

## Le tecniche di rilassamento

### Terapia cognitivo-comportamentale dei disturbi d'ansia.



*Training Autogeno, Rilassamento neurofisiologico secondo Jacobson, Rilassamento progressivo secondo Vögt, Desensibilizzazione sistematica, Tecniche di meditazione e di respirazione, Ipnositerapia, sono una parte del repertorio "tecnico" di una psicoterapia efficace dell'ansia e delle sindromi associate.*

Uno stacco completo e sistematico dalle attività frenetiche, dai pensieri incessanti e dai sintomi dell'ansia, ci trasporta in un'esperienza trasformativa di efficacia clinica provata.

Le tecniche psicoterapeutiche comportamentali per l'ansia insegnano a risolvere le componenti neurofisiologiche dei disturbi (attacchi di panico, ansia sociale, fobie, ossessioni e compulsioni), dell'insonnia, dello stress e di alcuni tipi di cefalee e di dipendenze (tabagica, ad esempio).

Migliorando la capacità di modificare i sintomi - che a volte si configurano come dei veri e propri agenti intossicanti e immunosoppressivi (Pancheri, 1980) - queste tecniche fanno ritrovare la "bussola" esistenziale delle emozioni e delle rela-

zioni con gli altri, col nostro corpo, con la sessualità e con il cibo.

#### **Liberarsi dai sintomi, liberare le emozioni**

Le "strade" della vita possono essere congestionate da un "traffico" di pensieri negativi, sintomi e disturbi psicosomatici, paure immotivate e sensi di colpa improduttivi. Non afferriamo più bene il ruolo di guida che le emozioni hanno (Poerio, 2008).

**Non riusciamo nemmeno più a identificarle e ad esprimerle chiaramente:** le emozioni entrano a far parte di un mondo minaccioso, anziché vitale e ispiratore, quale dovrebbe essere.

#### **Condensiamo tutto in un unico senso di dolore e limitazione.**

#### **Liberare le emozioni dalla tirannia dei segnali fisici dell'ansia significa:**

- a) imparare a leggere e a seguire i sentimenti;
- b) superare i condizionamenti improduttivi in cui siamo immersi;
- c) dare voce alla soluzione dei problemi (invece che anestetizzarli con l'uso o l'abuso di farmaci e sostanze);
- d) capire quali richieste, opportunità e

messaggi, ci vengono segnalati. Il caos neurofisiologico è sempre meno ingestibile e insensato.

#### **Ideoplasia: il potere buono della mente sul corpo**

È possibile (e indispensabile!) ascoltare il corpo non solo quando esso si impone alla nostra attenzione tramite il dolore, le somatizzazioni o le limitazioni funzionali.

Le tecniche comportamentali accelerano il processo terapeutico e permettono di "tradurre" i sintomi dell'ansia. L'apprendimento di un metodo graduale che insegna alla mente come rilassare il corpo e raggiungere nuovi stati ricettivi e produttivi di coscienza, è la punta di diamante della psicoterapia contemporanea basata sull'evidenza.

La concentrazione diventa un raggio laser direzionato su noi stessi: come suggerisce il termine "ideoplasia" (Schultz, 1968), l'attenzione a una parte del corpo (idea) plasma e modifica - attraverso l'allenamento - uno stato fisico (la tensione muscolare, l'ampiezza e la frequenza del respiro, la temperatura corporea, il grado di sudorazione, l'ampiezza delle giunture articolari, la circolazione sanguigna periferica).

#### **Il training autogeno**

Il Training Autogeno di Schültz è noto per il fatto che mette in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono provocate autonomamente dal paziente con un graduale allenamento. Peso, calore, fronte fresca sono i passi scientificamente dimostrati che conducono verso l'approfondimento dello stato di calma meditativa e di riordino delle energie, di benessere supremo e di connessione graduale tra potere del corpo e potere della mente.

Il percorso culmina con il livello "superiore" di training (Eberlein, 2002), nel quale ci si proietta verso i propri obiettivi irrisolti.



### Il rilassamento neurofisiologico di Jacobson e il rilassamento progressivo di Vögt

La tecnica Jacobson prevede esercizi di contrazione isometrica e decontrazione sistematica dei distretti muscolari, dai piedi alla testa e viceversa (Preziosi, 2009).

I momenti di decontrazione vengono esplorati attivamente allo scopo di imparare a distinguere, nella vita quotidiana, gli stati di tensione e a trasformarli in rilassamento.

I **segnali benefici** di ripresa muscolare vengono registrati dal cervello che tesaurizza così un'esperienza di distensione e dialogo amorevole con il corpo. La tecnica Vögt (Bertolotti, 2005) prevede l'esplorazione guidata dei distretti corporei con "l'occhio della mente", in modo da identificare le tensioni e scioglierle progressivamente.

### La Desensibilizzazione sistematica

È una tecnica in cui veniamo guidati nella rappresentazione mentale di immagini visive dapprima semplici ed in seguito complesse (Wolpe, 1984).

Si procede all'inserimento progressivo di stimoli immaginativi polisensoriali: acustici, tattili, cinestetici, olfattivi, favorendo il progressivo sviluppo di una capacità immaginativa multiforme.

La desensibilizzazione avviene associando una tecnica di rilas-

samento alla visualizzazione (e poi - in vivo - alla sperimentazione) di situazioni ansiogene, in un ordine gerarchico di disagio percepito (tipici esempi: la paura di utilizzare un veicolo, di affrontare una procedura medica, la fobia di un animale, l'ansia da prestazione interpersonale o sessuale etc.).

Si spezza il legame tra paura e azione: nell'esposizione allo stimolo allarmante si richiamano dei "promemoria psicologici" che evocano stati chiave positivi e produttivi, facendoci godere delle situazioni che prima temevamo.

### Le tecniche di meditazione

Stare con quello che c'è, esplorando semplicemente ogni angolo o funzione del corpo con la mente è un'esperienza di pienezza su cui non ci soffermiamo spesso.

La rappresentazione immaginativa del corpo e delle sue sensazioni, positive o negative, innesca un dialogo di utilità impareggiabile per chi vuole apprendere ad ascoltare l'attività spontanea della mente e a direzionare gli equilibri interni verso il meglio.

La liberazione della mente e l'ascolto dei giochi spontanei di distensione e tensione muscolare del corpo, allenano ad accogliere la realtà e a tollerare le emozioni negative.

La mente ne esce efficiente, il pensiero diventa limpido, il presente acquista maggiore

importanza.

Le recenti tecniche di meditazione (Segal Zindel, 2006), sono indicate per la prevenzione delle recidive della depressione e nella psiconcologia, e conducono alla non-identificazione con le proprie emozioni e sensazioni fisiche.

### La respirazione addominale profonda

Fate un respiro.

Avete sollevato molto il petto? O avete coinvolto anche la pancia? In alcune situazioni di disagio, i vostri respiri sono corti, frequenti, superficiali? Il respiro è la funzione fisiologica fondamentale per la nostra esistenza.

Modulare e approfondire l'atto respiratorio può pertanto coinvolgere l'intera nostra visione del mondo. Col respiro possiamo segnalare al corpo la presenza di pericolo (respiro corto, rapido, pettorale) oppure di benessere e distensione (respiro lento, profondo, addominale).

### L'ipnositerapia

"La trance ipnotica si ottiene facendo delle transizioni progressive dalla realtà esterna alla nostra realtà interna" (Sferrazza, 2007). Essa può essere leggera, media e profonda.

Lo psicologo - debitamente formato e personalmente incline



alla tecnica - ricalca questi livelli nell'accompagnare il paziente, momento dopo momento, in una delle pratiche più piacevoli e trasformative. In studio invitiamo a concentrarsi sulle immagini e sulle parole che suggeriamo al paziente, in un processo lento e rilassante di liberazione, e guidato dal rilassamento progressivo. In questo stato di sicurezza, protezione e sospensione dell'attività critica, il cervello registra suggerimenti previamente identificati e concordati con il paziente (Kappas, 1975). Il campo di applicazioni è vastissimo (ansia, disturbi psicosomatici, depressione, sessualità, dipendenze da tabacco o da cibo, dolore cronico) e i risultati sono rapidi e incisivi.



## Bibliografia

Bertolotti G. (2005), Il Rilassamento Progressivo in Psicologia. Teoria, tecnica, valutazione. Carocci, Roma.

Eberlein G. (2002), Il Libro del Training Autogeno. Feltrinelli, Milano.

Kappas J. G. (1975), Professional Hypnotism Manual. Panorama, California.

Pancheri P. (1980), Stress, Emozioni, Malattia. EST Mondadori, Milano.

Poerio V., Merenda M. T. (2008), La Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale nella Pratica Clinica. Carlo Amore, Roma.

Preziosi E. (2009). Tecniche di rilassamento contro ansia, attacchi di panico e stress. Rilassamento neurofisiologico

secondo Jacobson. In: www.psicologiasalerno.it, © Studio di Psicologia Ennio Preziosi, Salerno.

Schultz I. H. (1968), Il Training Autogeno (2 voll.). Feltrinelli, Milano.

Segal Zindel V. et al. (2006), Mindfulness. Al di là del Pensiero, Attraverso il Pensiero. Bollati Boringhieri - Scienza Cognitiva, Torino.

Sferrazza G. (2007), Ipnositerapia. Istituto Skinner, Roma-Napoli.

Wolpe J. (1969), The practice of behavior therapy. Pergamon Press, New York, (tr. It. Tecniche di terapia del comportamento. Franco Angeli, Milano, 1984).