



TRAINING AUTOGENO IN PSICHIATRIA

Migliorare le potenzialità delle nostre capacità mentali attraverso l'autosuggestione.

dott. [Adelia Lucattini](#)
Specialista in Psichiatria

Il training autogeno è una tecnica psicoterapeutica semplice, rapida e facilmente accessibile al paziente. Messa a punto negli anni '30 dal neurologo e psichiatra tedesco J.H.Schultz, la tecnica trova la sua principale applicazione nell'ambito delle somatizzazioni (disturbi organici che abbiano un'origine prevalentemente mentale) e nei disturbi d'ansia.

Con una costante e metodica esercitazione è possibile giungere ad un potenziamento delle proprie capacità mentali agendo, attraverso l'autosuggestione o autoipnosi, a livello del subconscio.

Dal punto di vista tecnico si tratta di esercizi semplici attraverso i quali è possibile agire sulla circolazione sanguigna e sul respiro.

Il terapeuta insegna la sequenza degli esercizi al paziente in numero prefissato di sedute, di solito dieci a cadenza settimanale. Ciò permette di indursi un'autodistensione mentale e fisica in grado di smorzare, risolvere, eliminare sintomi disturbanti quali dolori muscolari, stati di tensione fisica e mentale, disturbi del sonno, disturbi funzionali dell'apparato gastro-enterico ed altri.

Attraverso il training autogeno è possibile inoltre mobilitare quelle attitudini interiori che non riescono a realizzarsi spontaneamente, smantellare resistenze che impediscono il ristabilirsi di equilibri funzionali alterati, trasferire dinamismi positivi negli strati più profondi della personalità, decondizionare situazioni patologiche se pur presenti da tempo e già stabilizzate. Questo permette di realizzare dei successi terapeutici comprovati da anni di esperienza clinica, agendo sul punto di contatto tra mente e corpo a partire da quest'ultimo.

E' una tecnica efficace e non invasiva, da consigliare a tutti coloro che intendono risolvere in modo "naturale" i propri disturbi e potenziare le proprie capacità mentali. Unica indicazione assoluta è di sottoporvisi sempre con la guida di uno specialista, previo inquadramento del disturbo presentato.