

Tempo per me

Responsabile Francesca L. Cisternino, Dott.sa in Tecniche Psicologiche per i Servizi alla Persona e alla Comunità, Albo Assoc. Della Reg. Lombardia, Ordine degli Psicologi, N. 19240. Operatore Clinico di Training Autogeno. Esperienze di teatro e teatroterapia, scrittura creativa, meditazione.

Presupposti L'ansia e le altre emozioni spiacevoli, come la paura o la rabbia, portano il corpo in uno stato di tensione, che si riflette sullo stato di benessere della mente. Mente e corpo sono due entità interconnesse, lo stato di uno si riversa sullo stato dell'altro.

Nella società odierna, sperimentare momenti di stress ed ansia è molto frequente, la vita scorre veloce, gli impegni si accumulano e il tempo per se stessi e per il proprio benessere diminuisce. Inoltre, viviamo in una società dove molto spesso le emozioni contraddistinte come negative vengono bypassate, ignorate, portando le stesse ad un loro accumulo nel corpo e nella mente. Tali tensioni accumulate si riflettono a loro volta sul modo in cui affrontiamo la vita, sui pensieri predominanti nello spiegare le cause di ciò che ci accade e di ciò che sentiamo. In tale tensione il corpo produce adrenalina, un neurotrasmettitore che porta lo stesso in uno stato di attivazione costante, riducendo dunque la capacità dell'organismo di rilassarsi. Il Training Autogeno, inserito in tale cornice, ha la duplice funzione di rilassare mente e corpo, armonizzandone il rapporto. Tale strumento è stato sviluppato negli anni '30 da Johannes Heinrich Schultz, è una tecnica di rilassamento di interesse psicofisiologico, usata in ambito clinico nella gestione dello stress e delle emozioni. Si basa sulla correlazione tra stati psichici (in particolare le emozioni) e aspetti somatici dell'individuo. E' oramai ampiamente dimostrato come le emozioni partano dal cervello arcaico, deputato alle funzioni di base, e solo successivamente raggiungono la neocorteccia. Il Training Autogeno mira ad indurre volontariamente – a livello corporeo – uno stato di quiete che si ripercuote positivamente sull'autopercezione cognitiva della propria condizione emozionale. Tradizionalmente tale tecnica è usata per gestire ansia, insonnia, emicrania, asma, ipertensione, attacchi di panico. Favorendo il destressamento del corpo favorisce conseguentemente l'evoluzione di un buon dialogo interiore.

Secondo il modello cognitivo un'emozione genera un comportamento ed è la causa di un pensiero:

pensiero -----> emozione -----> comportamento

In stati di stress ed ansia è facile, come sostiene Bach, operare delle distorsioni cognitive espresse come convinzioni negative su di sé, sugli altri e sul futuro. Tali pensieri inducono la sperimentazione di emozioni che vengono poi vissute in modo enfatizzato e disfunzionale, portando l'organismo e la mente in uno stato di esaurimento. Attraverso il Training Autogeno è possibile, andando a calmare la mente, divenire consapevoli di tali distorsioni cognitive messe in atto. Durante il Training Autogeno possono emergere i propri pensieri, nello stato di calma interiore è possibile, attraverso un costante esercizio, osservare tali pensieri e portarli al livello cosciente. Inoltre, andando a generare nell'immediato una sensazione di benessere, modifica il modo in cui reagiamo agli stimoli stressogeni, diminuendo l'aspetto impulsivo a favore di risposte più calme e riflessive. Essendo un Training, ossia un allenamento, risulta importante praticarlo con costanza, affinché questo possa divenire spontaneo, Autogeno, per la mente e per il corpo, consentendo di raggiungere gli effetti desiderati. In conseguenza a tale allenamento costante si sviluppano spontanee modificazioni psichiche e somatiche di senso opposto a quelle provocate nella mente e nel corpo da uno stato di tensione, di ansia e di stress. Dunque il Training Autogeno risulta essere uno strumento utile per gestire le nostre emozioni, riuscendo a controllarle anziché facendoci controllare da loro.

Utenza destinataria Uomini e donne di qualsiasi età, che percepiscono stress nell'affrontare alcuni aspetti della vita quotidiana, che vogliono migliorare il loro rapporto con le emozioni ed il loro benessere psicofisico. Bambini che stanno affrontando un periodo di cambiamento e sperimentano ansia, paura, fobia.

Finalità generali Migliorare la consapevolezza del proprio corpo e dei suoi stati associati ad attivazione e rilassamento (arousal). Raggiungere l'omeostasi (stato di equilibrio interiore)

Obiettivi Favorire il rilassamento corporeo, utile ad instaurare un rapporto positivo e non giudicante nei confronti di se stessi, delle proprie emozioni e dei propri stati legati ad ansia e paura. Favorire un buon dialogo interno ed una sana percezione di sé.

Obiettivi specifici Dare ai partecipanti delle tecniche e degli strumenti da poter utilizzare, nel quotidiano, per far fronte alle emozioni in modo adattivo e funzionale.

Durata del progetto/Tempi di attuazione previsti Due mesi, attraverso un incontro settimanale, della durata di un ora e mezza ciascuno, per un totale di otto incontri. A questi si aggiunge un colloquio conoscitivo individuale, al fine di poter essere ammessi al corso.

Colloquio conoscitivo: Informazioni sulla motivazione alla partecipazione al gruppo e sullo stato di salute.

Incontro 1: Stretching e respiro consapevoli, esercizio della Calma

Incontro 2: La Pesantezza

Incontro 3: Il Calore

Incontro 4: Il Cuore

Incontro 5: Il Respiro

Incontro 6: Il Plesso Solare

Incontro 7: La Fronte Fresca

Incontro 8: Il Proponimento

Attività e Metodologia

Il corso, rispettando le norme Covid-19, si svolge a livello Individuale o in Gruppo tra familiari.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un materassino da yoga, una coperta ed un cuscino. L'abbigliamento dovrà essere comodo.

Il primo incontro sarà riservato alla presentazione dei partecipanti ed alla conoscenza del proprio corpo, si prenderà contatto con esso attraverso degli esercizi di respirazione e stretching consapevole. Saranno portati all'attenzione e consapevolezza le diverse parti del corpo favorendo per ognuna il rilassamento attraverso un confronto con uno stato di tensione. Verrà inoltre introdotto l'esercizio di apertura della Calma

Dal secondo al settimo incontro verranno introdotte, una alla volta ed in serie, i sei esercizi del metodo Training Autogeno di Schultz, quali: Pesantezza, Calore, Cuore, Respiro, Plesso Solare, Fronte Fresca.

L'ultimo incontro sarà volto ad aggiungere, alla fine dell'esecuzione del Training completo, la parte del proponimento, ossia una volontà espressa dell'individuo volta a migliorare una situazione che sta vivendo (problema lavorativo, familiare, prestazione sportiva, etc.).

Ogni incontro si aprirà e chiuderà con una discussione di gruppo, rispetto al proprio sentire. I partecipanti saranno invitati ad aprirsi e a confrontarsi, con l'aiuto del conduttore.

Il conduttore, rimane a disposizione, finito il gruppo, per chi volesse un confronto individuale.

Per informazioni telefonare allo 0382-73328 o al 392-0263635 (anche WhatsApp) dal lunedì al venerdì dalle h10 alle h17.50 oppure scrivere a centro.segreteria@gmail.com