

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO”

Lez. 1

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it

BENVENUTI!

- Io sono Francesco Intini e vi accompagnerò insieme ad altri colleghi in questo corso online!
- Sono uno Psicologo clinico e dinamico, iscritto all'Albo degli Psicologi del Lazio iscr. N. 20339
- Ho iniziato la mia professione in clinica psichiatrica e in clinica pediatrica, poi per anni ho lavorato nelle scuole seguendo prevalentemente ragazzi con diagnosi di AUTISMO, ADHD, DOP e DSA
- per contatti:
intinifrancesco80@gmail.com
info@arfip.it



Cosa faremo insieme?

- Come tutti già sapete in questo corso tratteremo argomenti relativi al **TRAINING AUTOGENO** e alle **TECNICHE** di **RILASSAMENTO**!
- Abbiamo creato dei piccoli gruppi classe per dare a tutti le migliori possibilità di interazione...quindi... non siate timidi! Fate tutte le domande che ritenete opportune e torneremo insieme sui concetti importanti!

INIZIAMO???



Cosa sono le tecniche di Rilassamento?

- Le di **Tecniche di Rilassamento** sono delle tecniche che coinvolgono e stimolano il paziente/cliente sui piani “Fisico” e “Psichico” perseguendo il benessere.
- Queste tecniche consentono di giungere, se applicate correttamente, a una approfondita conoscenza di sé che aiuta l’individuo nel **riconoscimento, monitoraggio e modulazione dei suoi livelli di attivazione fisiologica** (in special modo ansia e stress), **nelle capacità di esplorare il proprio mondo emotivo e nel potenziare le capacità di mantenere una efficace stabilità emotiva**

Cosa sono le tecniche di Rilassamento?

- Le Tecniche di Rilassamento si basano sul presupposto che gli aspetti fisiologici del nostro funzionamento sono una componente fondamentale delle nostre manifestazioni d'ansia.
- Partendo da questo presupposto possiamo sostenere che l'utilizzo e la pratica di Tecniche di Rilassamento sia un allenamento che ci porta ad avere una maggiore conoscenza del funzionamento del nostro sistema nervoso (nella sua unicità)

Cosa sono le tecniche di Rilassamento?

- Cominciamo con il fare qualche esempio che ci renda più semplice e familiare i concetti base...
 - ▣ Quando viviamo una situazione stimolo di Attacco-Fuga nel nostro corpo succede qualcosa che non sempre viene immediatamente riconosciuto, come: aumento frequenza cardiaca, aumento ossigenazione cerebrale, dilatazione pupille, flusso sanguigno muscolare aumentato, aumento frequenza respiratoria, rossore cutaneo, ecc. inoltre spesso assistiamo a fenomeni di nausea e/o vomito...
- Questi sono solo alcuni esempi di attivazione fisiologica!

Cosa sono le tecniche di Rilassamento?

- Come abbiamo visto sopra, alcuni degli aspetti possono essere gestiti attivamente grazie alla nostra coscienza, come ad es. la contrazione muscolare o la frequenza respiratoria.
- Invece altri fenomeni come ad esempio la dilatazione delle nostre pupille, la pressione sanguigna o la frequenza del battito cardiaco non sono immediatamente gestibili attraverso una attiva concentrazione consapevole.

A cosa servono le Tecniche di Rilassamento

- Le Tecniche di Rilassamento servono proprio per monitorare e gestire al meglio i fenomeni fisiologici (sia consapevoli che automatici), imparando ad identificarne i primi segnali di attivazione (spesso identificabile nell'ansia). Pertanto se riusciamo ad identificare in tempo utile e con un buon grado di precisione i nostri fenomeni fisiologici, diventa possibile produrre un intervento (sia attivo che automatico) che possa fronteggiare e gestire i segni e i sintomi dell'attivazione fisiologica (spiacevole).

Le diverse Tecniche

- Premettendo che non possiamo essere esaustivi, sappiamo che di Tecniche di Rilassamento ne esistono davvero molte come molte sono le loro classificazioni. Ad es. Duran de Bousingen distingue tra “corrente scientifica della fisiologia muscolare” e “ipnosi terapeutica”.
 - La prima corrente include i metodi analitici che pongono come punto di partenza gli aspetti fisiologici e l’educazione/allenamento nel riconoscere ed intervenire sugli aspetti di contrazione-rilassamento (educazione muscolare) un esempio afferente a questa corrente è il “rilassamento progressivo” di Jacobson
 - La seconda corrente invece parte da un presupposto diverso, infatti pone i processi mentali alla base dei meccanismi di contrazione-rilassamento. Ovvero raggiungendo uno stato di rilassamento ottengo anche una distensione psichica. Un esempio tipico di questa corrente è il Training Autogeno di Shultz
- Inoltre, possiamo sostenere che esistano anche dei metodi di tipo “fisioterapico” che mettono in relazione rilassamento e ginnastica, ma anche nuove tecniche come l’EMDR (esercizio del posto sicuro) ed anche il Mindfulness

Le diverse Tecniche

- Durante il nostro percorso cercheremo di capire le potenzialità degli approcci presentati in precedenza e a prescindere dalle loro applicazioni Terapeutiche-Psicoterapeutiche cercheremo di ottenere una conoscenza utile ad offrirci una possibilità di un loro utilizzo come tecniche a sé stanti.
- Le Tecniche che impareremo infatti, pur provenendo da correnti e scuole diverse presentano degli aspetti comuni come ad esempio il punto di partenza mentale e intenzionale che determina un rilassamento (periferico) che a sua volta induce uno stato di calma psicologica che si pone come un “rinforzatore naturale” quanto a self-efficacy e motivazione

Le diverse Tecniche

- Un altro aspetto comune alle Tecniche di Rilassamento sta nel fatto che queste utilizzano (tutte) delle rappresentazione e immagini mentali
- In tutte le Tecniche inoltre è riscontrabile (in diversa misura) una alterazione della coscienza (come ad es. utilizzando stimolazioni ritmiche monotone o quando l'attenzione è intensamente e prolungatamente focalizzata su un punto specifico)
- Un ulteriore aspetto comune in tutte le Tecniche di Rilassamento sta nel fatto che queste (dopo un adeguato training) possono essere riprodotte in modo autonomo dalle persone, ma tutte partono da un momento relazionale in cui il “Conduttore” guiderà ed insegnerà al “Partecipante” l'utilizzo della Tecnica.
- Infine un altro punto comune a tutte le Tecniche sta nel fatto che queste producono una “risposta di rilassamento” (come definita da Herbert Benon)

Le diverse Tecniche

- Come sostenuto da Benson, indipendentemente dalla tecnica utilizzata, gli elementi che la rendono efficace e benefica sono questi:
 - 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
- Questi quattro elementi, tutti presenti nelle Tecniche di Rilassamento sono una condizione essenziale per impostare adeguatamente il “setting” e per raggiungere dei risultati soddisfacenti

Cosa è il Rilassamento

- Per riassumere possiamo dire con il termine “Rilassamento” ci si riferisce a uno stato psicofisico caratterizzato da due aspetti fondamentali
 1. Modificazioni specifiche dei livelli di attività dell’organismo (la principale è la diminuzione della tensione muscolare)
 2. Sensazioni psichiche percepite introspektivamente come benessere, serenità e tranquillità
- 1. Uno stato di Rilassamento predispone ad azioni efficienti e migliora lo stato psicofisico dell’individuo

Cosa è il Rilassamento

- Al contrario del Rilassamento possiamo porre lo stato di tensione/rigidità muscolare e la sua influenza sull'attività psichica, l'aumento della vigilanza e dell'esplorazione frenetica e caotica dell'ambiente.
- La tonicità/tensione muscolare spesso è rappresentativa di uno stato di ansia e difesa e solitamente sottende uno stato di paura, imbarazzo, vergogna o in generale di minaccia. Infatti l'irrigidimento muscolare, al di là dell'essere espressione di un'emozione negativa è un aspetto di limitazione (disfunzionale) sul piano delle reazioni

Perché utilizzare Tecniche di Rilassamento

- L'applicazione delle Tecniche di Rilassamento consente una distensione dell'individuo (sia muscolare che cognitivo) che “alleggerisce” il soggetto consentendogli di accedere a una condizione di maggiore efficienza nel riconoscere (identificare) e attribuire significato agli eventi esperiti nella propria quotidianità.
- Le Tecniche di Rilassamento non si pongono come strategie per “Guarire/Risolvere” le emozioni disfunzionali (**non sono una forma di Psicoterapia**) ma possono essere un modo efficace per gestire la propria quotidianità con tonalità emotive, cognitive e comportamentali efficaci e funzionali.

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



FINE

CORSO ONLINE

**“TRAINING AUTOGENO
E TECNICHE DI RILASSAMENTO”**

Lez. 1

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it