

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 2

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it

Il Setting

- Abbiamo già accennato ad alcuni elementi di setting che ci aiuteranno a praticare il rilassamento
 - Una situazione o un ambiente di quiete e privo di interferenze
 - Una parola, una frase o un suono che possa essere ripetuto diverse volte
 - Un atteggiamento passivo utile a trascurare i pensieri distraenti
 - Una posizione comoda
- Ma dobbiamo anche entrare nell'ottica che per qualsiasi tecnica noi utilizzeremo si avrà necessità di una fase di “abituazione” iniziale tale da consentire un adeguato percorso

Il Setting

- Nelle prime fasi di applicazione sarebbe meglio utilizzare una posizione supina

Supino



Prono

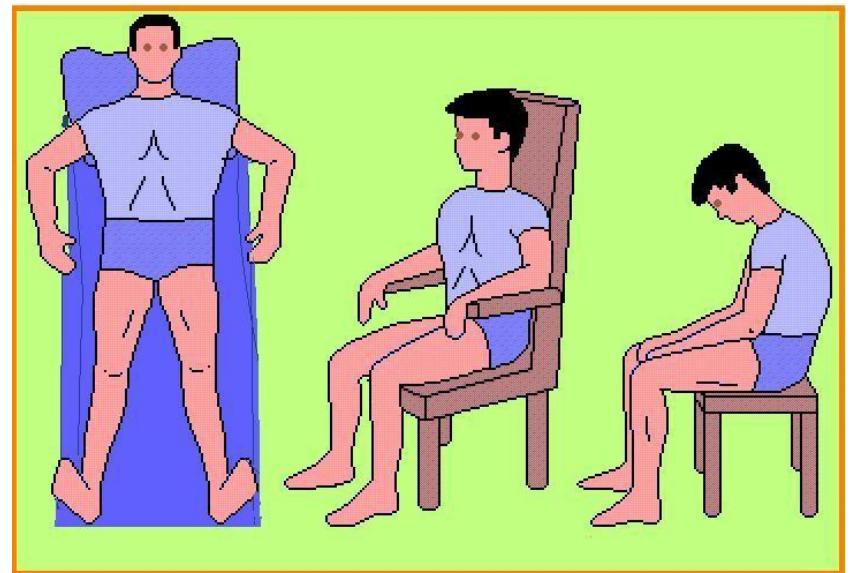


Il Setting

- La posizione supina favorisce la concentrazione ed evita che si presentino contrazioni muscolari (anche involontarie)
- Tuttavia non è sempre opportuno iniziare con questa posizione perché il partecipante potrebbe (soprattutto se agli inizi) potrebbe percepirla come spiacevole e disturbante, potrebbe sentirsi in imbarazzo o comunque sentirsi poco a suo agio
- Pertanto il conduttore potrà proporre delle posizioni alternative

Il Setting

- Una buona strategia è quella di proporre inizialmente una posizione seduta per poi gradualmente arrivare alla posizione supina
- Shultz propone per il Training Autogeno la posizione del “cocchiere”



Il Setting

- La posizione del “cocchiere” prevede che il soggetto da seduto formi un arco con la schiena con il peso interamente scaricato sulla colonna e sul bacino



Il Setting

- Un altro elemento fondamentale del setting che abbiamo già accennato consiste nelle “istruzioni da seguire”, ricordiamo che le diverse tecniche si caratterizzano per le proprie specifiche formulazioni e consegne.
- Ciò che accomuna tutte le tecniche è l'utilizzo di un **tono di voce piuttosto basso, lento e pacato**

Il Setting

- Le parole dovranno essere ben scandite, si dovranno rispettare dei tempi specifici e le pause dovranno accompagnare le contrazioni e le distensioni del soggetto.
- Le pause dovranno consentire al soggetto (basandosi sui suoi tempi) di effettuare le consegne. Le distensioni/contrazioni quindi non dovranno mai essere accelerate
- Il conduttore dovrà sintonizzarsi sul ritmo individuale del soggetto e le sue consegne non dovranno mai essere proposte come imposizioni ma come un accompagnamento

Il Setting

- Gli esercizi che il conduttore proporrà verranno spesso percepiti come dei “compiti da svolgere”, in sostanza potremmo dire che vi sarà uno sforzo attivo nel mettere in pratica il rilassamento...
- Se si verificasse questo fenomeno il lavoro sarebbe vano!

Il Setting

- Le Tecniche di Rilassamento invece, si fondano sulla “concentrazione passiva” per cui quello che deve essere ricercato sarà uno stato che consenta una percezione di sé diversa dal solito.
- La concentrazione passiva infatti consente di percepire cosa accade nel nostro corpo, sentendo le sue tensioni, le distensioni, le contrazioni ecc. ma questo deve avvenire senza una richiesta o attenzione attiva. Questa nuova consapevolezza sarà uno degli obiettivi da perseguire, soprattutto nelle fasi iniziali, e quando la sessione di rilassamento verrà chiusa ci si concentrerà sul ripristino della normale tonicità muscolare!!!

Il Setting

- La ripresa della tonicità muscolare normale potrà essere ottenuta flettendo gli arti, allungando la schiena, roteando il collo, ecc.
- Gli occhi andranno riaperti nell'ultimo momento della ripresa muscolare e questa ripresa dovrà essere sempre graduale e mai forzata.
- Nel caso in cui il rilassamento sia stato eseguito da sdraiati, la ripresa della posizione eretta dovrà essere graduale e lenta poiché solo attraverso la gradualità dei movimenti il soggetto potrà ritrovare l'assetto e il tono muscolare necessari vivendoli/sperimentandoli in modo piacevole.
- Se ci riflettiamo la ripresa della tonicità muscolare è un po' come lo "stiracchiarsi" del risveglio

Il Setting

- Uno degli aspetti più importanti delle Tecniche di Rilassamento e del Training Autogeno sta nel fatto che la persona, al di fuori della seduta può tranquillamente replicare gli esercizi appresi.
- Su questo tema dobbiamo far notare che esistono due diverse chiavi di lettura dell'esecuzione autonoma degli esercizi-esperienze
 1. Alcuni sconsigliano gli esercizi effettuati in autonomia poiché possono assumere un significato diverso rispetto a quelli effettuati con il conduttore
 2. Altri li considerano un valido consolidamento delle esperienze e diventano un bagaglio comportamentale proprio.

Il Setting

- A dire il vero entrambe le chiavi di lettura presentano degli elementi di riflessione...
- Se il partecipante è ancora poco esperto nell'utilizzo delle tecniche probabilmente è bene che le effettui con un supervisore-conduttore
- Se le tecniche vengono applicate in modo autonomo aumenta la “self-efficacy” e la persona impara fino ad utilizzarle in modo praticamente automatico
- Spesso è consigliabile l'utilizzo di un diario su cui annotare le esperienze-sensazioni provate così da poterle approfondire con il conduttore

Il Setting

- Inoltre esistono setting individuali e setting di gruppo. Anche qui dobbiamo notare che entrambe le modalità presentano aspetti caratteristici con pro e contro che il conduttore deve conoscere per utilizzare al meglio.
 - ▣ In modalità individuale il cliente può applicare le tecniche in modo “individualizzato” beneficiando di una relazione privilegiata con il conduttore, tuttavia questo non stimola necessariamente l'autonomia...
 - ▣ In modalità di gruppo si perde una quota di personalizzazione e aumenta l'interferenza del gruppo però si beneficia anche del vantaggio di poter effettuare un confronto con gli altri membri, aumentando l'autonomia.

Cosa succede nel corpo?

- Il rilassamento non è un placebo ma impatta sul nostro corpo modificando diversi parametri biologici, come ad es.
 - ▣ Riduzione tensione muscolare
 - ▣ Stimolazione sistema parasimpatico
 - ▣ Riduzione frequenza cardiaca
 - ▣ Riduzione pressione arteriosa
 - ▣ Riduzione atti respiratori
 - ▣ Vasodilatazione periferica
 - ▣ Riduzione conduttanza cutanea
 - ▣ Stimolazione del ritmo alfa cerebrale (ritmo Berger, ritmo basale delle onde cerebrali)
- Se pensiamo in ottica di interazione mente-corpo, il benessere dell'una dipende dall'altra e viceversa...

Aspetti Applicativi

- Le Tecniche di Rilassamento nascono in un contesto terapeutico di stampo comportamentista, col tempo poi si sono diffuse ed affrancate, svincolandosi dalla sola applicazione clinica e diventando un patrimonio applicativo utilizzabile su contesti più ampi come:
 - ▣ Applicazioni per gestione ansia, fobie e disturbi psicosomatici
 - ▣ Applicazioni in ambiti professionali-lavorativi
 - ▣ Applicazioni in ambito personale
- Le Tecniche di Rilassamento consentono di apprendere una tecnica che ci consente di gestire le nostre emozioni e la risposta che il corpo produrrebbe in automatico (psicofisiologia)

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



FINE

CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 2

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it