

RILASSARSI, PERCHE' RILASSARSI, COME?

Claudio Widmann

Il training autogeno è un metodo di rilassamento, di “autodistensione concentrativa”, dice Schultz nel sottotitolo della sua opera. Ciò è vero, ma in una terapia di rilassamento, il fattore terapeutico più importante non è il rilassamento.

Oscar Wilde disse che la vita è ciò che accade mentre uno si occupa d'altro. Noi potremmo parafrasare, dicendo che in una terapia di rilassamento, la terapia è ciò che accade mentre il paziente si occupa del rilassamento.

Ciò che accade riguarda in primo luogo lo stato di coscienza. La modificazione dello stato di coscienza è un fattore comune a tutte le tecniche di rilassamento e a volte ne costituisce l'obiettivo principale (ad esempio nella terapia ipnotica). Seguendo l'analisi di Tart (1975 p. 83), il rilassamento destabilizza il sistema di coscienza di base e ciò comporta almeno due implicazioni importanti:

- si impongono strutture (complessi che eseguono una o più funzioni collegate) che funzionano in maniera indipendente dall'attenzione/consapevolezza (*ib.* p. p. 32).
- si accede a una dimensione esperienziale diversa, perché “la coscienza, inclusa la percezione, la sensazione, il pensare e l'agire, è una costruzione semi-arbitraria (*ib.* p. 47)

In termini di psicodinamici, si verifica una maggiore esposizione dell'inconscio, ovvero di quelle aree su cui la coscienza ordinaria non pone l'accento dell'attenzione e a cui non applica le modalità della consapevolezza. Adottando l'innovativa ed efficace terminologia di Henry Bergson, si direbbe che vengono “intenzionate” porzioni diverse della vita psichica.

La maggiore esposizione dell'inconscio induce molti Autori a qualificare lo stato di rilassamento come esperienza regressiva. In effetti, la regressione è un “passaggio a livelli psichici di minore complessità, strutturazione e differenziazione” (Laplanche e Pontalis 1973 p. 498) e l'inconscio costituisce uno stato della vita psichica meno strutturato e più indifferenziato rispetto alla coscienza. Così, possiamo sintetizzare con Pelicier che il rilassamento configura un fenomeno complesso di “regressione terapeutica, topica, temporale e formale” (in: Ranty, 1990 p. 2).

In questo quadro di regressione complessa il corpo-in-rilassamento si propone come protagonista.

Sotto l'apparente stasi dell'assopimento, una coscienza modificata “intenziona” innumerevoli vissuti corporei, che sono precursori e depositari fisici di vissuti affettivi.

Il concetto di “dialogo tonico” rimane nel tempo un grande contributo di cui siamo debitori a de Ajuriaguerra. Ma l'analisi ben più ampia e strutturata di Ranty (2001) evidenzia che il corpo è al tempo stesso oggetto di sguardi introspettivi e di osservazione esterna, è polo di investimento di libidico e di fantasie seduttive, è luogo di contatto e di proiezione, dimensione immaginata e simbolizzata. Il corpo in rilassamento non è un corpo assente, ma un corpo presente come protagonista della relazione.

Dalla seconda metà degli anni cinquanta (XX secolo) l'accento è stato posto sulle forti connotazioni transferali della relazione. Sapir ha evidenziato l'importanza della parola e del gesto nel rilassamento, ma ha anche evidenziato che la parola, filtrata dal fantasma corporeo, viene vissuta come seduttrice, erotizzante, minacciosa, angosciante, rassicurante, carezzevole, intrusiva. Il terapeuta stesso ne risulta deformato, investito di proiezioni e coinvolto nel più ampio movimento regressivo. Non è un semplice operatore che somministra il rilassamento, ma un interlocutore trasfigurato dalla proiezione del soggetto. “Intenzionando” porzioni diverse della realtà, uno stato di coscienza modificato struttura in maniera particolare anche la relazione e la traslazione.

Per tutti questi aspetti, l'esperienza del rilassamento rimette radicalmente in discussione il ruolo dell'io.

Nel rilassamento l'io viene necessariamente destabilizzato: è il principale agente di coscienza, ma lo stato di coscienza viene alterato; coordina le funzioni progressive della psiche, ma la psiche arretra su posizioni regressive; è sedimentato nel corpo (“l'io è prima di tutto io-corporeo”, disse Freud), ma il corpo è investito di proiezioni e di simbolizzazioni.

L'io reale arretra, così, fin quasi a svanire e s'avanza fino a imporre la propria presenza quello che Virel chiamò io-corporeo-immaginario. E' con l'io-corporeo-immaginario che il soggetto in stato di rilassamento s'affaccia all'universo immaginativo.

Tutte le esperienze di rilassamento si aprono a una dimensione esperienziale, dove le immagini, scrive M.-J. Hissard, si impongono "avec la force lumineuse du rêve et ce qu'il faut bien appeler une mystérieuse incarnation". Sullo scenario immaginativo l'io-corporeo-immaginario fa esperienze regressive, corporali, transferali, di confronto con l'inconscio.

Come si vede, in una terapia di rilassamento avvengono molti fenomeni oltre al rilassamento e si innescano processi molto più importanti del rilassamento. Ciò equivale a dire che, mentre il soggetto si occupa di rilassarsi, accadono eventi psicodinamici essenziali, che fanno la terapia stessa. Sono fenomeni di modificazione della coscienza, di confronto con l'inconscio, di regressione, di simbolizzazione, di proiezione, di traslazione, di immersione nella dimensione immaginativa.

In questi processi stanno le ragioni cliniche per praticare una terapia di rilassamento; in questi fenomeni apparentemente collaterali giace il "perché" del rilassamento.

A seconda di come si intende agire su questi diversi piani, si sono specializzate procedure diverse per praticare il rilassamento. Le strategie per operare sulla modificazione della coscienza, sulla regressione, sulla simbolizzazione corporea, sulla traslazione relazionale, sull'immaginario costituiscono il "come" del rilassamento. Molte questioni tecniche vanno riconfigurate entro questo quadro. Parola o silenzio, distacco o contatto, astinenza o seduzione, seduzione simbolica o gesto fisico non costituiscono indicazioni assolute, ma sono operazioni relative alle strategie che una psicoterapia si dà.

Così, anche la psicoterapia autogena di Schultz rivendica precisi aspetti procedurali, che sono coerenti con la concezione teorica di Schultz e che configurano la specifica identità del training autogeno.

Il primo aspetto riguarda lo stato di coscienza.

I. H. Schultz parla di un caratteristico "stato autogeno", che viene realizzato grazie all'allenamento allenamento concentrativo. Esso è caratterizzato da una concentrazione psichica circoscritta con precisione, ma nel contempo "passiva e indifferente" (*ib.* p. 288).

La "concentrazione passiva" caratterizza il training autogeno sia come atteggiamento mentale, sia come strumento tecnico. Essa si verifica su un doppio registro: da un lato c'è l'impegno attivo dell'allenamento e l'attenzione intenzionale sul contenuto della formula (ad esempio il braccio destro); dall'altro la totale indifferenza e passività per quanto riguarda il risultato (ad esempio la pesantezza). Luthe parla di "accettazione passiva" nei confronti di tutto quanto accade nel corso dell'esercizio. E' dunque un'attività passiva e una passività attiva.

Il parallelo più importante con la concentrazione passiva di Schultz è dato dal *wei-wu-wei* dello zen, che significa fare-senza-fare, concentrarsi e nel contempo lasciar-accadere.

Schultz asserisce che "l'allenamento sistematico agli esercizi porta di per sé [da solo] allo stato autogeno" (*ib.* p. 437), cioè a uno stato di commutazione organismica, caratterizzato da tipiche reazioni psichiche e somatiche.

La "commutazione autogena" è lo specifico stato regressivo che il training autogeno intende instaurare. Una disattivazione globale, che investe l'intero organismo (deconnessione organismica) modifica il funzionamento sia fisiologico, sia psicologico e segna il passaggio (commutazione) a un registro funzionale diverso rispetto a quello abituale, caratterizzato anzitutto da passività in luogo di attività.

Il tratto più saliente di questa deconnessione organismica è il verificarsi di fenomeni autogeni. Come disse Tart, si impongono strutture funzionali che agiscono in maniera indipendente dall'attenzione/consapevolezza e che si instaurano da sole, senza intervento attivo dell'io. La regolazione del tono muscolare o la normalizzazione dei ritmi biologici sono esempi noti e macroscopici di autoregolazione autogena.

Ma sono soltanto esempi di un più generale passaggio di stato (commutazione organismica) in cui l'organismo ripristina "un principio fondamentale inerente alla conservazione dell'esistenza" che Schultz chiama bio-nomico, ovvero principio che norma la vita (*ib.* p. 461). La regressione che Schultz persegue è dichiaratamente la regressione a un livello funzionale in cui l'organismo nel suo insieme ripristina principi bionomici: vitali, arcaici, universali, regolativi e trofici.

Un recente seminario ICSAT ha evidenziato che i principi bionomici di Schultz hanno carattere archetipico: sono principi archetipici. Si può così dire che la commutazione organismica è regressione a un livello archetipico della vita psichica. Da un lato innesca meccanismi fisiologici di autoregolazione, dall'altro "dischiude il mondo delle immagini e si intravede la realtà di un altro mondo" (*ib.* p. 477). Un principio archetipico, difatti, si manifesta sempre attraverso sul polo fisico e sul polo immaginativo.

Abbiamo sostenuto in molte sedi che la psicoterapia autogena è una psicoterapia immaginativa. Il ciclo inferiore stimola soprattutto l'immaginario corporeo, ma il ciclo superiore coltiva l'immaginario nella sua estensione più ampia. Qui ci si limita a evidenziare due caratteristiche dell'immaginario autogeno.

Prima caratteristica: grazie alla concentrazione e all'allenamento, il training autogeno promuove reali modificazioni psico-fisiche. In questo modo le immagini autogene vengono vissute come reali: la pesantezza nel braccio o un colore davanti agli occhi non vengono solo immaginati, ma realmente percepiti.

Tutte le terapie immaginative ascrivono grande importanza alle immagini quasi-reali, al punto che H. Corbin coniò il termine "immaginale" per indicare un'immagine che non è solo fantasticata, ma vissuta come reale. E' convincimento condiviso che non siano le produzioni semplicemente immaginarie, ma quelle propriamente immaginali a produrre trasformazione psicologica. Il training autogeno consente un'esperienza non solo immaginativa, ma autenticamente immaginale.

Seconda caratteristica: la psicoterapia autogena coltiva il carattere autonomo delle immagini interiori. Schultz muove da una convinzione di fondo: le immagini non nascondono solo "deformazioni del carattere", ma anticipano "preformazioni" della personalità; prefigurano strutture psichiche che plasmano la personalità. Nell'immaginario autogeno, cioè, si manifesta la "via del destino" lungo la quale si articola la personalità e l'evoluzione dell'individuo.

Proprio per rispetto della natura autogena e delle funzioni bionomiche dell'immaginario, Schultz introduce un fondamentale "principio di non-interferenza" dell'io: l'io - cioè - è chiamato ad un'accettazione incondizionata e acritica di ogni immagine. Questo atteggiamento non è soltanto tecnico, ma vuole alimentare una trasformazione psicologica strutturale: la capacità di disidentificazione dall'io (*Entichung*).

Per Schultz, non si tratta di annullare l'io, ma di scoprire dietro all'io-empirico la realtà dell'io-immanente, una categoria psicologica che presenta sostanziali analogie con il Sé di Jung.

La concentrazione passiva del training autogeno è un'attitudine della coscienza emblematica della concezione che Schultz ha dell'io-empirico: egli è chiamato a vigilanza e concentrazione costanti, ma anche all'accettazione passiva e incondizionata (Luthe) delle produzioni autogene, delle riformulazioni bionomiche, delle anticipazioni evolutive che preformano la fisionomia dell'intera personalità.

Dalla volontà di rispettare e facilitare le manifestazioni individuative autogene discende il principio di non-interferenza da parte dell'io, ma anche il "principio di astinenza" da parte del terapeuta.

L'espressione più pura del principio di astinenza è il totale silenzio del terapeuta durante il rilassamento e la rinuncia a guidare verbalmente gli esercizi del training, fino al punto di uscire dalla stanza quando il soggetto si allena.

Nella psicoterapia autogena, l'esperienza immaginativa è un confronto diretto (non mediato dal terapeuta) con l'inconscio; è un'esperienza autogena (non guidata né dall'io, né da figure esterne); è una regressione al regime archetipico dei principi bionomici (non a stadi pregressi della relazione parentale); è un incontro con le immagini soggettive, che plasmano il particolare modo di essere dell'individuo.

Quest'esperienza si sviluppa su un registro transferale, anche se Schultz non tiene in grande considerazione il transfert e preferisce lavorare alla realizzazione di un'alleanza, di una solidarietà fra paziente e terapeuta che egli chiama "noi terapeutico".

Wallnöfer e soprattutto Durand de Bousingen hanno fortemente rivalutato la portata del transfert nella psicoterapia autogena, ma l'impronta di Schultz rimane: l'inconscio viene esplorato più nella sua proiezione sullo scenario che nella sua proiezione sul terapeuta. Esso si manifesta concretamente nella dimensione immaginale e lì dà concretamente forma all'individualità del soggetto e al suo percorso individuativo.

Nelle sue linee universali, questo percorso è scritto nei principi bionomici, archetipici. Nelle sue linee particolari è scritto nella Via del Destino, l'archetipo assolutamente personale e soggettivo custodito nell'inconscio di ciascuno e rivelato dalle immagini interiori. Per questo, dice Schultz, nel trattare le immagini autogene "il nostro lavoro psicoterapeutico sfocia ai livelli più alti, inserendosi nei significati e nei valori esistenziali, nella reale realizzazione di se stessi" (*cit.* p. 481).