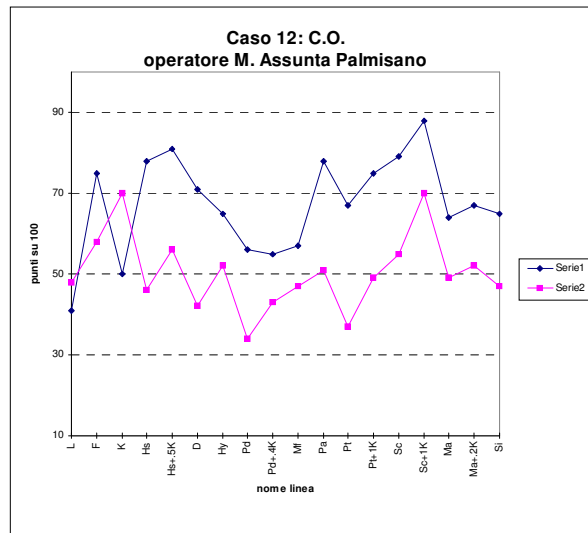
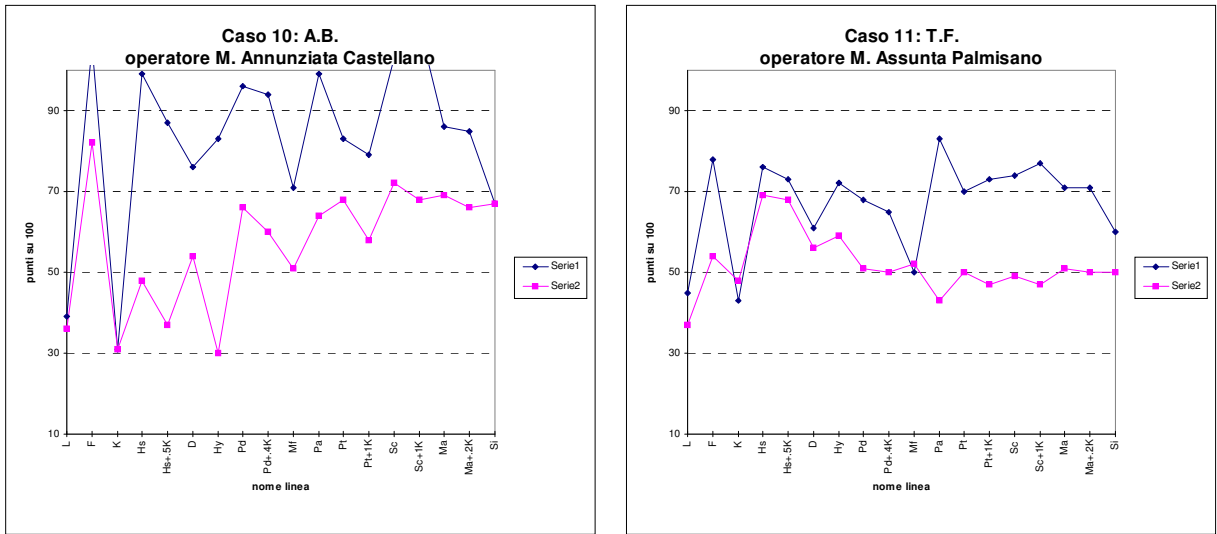


Figura 4. Un caso di depressione endogena trattato con la tecnica RE-I

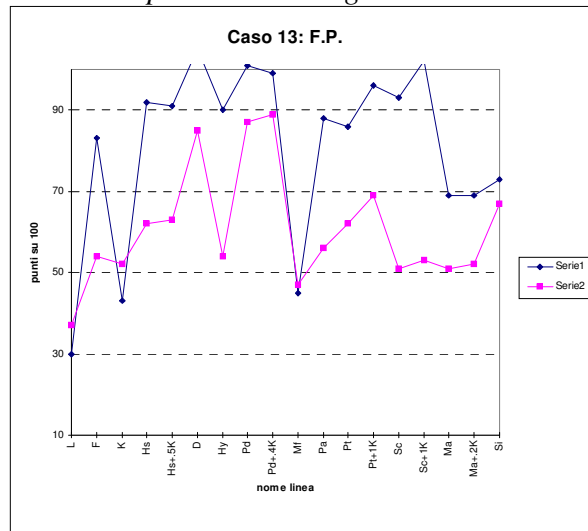
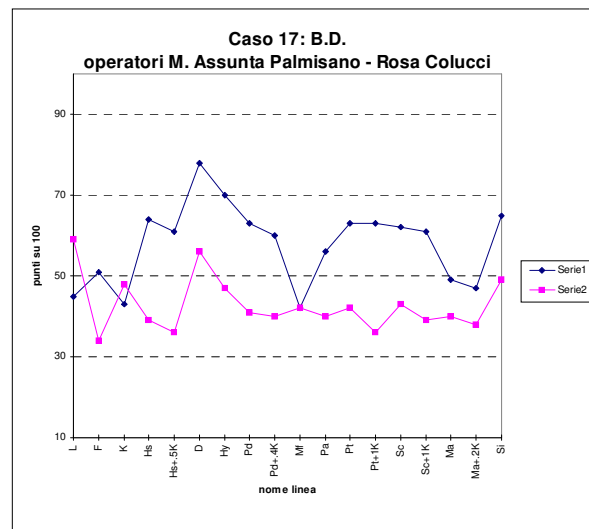
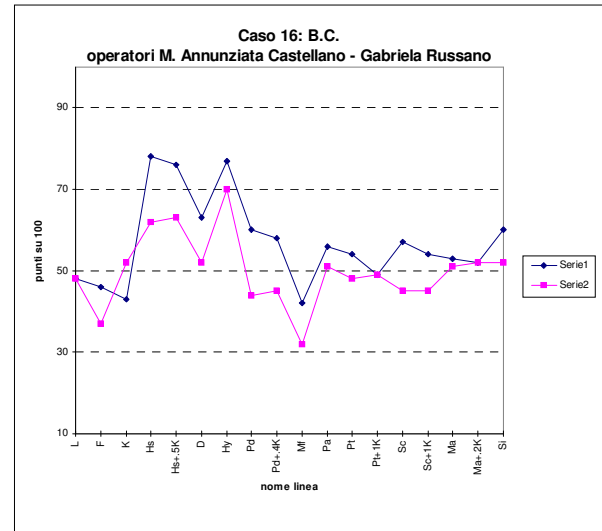
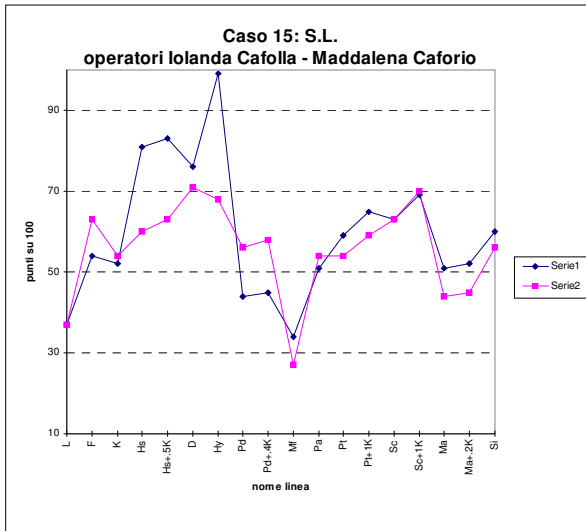
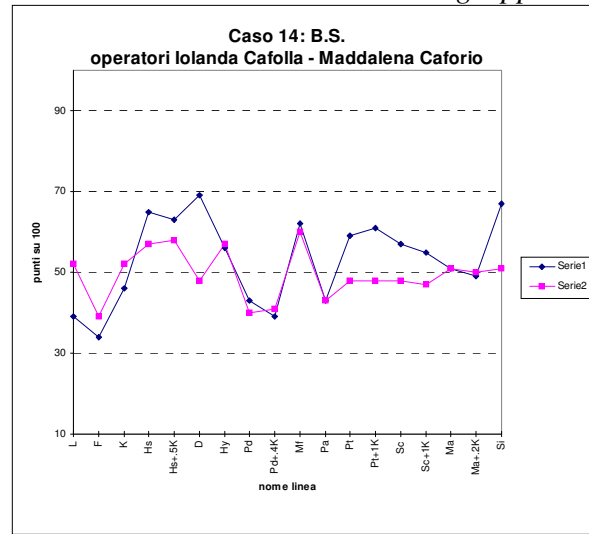


Figura 5. Casi di disagio esistenziale e di nevrosi trattati con la tecnica RE-I in gruppo



(Nota. I casi per i quali non è specificato l'operatore sono stati trattati direttamente dall'Autrice)

Il Rilassamento Etero - Imagoico è un “cammino” che il soggetto intraprende - a volte piacevole e rassicurante, a volte arduo e difficile - che gradualmente conduce alla riscoperta di quella positività intrapsichica che gli stimoli stressanti della quotidianità ammantano di fittissime nebbie celandola, fino a farci dimenticare della sua esistenza. Tale “cammino” è costituito da sette esercizi, ognuno dei quali permette di raggiungere degli specifici obiettivi, interconnessi tra loro, che nell’insieme costituiscono un vero e proprio processo di crescita.

Nel primo esercizio si intravede la possibilità di riconquistare l’equilibrio e la stabilità psichica (immagine della *perla rossa*) e di potersi liberare dai sintomi (*gabbiano*), per riuscire a raggiungere la vetta della rinascita psichica (*montagne ricoperte da nevi eterne*): è l’anticipazione del programma che si realizzerà nei percorsi successivi.

Infatti nel secondo ci si allena a riscoprire dentro di sé la voglia di fare, di operare, di vivere, cioè le cariche energetiche (*perla bianca*) per poter ammirare con stupore e meraviglia il rifiorire delle proprie potenzialità (*boccioli di rose che si dischiudono*).

Continuando l’iter, mediante il terzo esercizio il soggetto ritrova in sé il potere della sua mente: è lui l’artefice e il protagonista della sua vita ed è “in suo potere” eliminare le barriere sintomatiche facendo riaffiorare l’ “immaginario positivo” (*chiave dorata*), abbattendo ogni resistenza al cambiamento mediante il lavoro psicoterapico (*contadino che brucia le sterpaglie*).

Ma la mente, oltre ad eliminare i pensieri negativi che originano sintomi psichici, può dominare anche il corpo: è il programma del quarto esercizio. Il Sé corporeo riemerge, attraverso l’esigenza di una maggiore cura del proprio aspetto esteriore e mediante la riscoperta dell’equilibrio psicosomatico (*immagine dell’ancora*). L’unità corpo - psiche, già enunciata da Platone, riaffiora, permettendo un riassetto delle strutture neurovegetative che conducono al lasciarsi andare e ad assaporare con tranquillità l’armonia corporea (*sole che tramonta*).

L'Io, ormai rafforzato, a questo punto riscopre l'esigenza di relazionarsi con gli altri a livello interpersonale: è ciò che si ottiene con il quinto esercizio. Emerge l'esigenza di riuscire a comunicare le proprie emozioni e i propri sentimenti (*raggio verde*) in un'ottica di apertura affettiva, mentre la psiche è pronta ad operare un cambiamento profondo, una trasformazione (*pepita d'oro*) della propria sofferenza in amore per la vita.

Tale cambiamento conduce ad ordine interiore: è il sesto esercizio. L'Io (*casa*) stabilizzato e ordinato, potenzia le sue capacità creative e cognitive e ritrova la calma (*perla blu*) come lo stato arcaico che permette di padroneggiare la realtà interna e quella esterna.

Ed infine l'iter del RE-I si conclude con il settimo esercizio: dopo aver raggiunto l'equilibrio orizzontale, con se stessi e con gli altri, l'Io si protende verso l'alto (*chiesetta*) per ritrovare le proprie aspirazioni, i propri ideali, la propria spiritualità e riuscire a realizzarli in un'ottica di ritrovata serenità e armonia interiore.

E dopo aver tracciato a grandi linee il “cammino” previsto dagli esercizi del RE-I, in quest'articolo mi occuperò in principal modo del “rilassamento corporeo” presente nella tecnica, riservandomi in lavori successivi di analizzare singolarmente le immagini che costituiscono i percorsi. Questa metodologia permetterà gradualmente di rendere espliciti gli obiettivi teorici e le implicazioni pratiche presenti nel Rilassamento Etero - Imagoico.

1) Concetto di “Rilassamento”

Le crisi d'ansia, generalmente, si manifestano mediante tremori, sudorazioni fredde, accelerazione del ritmo respiratorio e di quello cardiaco e spasmi addominali. Tale sintomatologia, che coinvolge il Sistema Nervoso Neurovegetativo, è derivata da un aumento dell'ipertono nei muscoli striati, da

una vasocostrizione nei muscoli lisci, da squilibri nel ritmo respiratorio e in quello cardiaco e da vasocostrizione negli organi addominali.

Molteplici sono gli studiosi che oltre ad interessarsi delle manifestazioni psichiche dell'ansia, ne affrontano anche le correlazioni somatiche, partendo dall'assunto fondamentale che l'essere umano è un'unità psicosomatica. Da tali sforzi sono nate le varie tecniche di “rilassamento” atte a sedare la sintomatologia corporea e contemporaneamente giungere alla diminuzione dei livelli della tensione psichica.

Prima di affrontare le tematiche intrinseche al tipo di rilassamento utilizzato nel RE-I, come l'epistemologia insegna, reputo necessario chiarire il concetto stesso di “rilassamento” da un punto di vista scientifico.

Come afferma M. Malugani, etimologicamente il termine deriva dal latino “relaxare”, che significa “alleviare, dare sollievo”. “In chiave terapeutica, si tratta di un'azione sul corpo tendente ad ottenere una distensione” (5).

In questa definizione emergono due concetti chiave che necessitano di ulteriori approfondimenti: “corpo” e “distensione”. Per “corpo” si intende, come sostiene Pasini (6), la “sintesi” tra il soma e lo spirito; ovvero, come ribadisce Merleau - Ponty (7), “un'unica struttura”, che forma un “sistema”, quello psicosomatico. Il “corpo”, dunque, inteso come totalità organica e psichica.

Inoltre per ciò che concerne il concetto di “distensione”, dalle innumerevoli definizioni la Malugani estrapola un comune denominatore: “la diminuzione di tensione” (8). Ed in quanto i livelli di tensione sono regolati dal “tono muscolare” - cioè dal grado di innervazione che partendo dal Sistema Nervoso giunge ai muscoli - gli esercizi di rilassamento, attraverso il raggiungimento di uno stato di ipotonia, permettono il loro abbassamento ed infine il raggiungimento di uno stato di distensione. In quest'ottica si può definire “la distensione”, come afferma R. Durand de Bousingen, una “tecnica volta ad

ottenere un riposo il più efficace possibile e nello stesso tempo l'economia delle forze nervose richieste dall'attività generale dell'individuo" (9).

In sintesi la "distensione", che coinvolge l'intera unità psicosomatica, è l'"ipotonìa muscolare", ma anche il raggiungimento del controllo tonico ed infine del controllo tonico - emozionale. (10)

Da quanto suddetto consegue che il "rilassamento", conducendo ad uno stato di "distensione globale" dell'essere umano, è in grado di produrre alleviamento sintomatico nei disturbi emotivi che risultano essere strettamente correlati agli stati di ipertonìa.

Ed ora, dopo aver definito i termini oggetto di quest'articolo e prima di affrontare le tematiche della nuova tecnica RE-I, ritengo indispensabile un breve *excursus* storico - che sicuramente non ha la pretesa di essere né completo né esaustivo - relativo agli sforzi teorici e pratici dei ricercatori che si sono cimentati con queste problematiche, elaborando tecniche e metodologie alle quali ho attinto per riuscire a strutturare la nomenclatura del rilassamento nei percorsi del RE-I

B. Cenni storici

Gli studiosi, cogliendo le connessioni tra ipertono, tensione e disturbi emotivi, hanno elaborato tecniche di rilassamento atte ad ottenere ipotonìa muscolare e quindi distensione psicofisica.

Da un punto di vista storico, numerose sono le ricerche effettuate in questo campo; studi che ora cercherò di sintetizzare, soffermandomi sulle metodologie che, per i risultati ottenuti nell'alleviamento sintomatico, si sono maggiormente imposte nel campo psicoterapico. Non si tratta di una rassegna storica, ma di un breve *excursus* che permetta di dare organicità alla gran mole di dati e dia la

possibilità di comprendere le radici epistemologiche del rilassamento che ho usato negli esercizi del RE-I. Ed è proprio partendo da tali motivazioni che ho suddiviso questi studi in due parti:

- 1) Metodi di rilassamento
- 2) Training Autogeno di Schultz.

Ho optato di esporre alla fine le tematiche schultziane, in quanto sono quelle dalle quali ho attinto maggiormente per la strutturazione della prima parte degli esercizi del RE-I.

1) Metodi di rilassamento

Nel 1908, il fisiologo Edmund Jacobson, presso l'Università di Harvard, attiva le sue ricerche relative al “sussulto nervoso”, giungendo all'elaborazione del metodo che, pur conservando il nome dell'Autore, è denominato “Rilassamento progressivo” (11). Dalle sue sperimentazioni emerge che in soggetti posti in uno stato di tensione muscolare aumentano i sussulti involontari che derivano dal trasferimento dell'energia psichica nella sfera fisica. Si osserva che più aumenta la tensione, più aumentano i sussulti; mentre lo stato di distensione non è correlato alla presenza dei sussulti: si evince, dunque, che un'emozione dà origine a manifestazioni corporee. In tal modo, sperimentalmente, l'Autore dimostra che esiste una stretta connessione tra esperienza emozionale e tensione muscolare. Da questi studi nasce il “Metodo di Jacobson” (12), basato sul fenomeno di “contrazione e decontrazione dei vari fasci muscolari”, in special modo del braccio, delle gambe, della respirazione, della fronte, degli occhi e della muscolatura vocale; senza giungere ad interpretazioni sullo stato psichico del soggetto. L'addestrando impara a contrarre e poi a decontrarre i fasci muscolari fino ad apprendere come affinare progressivamente la propria

sensibilità muscolare e raggiungere uno stato di distensione che è correlato al benessere emozionale.

Se a Jacobson va il merito di aver dimostrato che gli stati emotivi danno sempre origine a processi che si manifestano in diverse zone della muscolatura corporea, occorre anche ricordare che il suo “Rilassamento progressivo” risulta essere metodologicamente molto complesso e, allo scopo di renderlo clinicamente più agibile, alcuni studiosi hanno cercato di elaborare tecniche più idonee ai fini psicoterapici.

Una semplificazione del metodo, che è stata maggiormente usata dai comportamentisti, è quella elaborata, nel 1969, da J. Wolpe, il quale ha anche delineato i principi e la tecnica della “desensibilizzazione sistematica”.

Il principio alla base del metodo, denominato “Metodo Jacobson - Wolpe”, è sempre lo stesso: partire da una tensione iniziale per giungere progressivamente al rilassamento di alcuni muscoli striati. La novità metodologica, rispetto al “Rilassamento progressivo”, è rappresentata dal rendere più efficace lo stato di tensione dei fasci muscolari nel soggetto mediante una opposizione fisica dell'operatore, che man mano diminuisce, per riuscire a determinare una più rapida scomparsa dell'ipertono. L'addestrando impara così a rilassare le braccia (mentre il terapeuta dapprima gli tiene ben fermi i pugni, ostacolandone i movimenti e poi lasciando gradualmente la presa); la fronte e gli occhi; le mascelle; il collo e le spalle; la schiena, l'addome e il torace; le gambe, le cosce e i piedi. E' da notare che in Wolpe è rinvenibile anche il concetto schultziano di “generalizzazione della distensione”. Infatti egli afferma che in ogni soggetto esiste una “zona chiave” (es.: mani, gambe, tronco, ecc.) rilassata la quale si determina la generalizzazione della distensione in tutta la superficie corporea: per questo, diventa di fondamentale importanza individuare tale “zona” e potenziare in essa il rilassamento.

Nel 1932 J.H. Schultz pubblica “Das Autogene Training”, presso la casa editrice George Thieme e nei decenni successivi, mentre i ricercatori si interessano del livello di ipotonia che è possibile raggiungere mediante l'utilizzo delle tecniche di rilassamento e del rapporto tra distensione ed emozioni, Julian de Ajuriaguerra, padre della Psicomotricità, si occupa invece della relazione esistente tra tono muscolare e comunicazione interpersonale. Secondo quest'Autore, una relazione si esprime in principal modo mediante le modificazioni del “tono”, il quale può essere considerato il vero “linguaggio” da interpretare. Nasce così il concetto di “dialogo tonico” (= *dialogue tonique*) (13), elaborato nel 1953, dal quale emerge che la “parola” non è il veicolo essenziale nell'ambito di una relazione. Noi comunichiamo attraverso il corpo e in principal modo attraverso la tensione e la distensione del nostro tono muscolare, che esprimono le reazioni emotive all'interno di una relazione interpersonale.

Il metodo elaborato da Ajuriaguerra non ha come scopo il far raggiungere al soggetto uno stato di rilassamento, ma una “rieducazione del tono”, attraverso la relazione paziente - terapeuta. Praticamente, dopo aver ottenuto la distensione muscolare attraverso l'esecuzione dell'esercizio della pesantezza di J.H. Schultz, il soggetto viene aiutato a comprendere, con l'ausilio dell'operatore, le cause delle tensioni ancora presenti nel tono muscolare, che risultano essere difese o resistenze. Infine il terapeuta guida l'addestrando ad applicare nell'ambito della propria realtà esistenziale tutto ciò che ha appreso mediante “i momenti di progressione nella rieducazione del tono”.

Occorre sottolineare che in questo metodo, che ha come obiettivo la rieducazione psicotonica atta a riarmonizzare le relazioni interpersonali, vengono riutilizzati concetti estrapolati sia da Jacobson che da Schultz.

Un metodo che può essere considerato una via intermedia tra il “Rilassamento progressivo” ed il “Training Autogeno” è quello elaborato da R. Jarreau e Mme R. Klotz nel 1956 (14). Infatti, questi studiosi si rifanno al principio di relazione

tra tono muscolare e tensione psico-affettiva, elaborato da Jacobson, e utilizzano l'esercizio della pesantezza, formulato da Schultz. Trattasi di un rilassamento dinamico, in quanto dopo aver raggiunto un buon livello di ipotonia (attraverso l'esercizio della pesantezza e il Rilassamento progressivo), si insegna al soggetto a trasferire a livello esperienziale, nell'ambito della sua vita quotidiana, la distensione appresa. L'addestrando, quindi, impara a distendersi mentre agisce e quando opera. Elemento centrale di questo metodo è il concetto di “paratonie muscolari”, ovvero di tensioni fisiche e psichiche, che ancora persistono nonostante il rilassamento raggiunto ed indicano la presenza di nodi affettivi non ancora sciolti o superati. L'operatore agisce su di esse mediante esercizi somatici o psicoterapia verbale.

Intanto, nel 1960, B. Stokvis pubblica il “Metodo della regolazione attiva del tono muscolare”, sperimentato a Leida, in Olanda, presso il Centro di Medicina Psicosomatica (15). La tecnica è identica a quella elaborata da Schultz per gli esercizi somatici; anche se si differenzia dal Training Autogeno in quanto l'obiettivo finale non è il giungere ad una “commutazione” totale del corpo, ma il concentrarsi sulle sensazioni percepite in organi o sistemi specifici, al fine di “sciogliere” gli affetti “fissati” in tali zone corporee e trasferirli in tutto il corpo (16). L'elemento centrale del metodo è ottenere un tono muscolare ottimale, attraverso la partecipazione attiva del soggetto, che responsabilmente intraprende questo processo autoeducativo, al fine di eliminare la propria sofferenza sintomatica attraverso l'autodisciplina. Il terapeuta rafforza costantemente l'addestrando e facilita la distensione psicofisica di questi, utilizzando elementi auto-suggestivi che favoriscano l'abbassamento dei livelli di coscienza.

Nel 1961 Gerda Alexander, educatrice danese che si occupa della rieducazione del movimento naturale dei ginnasti e dei ballerini di danza classica, elabora un suo metodo di rilassamento con la finalità di “rieducare il movimento” e giungere all'armonizzazione della personalità dell'individuo (17). Elemento

centrale di questi suoi studi è il concetto di “eutonia”, cioè lo “stato ottimale del tono muscolare a metà strada tra l’ipotonia e la concentrazione dell’attività muscolare” (18).

L’obiettivo di questi esercizi, che hanno un’impostazione spiccatamente pedagogica, non è il raggiungere un adeguato livello di ipotonia muscolare, ma il far scoprire al soggetto “la tensione ottimale” di tutti i suoi movimenti, al fine di fargli assumere la consapevolezza dei suoi errori di espressione fisica e dargli la possibilità di autocorreggerli. In tal modo l’addestrando prende coscienza del proprio corpo e giunge a liberare dalle tensioni alcune aree somatiche: tutto ciò conduce all’equilibrio corporeo, inteso come “armonia”, che risulta essere lo scopo finale dell’intero metodo.

Diverse sono le tecniche previste dalla Alexander, tra di esse è utile ricordare quella dell’“inventario” e quella del “contatto”. La prima, attraverso la descrizione delle sensazioni provenienti dal corpo, permette di giungere alla correzione della propria immagine, al fine di acquisire armonia nell’ambito della propria unità somatica. La seconda dà la possibilità al soggetto di entrare “in contatto” con le varie zone del proprio corpo e di superare eventuali resistenze ad esse correlate, mediante l’esecuzione di adeguati esercizi, per riuscire ad acquisire un buon livello di equilibrio personale.

Il metodo della Alexander consegue buoni risultati con pazienti che presentano sintomi psicosomatici, problematiche sessuali o anche turbe depressive.

Intanto, alla fine degli anni Settanta, Michel Sapir e collaboratori pubblicano il metodo del “Rilassamento ad induzioni multiple” (19) che, pur ispirandosi al T.A. di Schultz, sostanzialmente se ne allontana in quanto dà ampio spazio alle sensazioni fisiche e ai vissuti psichici che il soggetto è invitato a verbalizzare.

Questi Autori partono dal criticare il Training Autogeno affermando che esso è rivolto al sintomo; che, inoltre, le formule sono brevi e stereotipate e che nel metodo schultziano sono bloccate le elaborazioni spontanee del soggetto, in

quanto risultano essere rigide sia le indicazioni dell'operatore che l'esecuzione della tecnica. Dopo la teorizzazione di tali critiche, essi elaborano la loro metodologia, consistente nell'esecuzione degli esercizi del T.A. - la pesantezza, il calore, il respiro, il cuore, il plesso solare e la fronte fresca - proposti dal terapeuta con voce dolce e suadente, erotizzando ogni singola formula. Alla fine di ogni esercizio il paziente è invitato a verbalizzare ogni vissuto sperimentato, sia fisico che immaginativo, recuperando in tal modo la più completa "libertà di espressione". Un elemento fondamentale di questo metodo è rappresentato dal "toccamento terapeutico": trattasi di "un dialogo somatico" nel quale l'operatore "tocca" le parti del corpo del soggetto, relative all'esercizio eseguito, al fine di accentuare volontariamente il rapporto transfert - controtransfert.

Infine il terapeuta ha il compito di analizzare i contenuti consci e inconsci emersi dalle verbalizzazioni e di interpretare gli atteggiamenti messi in atto dall'addestrando sia nei suoi confronti che nei confronti della terapia. Gli aspetti critici rilevabili nell'ambito di questa tecnica sono innumerevoli; tra i tanti può essere sottolineato il fatto che del T.A., in tale procedura metodologica, non sussiste neanche l'impalcatura scheletrica.

2) Training Autogeno di Schultz

Un ruolo senz'altro fondamentale negli studi sul rilassamento ha l'opera di Johannes Heinrich Schultz relativa al Training Autogeno. Letteralmente "training" significa "allenamento" ed "autogeno" che "si genera da sé": cioè, non un allenamento che permetta di acquisire nuovi tipi di comportamento, né che consenta di apprendere nuove abilità, ma che faccia emergere dagli strati più profondi della personalità - a livello psicosomatico - la calma e il riequilibrio neurovegetativo già presenti in ogni individuo.

Per meglio comprendere le basi teoriche del T.A., è necessario delineare uno

schematico inquadramento culturale e scientifico dell'epoca, che possa rendere più intellegibili tali fundamenta.

Schultz, specializzato in psichiatria e docente di neurologia, psichiatria e psicologia medica, è attratto dai movimenti psicoterapici del suo tempo e in principal modo dagli studi effettuati da Charcot alla Salpêtrière di Parigi e da Bernheim a Nancy. Inizia così ad interessarsi di ipnosi, largamente diffusa sia in Germania che a Vienna. Ma non gli sfuggono, come d'altronde accade ad altri studiosi di psicoterapia tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, alcune difficoltà insite nella tecnica ipnotica: la passività del soggetto, la sua dipendenza dal terapeuta e l'alienazione nel transfert. Aderisce allora al movimento psicoanalitico, sottoponendosi ad analisi per tre anni, ma poi se ne distacca. Nel 1905 diviene allievo e collaboratore di Oskar Vogt, direttore dell'Istituto di Neustadt (Selva Nera) dove si effettuano ricerche sul cervello. Ed è da questo maestro che Schultz apprende che i processi ipnotici sono una “commutazione autoipnotica”, concetto che negli anni successivi lo porta ad elaborare il suo metodo originale.

Inizia a praticare il “Metodo frazionato”, elaborato dal più anziano collega grazie ai suoi studi effettuati nel campo della psicofisiologia del sonno e sui fenomeni ipnotici. Infatti per Vogt il sonno è uno stato psico-fisiologico nel quale vengono inibiti tutti quei meccanismi cerebrali che funzionano , a differenti livelli, durante lo stato di veglia: è ciò che egli chiama “inibizione del sonno”, cioè una diminuzione della eccitabilità sensoriale che dipende da un ipotizzato “meccanismo cerebrale regolatore” (20). Tali ipotesi sul sonno sono la base della tesi di Vogt sulla natura dell'ipnosi: utilizzando il concetto di “inibizione del sonno”, egli considera l'ipnosi come un “sonno artificiale” che si differenzia da quello fisiologico solo in quanto la riduzione dell'eccitabilità interessa meccanismi cerebrali più limitati e circoscritti. Egli, nel proporre la sua “ipnosi frazionata”, cerca di riprodurre le circostanze che portano al normale processo di

“addormentamento”, al fine di rendere più semplice l’induzione del sonno artificiale, cioè della situazione ipnotica. Così Vogt studia e approfondisce tutti quei fattori che facilitano il sonno fisiologico - il silenzio, l’illuminazione, la temperatura ambientale, la postura, la chiusura degli occhi - e li ripropone nel suo “Metodo frazionato”, cercando di eliminare o ridurre tutte le variabili che influiscono sulla eccitabilità nervosa.

Per ottenere nel soggetto il “sonno artificiale”, Vogt propone esercizi della durata di due o tre minuti, usando stimoli molto semplici: “confortevolmente rilassato”, “calore piacevole”, “in pace”, “la tensione scompare”, ecc.; combinando queste formule con quella che egli stesso chiama “concentrazione passiva” (attenzione passiva) da parte del soggetto. Infine invita il paziente a stendere un protocollo nel quale descrivere tutto ciò che ha provato a livello di sensazioni. Quando l’addestrando impara la tecnica, Vogt gli suggerisce di eseguirla a casa, rendendolo gradualmente indipendente dal terapeuta.

Questo metodo, che permette il recupero delle energie psichiche, la riduzione dello stato di fatica, l’aumento dei livelli di autofiducia e il potenziamento dell’efficienza personale, è chiamato dallo stesso Autore “sonno profilattico ipnotico”, o “autoipnosi”, o “sonno autoipnotico”, o “pause profilattiche”, o “riposo profilattico in autoipnosi”. Inoltre Vogt sottolinea che durante l’allenamento è importante la “neutralizzazione autogena”, cioè lo stato di passività del soggetto, che viene ripreso come caposaldo concettuale nell’impalcatura metodologica del Training Autogeno.

Schultz pratica il “Metodo frazionato” per quindici anni ed è colpito dal valore che questa tecnica dà al concetto di “recupero”: ciò che Vogt definisce “pause profilattiche”. Inoltre dallo studio dei protocolli dei soggetti nota che emergono dei comuni denominatori: tutti i pazienti percepiscono sensazioni di pesantezza e calore agli arti, regolarizzazione dell’attività cardiaca e respiratoria, calore all’addome e fresco alla fronte. Da queste osservazioni egli parte per porre le

basi della sua tecnica: infatti traduce le sensazioni fisiche, descritte dai soggetti, in formule, allo scopo di riuscire ad ottenere lo stesso stato di rilassamento psicofisico ottenuto in ipnosi.

Nasce così il Training Autogeno.

Nel 1923 egli tiene il primo corso pubblico di T.A. in un'aula della Lessing Hochschule di Berlino; nel 1926 rende noti i risultati dei suoi studi alla Società Medica Berlese e nel 1932 pubblica "Das Autogene Training". La tecnica si diffonde rapidamente sia nei paesi europei che extraeuropei. In Italia giunge nel 1951, grazie al lavoro del Prof. Tullio Bazzi il quale, dopo che a Tubinga, presso la clinica di Ernst Kretschmer, apprende la nuova tecnica dal suo fondatore, tornato in Italia pubblica il primo lavoro sul T.A.: "Allenamento Autogeno secondo Schultz" (21).

Ed ora, prima di addentrarci nell'esplorazione dei principi concettuali che sono alla base del T.A., risulta essere indispensabile darne una definizione; tra le innumerevoli riporto quella del mio maestro, prof. L. Masi: "Una psicoterapia breve, fondata sui principi dell'ideoplasia e della concentrazione psichica passiva, che consente di realizzare, mediante uno speciale allenamento psicofisico, l'equilibrio neurovegetativo, la calma e positive modificazioni di personalità" (22).

Da questa definizione emergono tre elementi fondamentali: la commutazione (=uno speciale allenamento), l'ideoplasia e la concentrazione passiva. Per ben comprendere la natura teorica del T.A. è necessario chiarire ognuno dei tre concetti sopra elencati.

L'allenamento richiesto dal T.A. è diverso da qualsiasi altro tipo di allenamento: con esso, infatti, non si acquisisce nessuna nuova abilità strumentale che possa arricchire il proprio bagaglio esperienziale o conoscitivo. Non si tratta di apprendere qualcosa di ignoto, ma di far riemergere dagli strati psicosomatici più profondi processi già esistenti, senza che l'addestrando si adoperi attivamente in

alcun modo. Tutto ciò si realizza grazie a quel meccanismo che Schultz chiama “commutazione” (23).

Etimologicamente “commutare” significa “cambiare una cosa in un'altra”, ovvero “sostituire, invertire reciprocamente uno o più elementi”; e con il T.A. tale “mutamento” e tale “inversione” avvengono sia a livello fisico che psichico. Infatti, da un punto di vista somatico si verifica un diverso assetto delle strutture fisiologiche in quanto si determinano dei cambiamenti all'interno del Sistema Nervoso: viene attivato l'Ipotalamo Anteriore, che con le sue funzioni trofotropiche dà origine al recupero delle energie disperse; e viene disattivato l'Ipotalamo Posteriore, le cui funzioni ergotropiche sono adibite al consumo di energia. Il recupero energetico agisce sulla voglia di fare e di operare del soggetto. Infatti, da un punto di vista psichico si rilevano mutamenti nei comportamenti, nella sfera cognitiva, nelle relazioni interpersonali, nella vita affettiva. Emergono così atteggiamenti e pensieri di tipo adattivo che sono agli antipodi rispetto a quelli stressanti ed ansiogeni legati agli affanni della vita quotidiana. Il soggetto che si allena con il T.A. recupera questo benessere di natura psicofisica, senza alcuno sforzo, senza imparare qualcosa di nuovo, ma solo riscoprendolo nelle proprie profondità arcaiche.

Il secondo concetto, presente nella suddetta definizione di Training Autogeno, è quello di “ideoplasia”. Schultz, lavorando con il metodo di Vogt, è affascinato dai risultati sia di rinormalizzazione emotiva che di recupero energetico che riesce ad ottenere nei suoi pazienti. Successivamente elabora la convinzione che in un processo terapeutico il soggetto deve essere il protagonista e l'artefice della propria rinascita psicofisica, ma gli manca ancora la base scientifica per riuscire a sviluppare tale ipotesi. L'aggancio, epistemologicamente compatibile, lo trova nel principio di “ideoplasia” elaborato da Forel, studioso della fisiologia dei fenomeni ipnotici. Infatti questo medico afferma che un elemento ideativo - cioè un pensiero, un'immagine, un concetto - ha in sé la capacità di determinare dei

mutamenti a livello somatico. A suffragare scientificamente tale principio ci sono due filoni di ricerca: da un lato gli studi di Th. Lipps, il quale sostiene che i cambiamenti prodotti dagli elementi ideativi possono essere dimostrati sperimentalmente e percepiti in modo obiettivo; dall'altro l'“effetto Carpenter”, già noto in fisiologia, secondo il quale l'immagine mentale di un movimento dà origine ad impulsi motori che si possono registrare elettromiograficamente (24). Ed è proprio ciò che dimostrano Allers e Scheminzky nel laboratorio di Vienna: con l'elettromiografo è possibile misurare le variazioni muscolari derivate da un'immagine di movimento (es.: chiusura di una mano o piegamento di un ginocchio).

Da tali presupposti scientifici emerge l'idea base del Training Autogeno: se la rappresentazione mentale di un movimento produce l'aumento degli impulsi motori, è possibile anche il contrario: immagini di quiete e di calma conducono ad una diminuzione degli stessi e quindi al rilassamento e alla distensione. Tutto ciò è possibile ottenerlo non solo nei muscoli striati, ma anche in quelli lisci, oltre che nei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e addominale; giungendo in tal modo ad una omeostasi globale dell'unità psicosomatica. Nascono così gli esercizi del T.A..

Schultz giunge alla conclusione che le rappresentazioni mentali non sono solo fonte di patologia e sofferenza psichica, ma anche elementi riequilibranti nell'unità psicosomatica. La mente, infatti, ha in sé la capacità di produrre, mediante l'elaborazione di elementi ideativi rilassanti, condizioni destressanti che conducono al benessere psicofisico: è questo il principio fondamentale sul quale si basa l'intero edificio del Training Autogeno.

Infine, nella definizione elaborata da L. Masi, è indicato il terzo concetto fondamentale di questo metodo: la “concentrazione passiva”. Letteralmente appare come una terminologia impropria e fortemente contraddittoria. Infatti la “concentrazione” presuppone un alto livello di “attenzione”, quindi di “attività” e

non di “passività”. Un individuo concentrato presenta uno stato di tensione, di attenzione, di utilizzo di energia, proprio l’opposto di ciò che avviene in un soggetto che si rilassa o che esegue il T.A.. Nel metodo schultziano è indispensabile un elevato livello di “passività” per poter eseguire adeguatamente gli esercizi e raggiungere lo stato di “autogenia”. La “concentrazione passiva” la si può definire come “l’assenza di sforzo, di volontà, di attenzione, di impegno, di azione” (25) da parte dell’addestrando, che dall’essere protagonista delle sue azioni, diventa “spettatore” dei fenomeni che accadono sia nel suo corpo che nella sua psiche, assumendo l’atteggiamento del “lasciar accadere” e del “lasciarsi andare”. Tale forma mentis permette al soggetto di distaccarsi dalla frenesia della vita quotidiana e di ritrovare in se stesso la calma, l’armonia e l’equilibrio omeostatico a livello psicosomatico. Ma tutto ciò non basta, è necessario “allenarsi” in quanto abitudini, atteggiamenti, comportamenti acquisiti, annebiano gli stati arcaici di passività, di calma, di benessere.

L’allenamento è costituito da una serie di esercizi che lo stesso Schultz propone. In un ambiente confortevole, in penombra, usando un abbigliamento non stringente e assumendo una postura comoda ed adeguata, l’addestrando può iniziare i suoi esercizi. Le formule non sono magiche, ma presuppongono il ripeterle, lasciandosi andare (al fine di ottenere la concentrazione passiva) e visualizzando la parte del corpo corrispondente (affinché, attraverso l’ideoplasia, possano prodursi le modificazioni nell’unità psicosomatica).

Ha così inizio l’avventura del Training Autogeno, che è introdotto da un esercizio preliminare, quello della “calma”, nel quale ci si deve rappresentare mentalmente la formula “Io sono calmo” (26), nella più assoluta passività, ripetendosela per cinque o sei volte.

Successivamente il soggetto prosegue nel suo allenamento con “l’esercizio della pesantezza”, pensando “Il braccio destro è pesante” (il sinistro per i mancini) e visualizzando la parte del corpo menzionata. Attende senza alcuno sforzo e in

assoluta passività che si verifichi la sensazione di pesantezza nel suo braccio e che poi gradualmente si generalizzi in tutto il soma, eseguendo a casa l'esercizio regolarmente, tre volte al giorno. Con questo esercizio si ottiene il rilassamento dei muscoli striati e quindi un buon livello di ipotonia muscolare; ma in quanto il T.A. agisce sull'intera unità psicosomatica, i risultati si ottengono non solo a livello corporeo ma anche a livello psichico. Infatti, psichicamente si riscopre “la distensione”, che può essere considerata il primo gradino della calma: si riconquista la capacità di “non scattare per un nonnulla”, di non essere perennemente all'erta.

Ma come è possibile rilassare i muscoli striati, nell'ugual modo si può ottenere il rilassamento dei muscoli lisci: è il secondo esercizio, quello del “calore”, che inizia con la formula: “Il braccio destro è caldo”. Fisicamente si verifica un buon livello di vasodilatazione che, partendo dalle zone periferiche, si diffonde in tutto il corpo. Il sangue scorre liberamente nelle vene, provocando nel soggetto una sensazione psichica piacevole di “flusso vitale”, di “ricarica energetica”, di “gioia di vivere”.

“Pesantezza” e “calore” sono i due esercizi fondamentali che costituiscono l'intera base del metodo di Schultz. I quattro esercizi successivi, sono chiamati “complementari” e nell'ordine schultziano sono: il “cuore”, il “respiro”, il “plesso solare” e la “fronte fresca”.

“Il cuore batte calmo e regolare” è la formula dell'esercizio del cuore: il soggetto in completa passività, riscopre il proprio vissuto cardiaco, mentre si normalizza la funzione corrispondente. E in quanto da sempre il cuore è legato simbolicamente agli affetti, psichicamente si determina un'armonizzazione degli stati affettivi a partire da quelli più antichi.

L'esercizio successivo è quello del “respiro”: ci si ripete “Il respiro è calmo e regolare”, mentre si placano gli affanni della vita quotidiana, si riequilibra la funzione respiratoria e si entra in contatto con il proprio mondo interiore,

sperimentando in modo più profondo la passività come centro originario della propria esistenza e della propria interiorità.

Successivamente l'addestrando si allena con la formula "Il plesso solare è caldo": è "l'esercizio del plesso" che consente una iperemizzazione dell'addome che porta alla distensione degli organi e dei sistemi viscerali. Il calore che si espande nel plesso è correlato ad una piacevole sensazione di scioglimento, di liberazione: si scioglie ciò che è raggrumato, si dipana ciò che è aggrovigliato, si sbloccano le funzioni che tornano a manifestarsi liberamente. E' il riequilibrio pulsionale e si ripristina in principal modo la pulsione sessuale, che ritorna a fluire liberamente dopo la liberazione dai fantasmi e dai tabù arcaici.

Ed infine un'unità psicosomatica, pesante, calda, che ha sperimentato il riequilibrio del vissuto cardiaco, respiratorio ed addominale, ora assapora la freschezza alla fronte: è l'ultimo esercizio del T.A.. Il soggetto ripete la formula "La fronte è fresca", mentre si produce una leggera vasocostrizione cefalica, che, oltre a produrre benessere fisico, permette di sperimentare la "chiarezza mentale", la riscoperta della "calma" come quiete fluente, la "spiritualità" e la "creatività".

Il soggetto raggiunge così la sua meta: quella calma presente in lui come stato primordiale che gli permette di elevarsi, di creare, di potenziare le sue capacità e di guardare con distacco le problematiche esistenziali che ormai ha imparato a padroneggiare.

Ogni esercizio prevede due settimane di regolare allenamento, che il soggetto esegue tre volte al giorno, al fine di ottenere i risultati suddetti.

C. Il rilassamento nel RE-I

E dopo aver tracciato un breve *excursus* storico, relativo ai metodi di rilassamento che maggiormente hanno inciso in campo psicoterapico, dando

maggior rilievo alla tecnica schultziana, ora cercherò di delineare lo schema di base del rilassamento che ho utilizzato negli esercizi del RE-I.

I percorsi del Rilassamento Etero - Imagoico sono proposti da un operatore esterno e sono costituiti da tre parti:

- un rilassamento iniziale
- le immagini
- la ripresa.

In quest'articolo affronto solo le tematiche relative al rilassamento iniziale.

1) Condizioni preliminari

Ancor prima di iniziare l'avventura del RE-I, che porta a far riemergere e a potenziare i contenuti dell'immaginario positivo, è indispensabile che il soggetto, come già sottolineato da Vogt e da Schultz per i loro metodi, si trovi in un ambiente adeguato, privo di forti stimoli esterni.

E' necessario, infatti, che nel luogo dove vengono eseguiti gli esercizi siano presenti: una luce diffusa (penombra), una temperatura media (ambiente né troppo caldo né troppo freddo); e siano assenti rumori assordanti (occorre staccare il telefono e spegnere i cellulari, se possibile disattivare il citofono, avvisare tutti in casa di non urlare e "creare un silenzio" che permetta al soggetto di non sobbalzare).

E' facile rendersi conto che se è possibile realizzare tali condizioni in uno studio psicoterapico, non sempre lo è nella propria abitazione. La presenza di bambini, la disattenzione dei congiunti, spesso, ci hanno insegnato che non è semplice realizzare tali caratteristiche ambientali come prerequisiti di un buon allenamento.

L'operatore deve allora motivare fortemente il soggetto a non scoraggiarsi, a non pretendere di mutare le abitudini casalinghe, a non entrare in conflitto con i propri cari. E' l'addestrando che deve educare se stesso ad organizzare il proprio

tempo e le proprie giornate in modo tale che l'esecuzione degli esercizi non coincida con i momenti di maggiore attività dei propri familiari. Com'è ovvio, si auspica un clima di collaborazione che permetta di poter eseguire gli esercizi nel modo più idoneo, ma, laddove ciò non sia realizzabile, è il soggetto stesso che deve essere in grado di sfruttare i momenti della giornata più propizi al silenzio e alla pace ambientale. Ciò che è importante sottolineare è che non deve essere l'operatore ad indicare la soluzione all'addestrando, ma deve solo motivarlo a cercarla.

Il terapeuta è solo un “compagno di viaggio” che indica la strada; il “come” percorrerla è compito del soggetto che, anche se sta sperimentando un periodo di sofferenza psichica, è pur sempre l'artefice della sua vita e delle sue scelte e proprio per questo deve solo essere guidato a trovare in sé le capacità che gli permettano di risolvere le situazioni problematiche, a partire da quelle relative alla corretta esecuzione degli esercizi.

Un'altra condizione preliminare all'allenamento con la tecnica del RE-I è l'acquisizione di una postura adeguata. E' necessario che il corpo assuma una posizione comoda e che siano evitate tensioni derivate da forti innervazioni dei muscoli striati. Per il Training Autogeno, Schultz ha studiato tre tipi di posture: la posizione supina, quella a cocchiere e quella a poltrona (27).

Per l'allenamento con gli esercizi del Rilassamento Etero - Imagoico, la più adeguata risulta essere quella “supina”. Il soggetto viene invitato a sdraiarsi su un divano o su un lettino, con la testa sollevata da un cuscino. Le braccia sono disposte lungo il corpo, appena distaccate da esso e lasciate leggermente incurvate; le gambe lievemente divaricate e i piedi un po' rivolti verso l'esterno. L'altra postura che può essere usata per questa tecnica è quella “a poltrona”, anche se è necessario avere a disposizione una comoda sedia dall'alto schienale - per poter adeguatamente appoggiare la testa - avente un sedile della lunghezza più o meno simile a quella del femore del soggetto ed infine degli ampi braccioli

sui quali poter disporre le braccia, mentre le gambe restano leggermente divaricate.

Per gli esercizi effettuati nell'ambito di un setting individuale, viene utilizzata normalmente la postura "supina"; mentre quella "a poltrona" la si usa preferibilmente nel lavoro di gruppo. Nell'allenamento che il soggetto effettua a casa è comunque auspicabile la prima delle due posizioni, in quanto la durata degli esercizi (dai 25 ai 45 minuti) necessita di una posizione d'abbandono, più simile al riposo notturno, nella quale le gambe non siano flesse ma completamente distese. Per la stessa motivazione è sconsigliabile la "posizione a cocchiere", nella quale il restare su una sedia o uno sgabello, con il capo reclinato in avanti e le gambe leggermente divaricate, per tanto tempo, non facilita la visualizzazione delle immagini.

Infine, una terza condizione, preliminare all'esecuzione degli esercizi, è l'abbigliamento dell'addestrando. Egli non deve indossare abiti stringenti, o molto ingombranti o non adeguati alla temperatura ambientale. Inoltre sono sconsigliati accessori che determinano un senso di costrizione fisica e possono interferire con il rilassamento: cinture, guaine, anelli, orecchini, orologi, ecc..

Riepilogando: il contesto ambientale, la postura e l'abbigliamento - come nel Frazionamento di Vogt e nel T.A. di Schultz - risultano essere le condizioni preliminari che il soggetto deve tener presenti per poter iniziare l'allenamento del Rilassamento Etero - Imagoico in modo corretto.

2) Gli esercizi di rilassamento nel RE-I

Ho già affermato che i percorsi del RE-I sono costituiti da un rilassamento di base, seguito da immagini simboliche e da una ripresa finale.

Il rilassamento iniziale ha lo scopo di giungere ad uno stato di distensione psicofisica che faciliti successivamente la visualizzazione delle immagini e il depositarsi di esse negli strati inconsci, arcaici, di natura psicosomatica,

dell'immaginario positivo. Le formule utilizzate, atte a far diminuire sia la tensione corporea che psichica, sono estrapolate dai lavori di Vogt e di Schultz, tuttavia con aggiunte e differenziazioni.

Occorre sottolineare che la differenza fondamentale tra il Training Autogeno e il Rilassamento Etero - Imagoico è il concetto di “autogenia”. Nel T.A. è il cervello del soggetto che guida l'allenamento e le conquiste psicofisiche sono il risultato di processi che “si generano da sé” in un atteggiamento di completa passività da parte dell'addestrando. Nel RE-I è l'operatore che dall'esterno indica al paziente l'iter da seguire e per questo è una tecnica eteroindotta, che comunque richiede da parte del soggetto un atteggiamento di completa passività. Infatti, letteralmente “Rilassamento Etero - Imagoico” significa “Mi rilasso mediante delle immagini che provengono dall'esterno”. In tal modo, pur utilizzando le formule schultziane per ottenere la distensione psicofisica iniziale, il RE-I è ben lontano dai principi fondamentali del T.A..

Un'altra differenza rilevante tra le due tecniche è l'omissione, nel Rilassamento Etero - Imagoico, degli esercizi del calore e del cuore elaborati da Schultz. Infatti, la distensione del sistema cardiocircolatorio, oltre ad essere correlata ad importanti controindicazioni relative sia ai vasolabili che ai cardiopatici, è strettamente connessa sia alla gioia di vivere che all'armonizzazione degli stati affettivi e ciò potrebbe produrre resistenze da parte di soggetti che si allenano per far emergere il loro immaginario positivo. Il flusso vitale rivitalizzante di natura antidepressiva, che è connesso all'esercizio del calore, e i vissuti affettivi riattivati dall'esercizio del cuore, sono disseminati di sofferenze e il tentare di armonizzarli a partire dai vissuti corporei in una tecnica basata principalmente sulle immagini, ha come effetto l'emergere di fantasmi arcaici depositati nell'immaginario negativo e ciò ostacola il fluire armonico dell'immaginario positivo.

Inoltre l'omissione di questi due esercizi dà la possibilità di utilizzare i percorsi su tutti i tipi di soggetti e in principal modo su coloro che non possono essere sottoposti ad altri trattamenti psicoterapici, come ad esempio i borderline, gli psicotici, i depressi di natura endogena, gli anziani, i vasolabili e i cardiopatici.

Infine occorre rilevare che sia nel T.A. che nel RE-I è fondamentale il principio dell'“ideoplasia” elaborato da Forel e del quale ho già parlato precedentemente. La capacità degli elementi ideativi (pensieri, immagini, idee) di produrre modificazioni somatiche è la base del T.A. in quanto la correlazione formula - visualizzazione passiva dell'organo corrispondente, conduce al riassetto neurovegetativo e all'omeostasi psicofisica dell'addestrando. E come nel T.A., anche nel RE-I, l'ideoplasia è il principio basilare dell'intera tecnica: la visualizzazione delle formule e delle immagini, proposta dall'operatore, conduce al riequilibrio psicofisico e all'emergere dell'immaginario positivo.

Occorre però sottolineare che dopo la prima fase dell'allenamento con gli esercizi del RE-I, durante la quale il soggetto visualizza le formule del rilassamento e immagini positive proposte dall'esterno, successivamente egli raggiunge un alto livello di passività, durante il quale può addirittura addormentarsi e, pur mancando una visualizzazione cosciente delle formule o delle immagini propostegli, risulta evidente che gli elementi simbolici di natura positiva continuano a depositarsi nel suo inconscio e ciò permette un automatico riaffiorare dell'immaginario positivo, indipendentemente dai livelli di coscienza del soggetto. In questo caso si registrano maggiori risultati nell'allenamento con il RE-I.

L'ideoplasia iniziale, come atteggiamento passivo ma cosciente del soggetto, pian piano diventa un meccanismo che agisce a livello inconscio: le immagini producono in tal modo modificazioni sia a livello fisico che psichico facendo riemergere le potenzialità dell'addestrando, la sua voglia di fare, di operare e di vivere, come conseguenze dell'eliminazione sintomatica.

Da tutto ciò emerge che quanto più è valida la fase preliminare del rilassamento e quanto più il soggetto riesce a correlare le formule alle parti corrispondenti del suo corpo, tanto più si realizza una “ideoplasia inconscia” per ciò che concerne le immagini previste dai percorsi, conducendo a risultati, a volte sorprendenti, che non è possibile conseguire con altri tipi di tecniche.

In sintesi, il rilassamento iniziale nel RE-I è funzionale al realizzarsi dell'ideoplasia inconscia, cioè alla capacità di un elemento immaginativo di produrre modificazioni a livello psicosomatico negli strati iponoiici più profondi della personalità: e questo è il reale meccanismo che permette il riaffiorare dell'immaginario positivo.

E dopo aver chiarito questi principi che sono la base concettuale del RE-I e dai quali emerge l'importanza del rilassamento come elemento indispensabile per raggiungere gli effetti previsti dai singoli percorsi, ora è necessario presentare metodologicamente il rilassamento presente in ognuno dei sette esercizi.

Il soggetto, dopo aver assunto la posizione supina su un comodo divano o lettino, inizia a fare lunghe inspirazioni ed espirazioni, allo scopo di eliminare le tensioni più superficiali che possono essere legate oltre che ai vissuti esistenziali, anche alle resistenze relative all'esecuzione dell'esercizio stesso.

Le formule iniziali sono le seguenti:

*“Assuma una posizione comoda,
cominci a respirare profondamente e lentamente,
si distenda, si lasci andare,
chiuda gli occhi,
ritorni a respirare normalmente, piano piano.”*

L'esperienza insegna che per nessuno è facile sottoporsi ad una tecnica psicoterapica e, soprattutto, entrare in contatto con il proprio mondo interiore. Come già detto, occorre facilitare tale “contatto” con un contesto ambientale

adeguato, una postura corretta e un abbigliamento non stringente. Ma tutto ciò ancora non è sufficiente, occorre aver tranquillizzato il soggetto mediante una spiegazione dettagliata sugli scopi del lavoro che si sta per realizzare e sulle procedure che si devono utilizzare. I principi teorici e pratici del RE-I devono diventare un patrimonio conoscitivo del paziente, il quale viene invitato a lasciarsi andare, in quanto il mondo psichico che si va ad esplorare non è un nemico, ma è solo l'immaginario positivo che, sin dalla nascita, si è depositato dentro di noi. “Respirare profondamente” ha, quindi, il significato di lasciarsi andare, abbattendo le resistenze superficiali per essere pronti ad entrare in contatto con il proprio mondo intrapsichico.

Il primo “impatto” con tale “contatto” è la “chiusura degli occhi”, che, come afferma Schultz (28), oltre a far diminuire l'influenza delle stimolazioni ottiche, determina un iniziale abbassamento dello stato di coscienza.

Occorre sottolineare che pazienti tanatofobici manifestano resistenze nella chiusura degli occhi: riaprendoli a più riprese e presentando tremore alle palpebre. Ho osservato questo fenomeno tante volte e il comune denominatore è sempre lo stesso: “la paura della morte”. Il chiudere gli occhi è per loro sinonimo di “mancanza di vita”, di “fine ultima”; comunque se vengono rassicurati riescono a proseguire l'allenamento previo un piccolo accorgimento di natura tecnica, che consiste nel rendere più luminoso l'ambiente nel quale si esegue l'esercizio.

Dopo la chiusura degli occhi iniziano le formule della “pesantezza”. Con tale esercizio, sia nel T.A. che nel RE-I, si ottiene l'ipotonia dei muscoli striati. La diminuzione del tono muscolare determina uno stato di distensione psicofisica che è indispensabile per iniziare i percorsi del RE-I.

Schultz, nell'esercizio della pesantezza, consiglia di iniziare con la formula relativa al “braccio destro pesante” (sinistro per i mancini), prosegue con quella delle “braccia pesanti”, poi “braccia e gambe pesanti”, ed infine “corpo pesante”.

Le formule del Rilassamento Etero - Imagoico sono invece:

“ Ed ora si concentri sul suo respiro e sul rilassamento che penetra in ogni parte del suo corpo.

Il rilassamento penetra in ogni parte del suo corpo, in ogni fascio muscolare, in ogni cellula del suo organismo. Ed ora sente il suo corpo diventare pesante, sempre più pesante, pesantissimo.

Anche le palpebre diventano pesanti, sempre più pesanti, pesantissime.

Il respiro è lento, dolce, profondo ed ogni onda del suo respiro fa aumentare questo stato di profondo rilassamento.

Le palpebre sono ancora più pesanti, pesantissime.

Anche il corpo è ancora più pesante, pesantissimo.

Sente i piedi e le gambe pesanti, pesantissimi.

Le braccia sono pesanti, pesantissime.

Tutto il corpo è pesante, pesantissimo e lei si sente tranquillo, calmo e sereno, calmo e rilassato.

Come si può notare la pesantezza nel RE-I assume delle connotazioni ben diverse rispetto all'esercizio analogo proposto nel T.A..

In primo luogo si richiede al soggetto, mediante la concentrazione sul suo respiro, di assumere un atteggiamento di “passività” che consenta il primo contatto sia con il suo corpo che con il suo mondo interiore. Questo “lasciarsi andare” deve essere seguito dalla capacità dell'addestrando di visualizzare le varie parti del corpo corrispondenti alle formule, affinché la terminologia proposta dall'operatore, attraverso il principio dell'ideoplasia di Forel, possa trasformarsi in percezioni obiettivabili che conducano realmente ad una modificazione dello stato corporeo e ad una diminuzione dell'ipertono.

A tal riguardo vorrei sottolineare che parecchi soggetti, in special modo coloro che per esigenze professionali hanno molto affinato e allenato la sfera cognitiva -

ad esempio gli intellettuali, oppure coloro che tendono a mettere in atto la razionalizzazione come meccanismo difensivo - manifestano grande difficoltà nel visualizzare sia parti del corpo che immagini simboliche. La frase ricorrente in questi pazienti è la seguente: “Non riesco a vedere nulla”. In questi casi è indispensabile che l’operatore muti la terminologia e usi al posto del termine “visualizzare” o “immaginare” la parola “pensare”. Come risulta dai protocolli trattasi di una sostituzione lessicale rassicurante, ma non sostanziale. Non viene mutato il concetto, ma viene solo tranquillizzato il soggetto il quale inizia a produrre immagini senza passare attraverso le forche caudine della ragione. Infatti il “pensare” riporta l’addestrando nella sua abituale dimensione razionale e lo rassicura: in tal modo egli immediatamente riesce a focalizzare le immagini. In questo caso si abbatte una abitudine acquisita o una forte resistenza utilizzando una terminologia familiare all’addestrando, un lessico che, comunque, gli consenta di entrare senza difficoltà nel suo mondo interiore.

Dopo aver richiesto al soggetto un atteggiamento di passività gli si propone uno stato di rilassamento in contrapposizione alla situazione di ansia o di tensione che sperimenta quotidianamente. Il rilassamento deve giungere in ogni parte del suo corpo, nei suoi muscoli e anche nelle sue cellule. E’ un programma terapeutico: l’operatore suggerisce al soggetto la meta da raggiungere che si attua solo attraverso l’esperienza della pesantezza.

Quest’ultima dev’essere percepita in tutto il corpo, a partire dalle palpebre, per facilitare l’abbandono del paziente, il suo lasciarsi andare e il suo entrare in contatto con la sua unità psicosomatica. E dopo aver delineato l’obiettivo da raggiungere, lo si realizza partendo dallo stato di ipotonia che l’addestrando deve raggiungere nelle estremità corporee. La pesantezza viene così proposta iniziando dai piedi e dalle gambe, seguendo lo schema neurovegetativo suggerito da Vogt nel suo “Rilassamento frazionato”, per giungere infine alle braccia. A questo punto si attua quello che Schultz chiama il “fenomeno della

generalizzazione”, che egli stesso così definisce: “Il fenomeno della generalizzazione della pesantezza costituisce un altro interessante fenomeno fisiologico; nell’ulteriore sviluppo degli esercizi la sensazione di pesantezza tende a diffondersi, dal così detto territorio più vicino all’Io, gradatamente, al rimanente del corpo; questa diffusione della sensazione di pesantezza si svolge spontaneamente e senza alcun intervento volontario. Definisco questo fenomeno che si verifica nel Training con il termine ‘generalizzazione’” (29).

E nel Rilassamento Etero - Imagoico l’ipotonìa e la pesantezza corporea, che sono state proposte come vette da scalare, ora si realizzano: dai piedi, alle gambe, alle braccia, per generalizzazione si diffondono in tutto il corpo.

Nel rilassamento del RE-I è, quindi, applicato quello che chiamo “il principio della anticipazione”, che è uno dei capisaldi teorici dell’intera tecnica: l’operatore prima delinea gli obiettivi da raggiungere, li fa conoscere al soggetto e poi li attua. Infatti nell’esercizio della pesantezza dapprima l’ipotonìa viene annunciata in tutto il corpo, poi viene attuata nei piedi, nelle gambe e nelle braccia e per generalizzazione, finalmente, realizzata in tutto il soma.

Il “principio dell’anticipazione” è presente in molte tecniche psicoterapiche, anche se non enunciato esplicitamente. Infatti nello stesso Training Autogeno l’esercizio della calma, che è preparatorio all’intera tecnica e precede quello della pesantezza, fa intravedere la “terra promessa”, cioè “la calma come quiete fluente” che il soggetto raggiunge solo nell’ultimo esercizio, quello della fronte fresca. Principio di anticipazione è anche l’allenamento della volontà strutturato da Roberto Assagioli (30), o le vette preannunciate, che si realizzano mediante gli esercizi per lo sviluppo del Sé Transpersonale (31), sempre nell’ambito psicosintetico. E senza elencare le svariate tecniche psicoterapiche, basterà ricordare che in senso lato anche un programma di intervento psichico individualizzato rientra nello stesso principio: è il porre degli obiettivi, il

comunicarli al soggetto e poi indicare gli esercizi e le tecniche idonee per riuscire a realizzarli.

E' ciò che viene attuato nell'esercizio della pesantezza eseguito nel RE-I: si indica come meta l'ipotonia muscolare in tutto il corpo e la si attua attraverso i sub-esercizi eseguiti nelle estremità corporee che, per generalizzazione, conducono alla pesantezza percepita in tutto il soma.

Occorre ricordare che come nel T.A. anche nel RE-I, a volte i soggetti riferiscono di non percepire pesantezza ma una sensazione di estrema leggerezza. Schultz interpreta questo fenomeno come il risultato di tensioni residue e di rilassamenti parziali che si mescolano tra di loro, oltre al mancato rilassamento della zona scapolo - omerale. L. Masi sottolinea che, accanto a tale spiegazione fisiologica, occorre non dimenticare l'interpretazione psicologica: "... leggerezza e pesantezza possono essere due aspetti dello stesso stato. Come dice Hoffmann, "anche un pesante tronco d'albero può essere sospeso nell'acqua!". Il correlato psicologico è dunque identico e si esprime nell'esperienza della distensione" (32).

E dopo le formulazioni relative all'esercizio della pesantezza, nel RE-I si propone il "Rilassamento frazionato" che ricalca la metodologia di Vogt:

"Ed ora sente che si rilassano e si distendono i muscoli dei piedi, delle gambe anche i più sottili, del bacino, dell'addome, del petto, della schiena, delle spalle, delle braccia, delle mani. Ora si rilassano e si distendono i muscoli del collo, della nuca, della testa, della fronte, delle palpebre, degli occhi, delle guance, delle labbra, delle mascelle. Ora tutto il suo corpo è rilassato e disteso, piacevolmente rilassato e disteso."

Occorre notare che lo schema corporeo proposto segue la suddivisione tra Sistema Nervoso Neurovegetativo e Sistema Nervoso Centrale. A partire dai piedi, fino a giungere alle mani, si invita il soggetto a visualizzare le varie parti

del corpo e a pensare che esse si rilassano e si distendono. In tal modo si interviene sulle zone somatiche innervate dal Sistema Nervoso Periferico, utilizzando ancora una volta il principio dell'ideoplasia di Forel. Successivamente, l'addestrando immagina che si rilassano le zone corporee comprese tra il collo e le mascelle: si agisce in tal modo sui tessuti e gli organi innervati dal Sistema Nervoso Centrale.

Il frazionamento proposto, connesso all'atteggiamento mentale del soggetto, rafforza i risultati già raggiunti con l'esercizio della pesantezza: si accentua, infatti, l'ipotonìa muscolare e si distende l'unità biopsichica. Inoltre, come osserva L. Masi, il "Rilassamento frazionato" consente al soggetto di ottenere un maggior contatto con i propri vissuti somatici, riequilibrando in tal modo tensioni legate alla percezione del proprio Sé corporeo (33). Tutto ciò facilita il successivo viaggio nel mondo dell'immaginario positivo. Quanto suddetto è facilmente rinvenibile dalla lettura dei protocolli elaborati dall'addestrando dopo l'esecuzione degli esercizi. Infatti, spesso si legge che il soggetto non riesce a visualizzare alcune aree fisiche previste dal frazionamento. Trattasi di residui di tensione psicofisica correlati a specifiche zone somatiche che durante l'allenamento con i percorsi del RE-I gradualmente scompaiono. L'operatore deve solo tranquillizzare il soggetto e rafforzarlo nel proposito di continuare l'iter intrapreso. Attraverso queste resistenze emerge la storia psicosomatica dell'individuo, che non deve essere sottoposta ad analisi, ma la si deve solo far fluire per permettere ai nodi di tensione corporea di potersi sciogliere naturalmente.

E così si conclude il rilassamento del primo esercizio del RE-I. Le formule descritte, relative alla pesantezza e al frazionamento, vengono riproposte in tutti i percorsi successivi, con l'aggiunta di altri elementi distensivi. Infatti, nel secondo esercizio, dopo le suddette formulazioni, si legge:

“Ed ora visualizzi, nella parte del corpo che lei preferisce, un disco luminoso. Lei lo sta vedendo: ora! Il disco luminoso è quella parte di lei che non si ammala mai, fonte di energia fisica e psichica. E lei sente questa nuova energia emergere dalle profondità del suo essere e diffondersi in tutto il suo corpo, a partire dalle mani, le braccia, il corpo, le gambe, i piedi. Questa nuova energia rivitalizzante che emerge è la calma, la calma che è dentro di lei e non dipende dagli avvenimenti esterni.”

Il disco luminoso riecheggia l'archetipo junghiano del “mandala”. Jung afferma che esso è un simbolo antichissimo risalente a quella che ancora comunemente viene chiamata preistoria. E' presente in tutte le culture del globo e simboleggia la divinità o il Sé. Inoltre rappresenta l'ordine cosmico e l'ordine interiore psichico, la totalità del Sé (34).

Il paziente che sperimenta sofferenza esistenziale o patologica ha in sé disordine e caos e il mandala appare come un archetipo compensatorio, che porta ordine e armonia interiore. E' questo uno dei messaggi presenti nell'immagine del disco luminoso: il soggetto ha in sé armonia, ordine e totalità e tutto ciò può riemergere a livello di coscienza, donando benessere psicofisico.

Inoltre il disco luminoso è anche un simbolo solare (35), è l'energia vitale presente in ogni essere umano, che occorre solo riconquistare e riportare a livello di coscienza. Ordine interiore ed energia, nel RE-I sono sintetizzate nel concetto della “calma”, il cui recupero si colloca immediatamente dopo la distensione dei muscoli striati. Ed è proprio il riemergere della calma che, se da un lato permette all'addestrando di iniziare il suo iter nel mondo immaginario, dall'altro preconizza l'obiettivo finale della tecnica: l'emergere dell'immaginario positivo che conduce all'ordine interiore, all'equilibrio fisico - psichico - relazionale - sociale - spirituale, cioè alla Totalità del Sé.

L'immagine del disco luminoso inserita nel rilassamento iniziale del RE-I rafforza e potenzia il livello di distensione raggiunto con l'esercizio della pesantezza e con il frazionamento. Infatti l'ipotonia dei muscoli striati e il lasciarsi andare del soggetto si armonizzano con un messaggio chiaro e inequivocabile: egli ha in sé le potenzialità per superare la confusione e il disordine psichico, ha in sé forze energetiche sintetizzate nel concetto della calma e l'emergere di tali elementi gli permette di sperimentare benessere e ordine interiore che si traducono in rinnovata voglia di vivere in pace con se stesso, con gli altri e con il mondo. Tutto ciò è possibile in quanto egli riscopre la presenza di un flusso vitale, alla stregua di una ricarica energetica che investe tutti gli organi, i sistemi e gli apparati. Infatti dalla pratica clinica emerge che il disco luminoso viene visualizzato in qualsiasi zona corporea, a partire dai piedi fino a giungere alla testa, facendo riemergere nell'addestrandolo energia e benessere. Dunque, questa immagine di natura antidepressiva, oltre a potenziare gli esercizi precedenti presenta degli effetti fisici ben determinati, consistenti nella regolarizzazione dell'apparato circolatorio mediante una leggera vasodilatazione che permette il fluire armonico della nostra linfa vitale: il sangue, considerato da sempre come sorgente di vita e di energia. In tal modo a livello trasversale, utilizzando solo un'immagine senza la visualizzazione degli organi corrispondenti, si riescono ad ottenere effetti analoghi a quelli dell'esercizio schultziano del "calore", senza incorrere nelle controindicazioni relative ai cardiopatici e ai vasolabili.

Nel terzo percorso del R.E.I alla pesantezza, al frazionamento e all'immagine del disco luminoso, si aggiunge l'esercizio del respiro di matrice schultziana.

“E' sereno, tranquillo, si sente completamente rilassato. Ed ora sente che l'aria dolcemente, piacevolmente entra attraverso i pori della sua pelle e lei respira

con tutto il suo corpo e il suo respiro diventa calmo e regolare, calmo e regolare, calmo e regolare, calmo e regolare, calmo e regolare.”

Occorre notare che nella suddetta formulazione è l'intero corpo che respira, infatti non è menzionato nessun organo del sistema respiratorio. L'aria entra nella massa corporea attraverso tutti i pori dell'epidermide, tranquillizzando e riequilibrando la funzione respiratoria.

Con questo esercizio il soggetto sperimenta l'accentuarsi delle sensazioni di pesantezza e di rilassamento già precedentemente rivissute, ma soprattutto riscopre la passività psichica: il lasciarsi andare diventa abbandono totale e piacevole. L'essere all'erta, pronto a scattare per un nonnulla; che risulta essere un atteggiamento ansiogeno legato a tensioni psicofisiche, a sofferenza e a malessere; si trasforma in benefica passività, che sottende il recupero della calma e della distensione.

Nel quarto e nel quinto percorso del Rilassamento Etero - Imagoico, subito dopo la rinormalizzazione del respiro, si giunge alla formula relativa all'esercizio del plesso solare, proposta da Schultz nel Training Autogeno.

“Ed ora avverte un leggero calore che si diffonde dolcemente in tutto il suo addome e sente che ogni cellula, ogni tessuto, ogni organo, ogni apparato, ogni sistema addominale si rilassa e si distende piacevolmente e il suo plesso solare diventa caldo, caldo, caldo, caldo, caldo.”

Con questo esercizio il rilassamento, sotto forma di vasodilatazione, raggiunge gli organi addominali. Infatti per “plesso solare” si indica un insieme di innervazioni che, partendo dal ganglio celiaco, appartenente alla catena simpatica e posizionato nella parte alta dell'addome, raggiungono gli organi addominali. Queste ramificazioni nervose inviano stimoli eccitatori, che normalmente vengono compensati da quelli inibitori provenienti dal nervo vago, facente parte della catena parasimpatica. La vasodilatazione rilassa e riequilibra

gli eccessi di eccitazione proveniente dal celiaco, rinormalizzando e placando gli organi addominali. Spesso le tensioni si accumulano in questa zona corporea determinando squilibri sia fisici che psichici. Un addome che, mediante la vasodilatazione, riscopre la distensione e il rilassamento, permette al soggetto di riequilibrare i vissuti corporei strettamente legati alla pulsione della fame, della sete e a quella sessuale. Le forze pulsionali si sciolgono e vengono rivissute in modo armonico, predisponendo l'unità biopsichica all'emergere dell'energia proveniente dall'immaginario positivo.

Nel sesto e nel settimo percorso del RE-I si aggiunge, a tutte le formulazioni precedenti di rilassamento, quella relativa alla fronte fresca, anch'essa di origine schultziana.

“E’ tranquillo, sereno, completamente rilassato e ora avverte una leggera brezza, un leggero venticello che le accarezza delicatamente la fronte e la sua fronte diventa fresca, fresca, fresca. La freschezza alla fronte le dona lucidità mentale, benessere psichico e permette l'affiorare del suo immaginario positivo. La freschezza alla fronte elimina ogni ansia, ogni tensione, ogni paura e la sua mente è sgombra libera e lei si lascia completamente andare ad immagini positive, a pensieri positivi che le donano benessere, tranquillità, serenità e tanta pace.”

Una leggera vasocostrizione a livello cefalico chiude, come nel T.A., la fase di rilassamento nel RE-I. La freschezza alla fronte è correlata alla sensazione di lucidità mentale, di chiarezza mentale, dell'emergere della creatività e della spiritualità ma soprattutto alla completa esperienza della calma, come elemento equilibratore di una psiche in armonia con se stessa e con il mondo che la circonda.

La calma non intesa in senso statico, ma dinamico: una “quiete fluente” che permette di abbattere ogni tensione e di trasformare la sofferenza in energia vitale.

E tutto ciò è possibile sperimentarlo proprio perché è presente in noi, depositato negli strati arcaici della personalità a livello psicosomatico, ed emerge da quell’antichissimo deposito che io chiamo “immaginario positivo”; il quale, a questo punto delle formulazioni, viene sottolineato esplicitamente, come realtà determinante dalla quale attingere la fase finale del rilassamento presente negli ultimi due esercizi del RE-I.

Ed ora, dopo aver analizzato ogni singola formula di distensione psicosomatica presente nei percorsi del Rilassamento Etero - Imagoico, reputo metodologicamente utile proporre uno schema finale che possa riassumerle.

Formule utilizzate nel RE-I

- Pesantezza: per ottenere l’ipotonia dei muscoli striati
- Rilassamento frazionato: per accentuare la distensione in ogni zona corporea
- Disco luminoso: per riscoprire l’ordine interiore e far riemergere le forze energetiche
- Respiro: per regolarizzare il ritmo respiratorio
- Plesso solare: per rilassare gli organi addominali
- Fronte fresca: per ottenere una leggera vasocostrizione a livello frontale.

Le suddette formule sono proposte successivamente nei sette percorsi nell’ordine che segue:

- 1° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato
- 2° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso
- 3° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso, respiro
- 4° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso, respiro, plesso solare
- 5° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso, respiro, plesso solare
- 6° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso, respiro, plesso solare, fronte fresca
- 7° esercizio: pesantezza, rilassamento frazionato, disco luminoso, respiro, plesso solare, fronte fresca

Infine, occorre notare che in ogni percorso del RE-I, indipendentemente dagli esercizi di distensione proposti, la fase del rilassamento si conclude sempre con la formula:

“Sente un completo rilassamento e tanto benessere fisico e sente il suo corpo diventare luogo di sensazioni piacevoli e di benessere e sente che il suo corpo le è amico e la sua mente è serena e tranquilla e lei è calma e rilassata, calma e sereno, calma e tranquillo”

Il primo elemento che emerge in questa formulazione è l'unità psicosomatica: il benessere fisico, derivato dal rilassamento è strettamente legato alla tranquillità e alla serenità psichica. Il corpo e la psiche sono inscindibilmente interconnessi e non può esserci distensione corporea avulsa da una tranquillità interiore. Il RE-I agisce sia sul soma che sulla psiche e l'emergere dell'immaginario positivo influenza l'intero sistema biopsichico. Inoltre un secondo elemento dà rilievo a questa formulazione conclusiva della fase del rilassamento in ogni percorso del RE-I: il concetto del “corpo amico”. I vissuti corporei quasi sempre non risultano

essere armonici e il proprio corpo sembra essere terreno per una eterna battaglia nella quale il soggetto soccombe inevitabilmente. Occorre riscoprire la dimensione non conflittuale del proprio soma, al fine di abbattere tutti i fantasmi che schiacciano e deformano il Sé corporeo, base del Sé psichico. Il corpo è nostro amico, riscoprendo ciò si sperimenta la complicità e l'amicizia con un altro potenziale nemico che sembra essere sempre in agguato: la nostra mente. Gli alleati del soggetto diventano così il suo corpo e la sua psiche e in tal modo egli riesce a sperimentare la possibilità di trasformare la propria sofferenza psicosomatica in equilibrio, ordine, pace, omeostasi e benessere.

A questo punto il soggetto si trova nello stato psicofisico ottimale per potere iniziare il viaggio, a livello inconscio, nel proprio immaginario positivo.

Dr. Martina Minardi

Via Salita Luccarelli, 35

74012 CRISPIANO (TA)

tel.: 099 8114398 / 099 616301

NOTE BIBLIOGRAFICHE

¹ Desoille R., “Teoria e pratica del sogno da svegli guidato”, Astrolabio, Roma, 1974

² Minardi M., “Una nuova tecnica psicoterapica: il «Rilassamento Etero - Imagoico»”, in “Psyche nuova”, Padova, 2001-2002, pag. 60

³ M.M.P.I. = Inventario Multifasico della Personalità Minnesota di Hathaway S.R. e McKinley J.C.

⁴ Minardi M., art. cit., pagg. 60-64

⁵ Malugani M., “Le psicoterapie brevi. Teoria e pratica”, Città Nuova, Roma, 1987, pag. 111

⁶ Pasini W., “La civiltà del corpo” in Pasini W e al., “Il corpo in psicoterapia”, Cortina, Milano, 1982

⁷ Merleau - Ponty M., “Fenomenologia della percezione”, Il Saggiatore, Milano, 1965

⁸ Malugani M., op. cit., pag. 112

⁹ Durand de Bousingen R., “Distensione e Training Autogeno”, ed. Mediterranee, Roma, 1977, pag. 14

¹⁰ Malugani M., op. cit., pag. 112

¹¹ Jacobson E., “Progressive relaxation”, Univ. of Chicago Press, Chicago, 1938; trad. it. “L’arte del rilassamento”, Casini, Roma, 1952

¹² Durand de Bousingen R., “Il metodo di Jacobson”, in: Auriol B., “Tutti i metodi di rilassamento”, RED, Como, 1982

¹³ Ajuriaguerra J. (de), “Language, geste, attitude motrice”, Maloine, Paris, 1953

¹⁴ Jarreau R. - Klotz H.P., “Les paratonies cruciales en relaxation”, in: Revue de méd. Psycho-som., 2, Maloine, Paris, 1960

¹⁵ Stokvis B., “Possibilité et limitations de la relaxation dans la médecine psychosomatique”, in: Revue de méd. Psycho-som., Vittel, Paris, luglio 1960

¹⁶ Malugani M., op. cit., pag. 129

¹⁷ Alexander G., “Le corps retrouvé par l’Eutonie”, Tchou, Paris, 1961

¹⁸ Malugani M., op. cit., pag. 118

¹⁹ Sapir M. e coll., “La Relaxation: son approche psychanalytique”, Dunod, Paris, 1979; trad. it “Il rilassamento, approccio psicoanalitico”, Astrolabio, Roma, 1980

²⁰ Peresson L., “Trattato di Psicoterapia Autogena. I sei esercizi somatici - standard del Training Autogeno”, vol II, Piovan, Abano Terme (PD), 1985, pag. 16

²¹ Bazzi T., “Allenamento Autogeno secondo Schultz”, in Rec. prog. Med., 1951, X, 5

²² Masi L., “Training Autogeno. Una psicoterapia breve”, Ventaglio, Città di Castello (PG), 1987, pag. 17

- ²³ Schultz J.H., “Il Training Autogeno. Metodo di autodistensione da concentrazione passiva. Esercizi inferiori”, vol. I, Feltrinelli, Milano, 2002, pag. 20
- ²⁴ Masi L., op. cit., pag. 19
- ²⁵ Masi L., op. cit., pag. 21
- ²⁶ Malugani M., op. cit., pag. 122
- ²⁷ Schultz J.H., op. cit., pag. 22
- ²⁸ Schultz J.H., op. cit., pag. 27
- ²⁹ Schultz J.H., op. cit., pag. 47
- ³⁰ Assagioli R., “L’atto di volontà”, Astrolabio, Roma, 1977
- ³¹ Assagioli R., “Lo sviluppo transpersonale”, Astrolabio, Roma, 1988
- ³² Masi L., op. cit., pag. 32
- ³³ Masi L., op. cit., pagg. 72-73
- ³⁴ Jung C.G., “Jung parla. Interviste e incontri”, a cura di McGuire W.M. e Hull R.F.C., Adelphi, Milano, 1989, pagg. 409-410
- ³⁵ Chevalier J., Gheerbrant A., “Dizionario dei simboli”, vol I., Rizzoli, Milano, 1989