

Autogeni trening - Iz Wikipedije, besplatne enciklopedije

http://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training

Autogeni trening je tehnika opuštanja koju je razvio njemački psihijatar Johannes Schultz i prvi put ju je objavio 1932. godine. Tehnika uključuje svakodnevno vježbanje koje traje oko 15 minuta, obično ujutro, u vrijeme ručka, i na večer. Tijekom svake serije vježbi vježbač će ponoviti niz predodžbi (vizualizacija) koje ga uvode u stanje opuštanja. Svaka serija vježbi može se vježbati u izabranom položaju (npr. ležeći položaj, sjedeći položaj, položaj kočijaša itd.). Tehnika se može koristiti za ublažavanje mnogih psihosomatskih poremećaja koje izaziva stres.

Schultz je naglašavao sličnosti autogenog treninga s tehnikama joge i meditacije. Autogeni trening je način utjecanja (utječe) na autonomni živčani sustav. Abbe Faria i Emile Coue bili su prethodnici Schultza. Postoje mnoge sličnosti autogenog treninga i Jacobsonove progresivne mišićne relaksacije.

Često se može olakšati ulazak u autogeno stanje opuštenosti ("trans") brojanjem od jedan do deset, a izlaženje iz "transa" (opoziv) brojanjem unatrag od deset do jedan. To je još jedan postupak preuzet od progresivne relaksacije.

Učinci autogenog treninga

Autogeni trening vraća ravnotežu između aktivnosti simpatičkog (borba ili bijeg) i parasimpatičkog (odmor i probava) autonomnog živčanog sustava. To ima važan učinak na zdravlje, jer parasimpatička aktivnost potpomaže probavu i pokrete crijeva, snižava krvni tlak, usporava otkucaje srca, te poboljšava funkcije imunog sustava.

Kontraindikacije

Autogeni trening je kontraindiciran ili treba biti prilagođen, kod niza poremećaja, uključujući npr.: bolesti i poremećaji srca kao što je srčani udar (infarkt miokarda), šećerna bolest (dijabetes melitus), psihotična stanja kao što je shizofrenija, glaukom, ovisnost o alkoholu ili drogama, padavica (epilepsija).

Klinički dokazi

Autogeni trening je bio predmet kliničkih procjena (vrednovanja, evaluacija) od njegovih ranih dana u Njemačkoj, a od ranih 1980-ih godina i u cijelom svijetu.

U 2002. godini objavljena je u *Applied Psychophysiology and Biofeedback* (Primijenjena psihofiziologija i biološka povratna sprega) (Stetter & Kupper 2002), meta-analiza 60 studija koja je pronašla značajne pozitivne učinke liječenja autogenim treningom u odnosu na kontrolnu skupinu kod raznih poremećaja; ti su pozitivni učinci autogenog treninga bili slični najboljim preporučenim suparničkim (konkurentskim) terapijama; te je pronašla dodatne pozitivne učinke kod pacijenata, kao što je njihovo primijećeno poboljšanje kvalitete života.

U Japanu su četiri istraživača iz Tokyo Psychology and Counseling Service Center (Tokijski centar za psihologiju i savjetodavne usluge) formulirali mjerila za izvještavanje kliničke djelotvornosti autogenog treninga (IMYK 2002).

Literatura:

1. Bird, Jane; Christine Pinch (2002). *Autogenic Therapy - Self-help for Mind and Body*. Newleaf (Gill & Macmillan). ISBN 978-0717134229
<http://en.wikipedia.org/wiki/Special:BookSources/9780717134229>
2. Luthe Dr W & Schultz Dr JH, "Autogenic Therapy", first published by Grune and Stratton, Inc., New York, (1969). Republished in (2001) by The British Autogenic Society.
3. Ikezuki, Miyauchi, Yamaguchi, and Koshikawa, (IMYK 2002). *Development of Autogenic Training Clinical Effectiveness Scale (ATCES)*. In *Japanese Journal of Psychology* 72(6):475-481. PubMed index 11977841 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11977841>
4. Stetter & Kupper (2002). *Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies*. In *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 27(1):45-98. PubMed index 12001885
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12001885>

Web linkovi:

1. The British Autogenic Society <http://www.autogenic-therapy.org.uk/>
2. Autogenics: A self-help training schedule <http://www.quidetopsychology.com/autogen.htm>

Autogeni trening - The British Autogenic Society (BAS)

<http://www.autogenic-therapy.org.uk/index.htm>

1: Autogeni trening - pregled

Autogeni trening (AT) je vrlo djelotvoran i opsežan terapijski sustav koji obuhvaća i duševnu i tjelesnu komponentu zdravlja. AT vas uči vještinama koje omogućavaju vježbačima iskorištavati njihove vlastite kapacitete za samoliječenje i samousavršavanje.

Jezgra AT-a je tečaj tijekom kojeg vježbači uče niz jednostavnih vježbi o tjelesnoj svjesnosti i opuštanju, čija je namjena isključenje tjelesnog sustava 'borba ili bijeg' koji je povezan sa stresom i uključenje tjelesnog sustava 'odmor, opuštanje i rekreacija'.

Tijekom treninga vježbač ima priliku učiti i doživjeti pasivnu koncentraciju, stanje pozorne ali odvojene svjesnosti koje omogući vježbaču da probije začarani krug prekomjernog stresa, bez obzira na njegovo porijeklo.

Jednom naučene, ove vježbe AT-a formiraju doživotnu vještinu koja može postati dio zdravog načina življenja. One ne zahtijevaju posebnu odjeću ili neugodne stavove tijela.

Ublažavanje simptoma stresa i drugih tegoba

Znanstvene studije pokazale su da je AT vrlo djelotvorna terapijska tehnika u preventivnoj medicini i učinkovita terapija za različite poremećaje povezane sa stresom. AT može ublažiti napetost i nesanicu, smanjiti tjeskobu i ispitnu nervozu te pomoći kod velikog broja psihički uzrokovanih poremećaja. Nedavno istraživanje je pokazalo da AT smanjuje rizične faktore srčanog udara kao što su na primjer visok krvni tlak i krvni kolesterol.

AT koriste ljudi svih životnih dobi za poboljšanje liječenja, radnog učinka i kreativnosti. Uče ga sportaši za poboljšanje sportskih rezultata, piloti i posade aviona kako bi ublažili sindrom brze promjene vremenske zone i zamor te poslovni ljudi da bi optimizirali učinkovitost i koncentraciju i smanjili stres. Koristili su ga i astronauti kako bi se mogli bolje prilagoditi na okolnosti svemirskih putovanja.

Koje su glavne koristi AT-a?

Autogeni trening, kao samostalan tretman može:

- pomoći ljudima prebaciti se sa stresa u opušteno stanje po želji
- smanjiti ili eliminirati tjeskobu i napade panike
- povećati samopouzdanje i samopoštovanje
- značajno poboljšati kvalitetu sna
- smanjiti postotak učestalosti (učestalost napada) blage do umjerene depresije
- ponuditi tehniku za samo-osnaživanje i osjećaj veće kontrole (više u kontroli)
- povećati koncentraciju i pažnju.

AT je vaš osobni prijenosni tretman. Vi možete vježbati AT skoro bilo gdje – sjedeći na običnoj stolici ili ležeći na podu. Vi ne trebate posebnu odjeću ili opremu i možete vježbati u vašem domu, u uredu, zračnoj luci ili vlaku.

2: Porijeklo autogenog treninga

Autogeni trening, ili AT, razvio je u ranim godinama dvadesetog stoljeća psihijatar i neurolog Dr. Johannes Schultz.

Schultz je otišao u Lausannu u Švicarskoj studirati medicinu (na studij medicine) 1907. i počeo je svoju specijalizaciju psihijatrije 1909. Iste godine napisao je recenziju Freudove *Psihoanalize*. Utjecaj i podrška koju je Schultz dobio od Freuda očite su od njihovog prvog susreta:

"Freud me je pogledao od glave do pete i rekao: 'Vi sigurno ne vjerujete da biste vi mogli liječiti?' na što sam ja odgovorio: 'Nikako, ali ja mislim da bih, kao i vrtljar, mogao otkloniti prepreke koje sprječavaju istinski razvoj osobe.'

'Onda ćemo se mi razumjeti,' odgovorio je Freud, završavajući naš razgovor s čarobnim osmijehom."

Iz članka Dr Karla Wongstchowskog 'Schultz kao čovjek', Bilten lipanj 1987, Britansko udruženje za Autogeni trening i terapiju (British Association for Autogenic Training and Therapy):

Godine 1912. Otto Binswanger, kojeg je naslijedio kao profesor psihijatrije 1915., pozvao je Schultza u Jenu.

Na Schultza je duboko utjecalo pionirsko istraživanje profesora **Oscara Vogta** (1870-1959), psihijatra i neuro-fiziologa koji je bio posvetio svoj život psihosomatskoj medicini ili kako ga je on nazvao 'problem um-tijelo'. U svojem istraživanju Vogt je bio uočio da su pacijenti koji su vježbali jednostavne govorne vježbe da bi izazvali hipnozu izvijestili o stanju dobrobiti. Nestajale su tegobe kao na primjer glavobolja, umor i tjeskoba. Nadalje, mnogi pacijenti su izvijestili o osjećajima težine i ugodnim osjećajima topline.

Schultz je bio sistematično istraživao pitanje mogu li pacijenti postići slično stanje bez hipnoze, jednostavno usmjeravajući pažnju prema osjećajima težine i topline u udovima. On je pronašao da oni to mogu učiniti, pod određenim uvjetima, koristeći pasivnu koncentraciju kombiniranu s jednostavnim govornim formulama koje su sadržavale u sebi težinu i toplinu. Schultz je objavio 1912. godine svoje rane nalaze istraživanja koje je nazvao *Vježbe autogenih organa*.

Godine 1924. Schultz se preselio u Berlin i bio je u tijesnom kontaktu s Vogtom, koji je vršio istraživanje na Neuro-biološkom institutu za istraživanje mozga. Schultz je nastavio svoje istraživanje, a obavljao je i psihijatrijsku praksu i podvrgavao se vlastitoj Trening analizi. Godine 1932. Schultz je objavio prvo izdanje *Autogenog treninga*, u kojem je potanko opisao kliničku primjenu šest standardnih autogenih gesla, a koji su još uvijek i danas srž AT-a.

U kasnim četrdesetim godinama dvadesetog stoljeća Dr. **Wolfgang Luthe** je postao Schultzov student, studirajući psihosomatsku medicinu i autogeni trening. U pedesetim godinama dvadesetog stoljeća Luthe je emigrirao u Montreal u Kanadi gdje je nastavio razvijati autogeni trening kao docent psihofiziologije na Montrealskom sveučilištu.

Schultz i Luthe surađivali su u pisanju i uspoređivanju istraživanja svih vidova autogenog treninga. Godine 1969., godinu dana prije Schultzove smrti, objavili su pet daljnjih svezaka o autogenom treningu koji čine plodonosan rad o ovom predmetu. Otad, nekoliko izdanja ovih svezaka je bilo objavljeno na devet jezika.

Godine 1978. Dr. **Malcolm Carruthers** i psihoterapeut **Vera Diamond** studirali su autogeni trening kod Dr. Luthea u Montrealu i donijeli su tu metodu u Britaniju. Prvi tečajevi Autogenog treninga su bili održani u Ulici kraljice Anne u Londonu godine 1979., i Britansko udruženje za autogeni trening i terapiju je bilo temeljeno 1984. Ono je postalo Britansko autogeno društvo (BAS) 1999. Autogeni trening se sada primjenjuje u nekoliko zemalja diljem svijeta, ali posebno u Europi i Japanu. Centri kao na primjer Schultzov Institut u Berlinu i Institut Oskara Vogta na Kyushu Sveučilištu u Japanu, vrhovni su na polju istraživanja, razvoja i vježbanja AT-a. Kraljevska londonska Homeopatska Bolnica nudila je 20 godina s vrlo pozitivnim rezultatima AT pacijentima koji boluju od raznoraznih bolesti.

3: Osnovne vježbe autogenog treninga: jezgra autogenog treninga

Jezgra AT-a je osnovni tečaj tijekom kojeg vježbači uče jednostavne mentalne vježbe koje im omogućavaju da uđu u duboka stanja opuštenosti i da osjete olakšanje od negativnih učinaka stresa (ublažavanje negativnih učinaka stresa).

Mnogima će osnovni tečaj AT-a zadovoljiti njihove potrebe za snažnom tehnikom samopomoći koju mogu upotrijebiti za ublažavanje stresa, za pronalaženje dublje emocionalne ravnoteže i unutarnje dobrobiti, kao i za poboljšanje njihovog općeg zdravlja.

Nakon početne osobne procjene, vježbe AT-a uče se tijekom 8 - 10 tjedana pojedinačno (1 sat) ili u malim grupama (90-120 minuta). Vježbe se izvode oko 10 minuta triput dnevno. Vježbači vode kratko dnevno bilježenje iskustava (dnevnik), tako da terapeut (voditelj) može pratiti napredak.

Standardni stavovi

Za AT ne trebaju posebna odjeća ili neobični stavovi. AT se vježba u tišini, udobno smješteni u jednom od tri standardna stava: jednostavan sjedeći stav, stav u naslonjaču, ležeći stav.

Vježbe se sastoje od tihog ponavljanja jednostavnih formula (gesla), dok se vježbač koncentrira na različite organe tijela. Formule (gesla) su dizajnirane da bi se usmjerila pažnja na tjelesne osjećaje koji su povezani s opuštanjem i sa stanjem 'odmora i probave' autonomnog živčanog sustava: toplina i težina u udovima, toplina u solarnom pleksusu (trbuhu), ravnomjernost kucanja srca, i tako dalje.

Stanje pasivne koncentracije

Bitno obilježje AT-a je činjenica da se vježbe izvode u stanju pasivne koncentracije, u kojem svijest prestaje težiti bilo kojem određenom rezultatu, i postaje budan ali pasivan promatrač, koji uočava sve što se događa, ali ne brine o postignućima ili rezultatima. U ovom stanju, prirodni samoregulacijski mehanizmi mogu optimalno djelovati, dovodeći do uravnoteženja aktivnosti između lijeve i desne polutke mozga, i pomažući djelovanje imunskog sustava.

Pasivna koncentracija, s naglaskom na odvojenom promatraču, podsjeća na neke sustave meditacije i duhovne prakse, kao što je na primjer budistička tehnika 'pozornosti'.

Međutim, AT nije sustav vjerovanja, već praktičan alat koji će svaki pojedinac primijeniti na svoj osobit način.

Kad se svjesno ja (*ego*) prestane brinuti o 'poslovima', o težnjama i o analiziranju te poprimi ulogu pasivnog promatrača, ono popušta u svojoj ulozi cenzora nesvjesnog sadržaja. Tada mogu početi izranjati potisnute uspomene i osjećaji koji se odnose na (pripadaju) uznemiravajuće ili traumatske životne događaje, isto kao što mogu izranjati bolovi povezani s preboljelom tjelesnom ozljedom. Dio uloge terapeuta (voditelja) je izbliza motriti znakove ovakvih poremećaja i poučavati vježbače jednostavnim strategijama i stavu pozorne svjesnosti i povjerenja, da bi se dopustilo da se takvi uznemirujući sadržaji neškodljivo otklone.

Povećanje kreativnosti

Ovaj pojačan pristup prema nesvjesnim sadržajima psihe može objasniti doprinos koji AT može dati kreativnosti, kao i činjenicu da ti vježbači izvješćuju o većem pristupu mašti i većoj sposobnosti da zapamte snove.

AT kao svakodnevni alat

Potkraj osnovnog tečaja AT-a, vježbači bi trebali biti sposobni (u mogućnosti) vježbati AT i postići stanje opuštenosti u različitim svakodnevnim situacijama: putujući u vlaku ili autobusu, dok imaju par minuta slobodnog vremena u uredu, dok sjede u čekaonici zubara ili čak sjedeći na zubarskoj stolici! Redovito vježbanje AT-a u standardnim stavovima i idealnim situacijama omogućava da se koristi AT-a prenesu na svakodnevne situacije (prilike), uključujući i one koje bi normalno mogle uzrokovati stres ili strah (uznemirenost). Ovo je konačni cilj upotrebe AT-a kao svakodnevnog alata za obranu od stresa i za održavanje mirnoće i duševne ravnoteže.

Posljednje vježbe

Tijekom posljednjeg razdoblja vježbanja AT-a, terapeut (voditelj) će raspraviti način na koji se dodatna, osobna gesla (formule) i vježbe mogu prilagoditi specifičnim potrebama vježbača. Ovo se može odnositi na tjelesne probleme, kao što su na primjer sindrom iritabilnog crijeva ili migrena, neželjene navike kao što su na primjer pušenje ili prejedanje ili pak psihičke tegobe kao što su na primjer nesаница ili tjeskoba (anksioznost).

Nakon učenja osnovnog tečaja AT, neki vježbači mogu nastaviti istraživati dublje psihoterapijske ili duhovne potencijale AT-a vježbajući napredne tehnike autogenog treninga.

4: Viši stupanj autogenog treninga (Napredne vježbe)

Za većinu vježbača, tečaj osnovnih vježbi autogenog treninga će zadovoljiti njihov zahtjev za doživotnim vještinama za ublažavanje stresa (liječenje, upravljanje, rukovođenje, vodstvo) i osobni razvoj. Za one koji žele nešto više postoje dvije napredne tehnike: autogene meditativne vježbe i

autogena neutralizacija. Ovo su odvojene vježbe, prepuštene slobodnom izboru vježbača s posebnim zahtjevima. Napredne vježbe mogu vježbati samo vježbači koji su završili tečaj osnovnih vježbi autogenog treninga.

Autogene meditativne vježbe

Autogene meditativne vježbe mogu se početi vježbati tek kada vježbači imaju 6-12 mjeseci iskustva s osnovnim vježbama autogenog treninga. U tom vremenu oni bi mogli biti bez poteškoća u autogenom stanju do 40 minuta.

Autogene meditativne vježbe su nastale nakon Schultzovih opažanja vizualnih fenomena koje su vježbači AT-a spontano doživljavali vježbajući osnovne vježbe na tečaju AT-a. On je smislio niz vježbi koje su slijedile prirodan uzorak razvoja od vrlo jednostavnih do vrlo pomno razrađenih vizualnih predodžbi.

U početnim vježbama višeg stupnja AT-a, vježbač se usredotočuje na spontano iskustvo (spontani doživljaj) vizualnih predodžbi različitih boja dok se nalazi tijekom dugotrajnih razdoblja u autogenom stanju. Tijekom ovog razdoblja može prevladavati "omiljena (željena)" individualna boja. Vježbe napreduju usredotočavajući se na individualne boje po želji, usredotočavajući se na konkretne vizualne objekte i zatim zamišljajući apstraktne pojmove kao što su ljubav ili sreća (radost, veselje). Napokon, vježbač se usredotočuje na pitanja kao što su na primjer "Što ja želim?" ili "Što mogu učiniti?". Ova pitanja prizivaju odgovore iz podsvijesti (nesvjesnog), po mogućnosti u obliku vizualne priče ili metafore.

Postoji sedam autogenih meditativnih vježbi. Ova su poučavaju tijekom 14 tjedana, naime, po jedna nova vježba se uči svaka dva tjedna. Grupne vježbe traju dva sata.

Vježbe

Na svakoj vježbi predstavljena je drugačija tema. Vježbači se vode kroz svaku pojedinu vježbu čiji je cilj produbiti poznavanje samog sebe na psiho-duhovnoj razini. Ovdje djeluje autogeno načelo da se pusti da se spontano pojavljuju odgovori na teme kao i da se bude pasivan promatrač.

Ove vježbe vode do uklapanja (integracije) misli i djela, do sklada između različitih komponenti psihe - *super-ego*, *ego* i *id* (koristeći freudovsku terminologiju), do sklada između vanjskog i unutarnjeg svijeta, između samosvjesnosti i samorealizacije.

Predodžbe koje nastaju tijekom autogenih meditativnih vježbi, pružaju daljnji alat za pomoć vježbaču rješavati životne teškoće i patnju. AT pridonosi iskustvu otvaranja sebe prema cjelokupnosti života i prema usredotočavanju na bitno. AT pojačava i pojašnjava vlastita uvjerenja promicanjem tolerancije. On poučava osnovni stav prema opuštanju koji pomaže razviti nepokolebljivost bez krutosti kroz oslobađanje od tjelesnih i emocionalnih napetosti i proizlazećeg samoupoznavanja.

Kontraindikacije

Ako je voditelj AT-a svjestan traume koju nagađa ili koja se izražava u tjelesnim i emocionalnim prажnjenjima koja su uznemirila vježbača tijekom osnovnih vježbi, ovo je znak da *ego* vježbača još nije dovoljno jak da bi rješavao traumatski sadržaj (na primjer dugotrajno tjelesno ili spolno zlostavljanje tijekom djetinjstva, bez da je ono već otkriveno). Bitno je da se ovaj strah poštuje i da se vježbaču dozvoli da ostavi na miru ovaj traumatski sadržaj ili ako je spreman, da ga se usmjeri prema psihoterapiji ili savjetovanju.

Autogena neutralizacija

Autogena neutralizacija je moćna metoda *psihoterapije*, i može biti pogodna ako su vježbači doživjeli emocionalne tegobe tijekom osnovnih vježbi AT-a, koje nisu bile riješene. Ona se zasniva na hipotezi da mozak ima samoregulacijski potencijal i njegovi upravljački sustavi imaju sposobnost dovesti u red funkcionalne poremećaje na djelotvoran i učinkovit način.

Autogeno stanje karakterizira opuštanje na koje utječe lijeva polutka mozga i slobodnija razmjena podataka s desnom polutkom. Ovo dovodi do veće dostupnosti svjesnog i nesvjesnog sadržaja: osjećaja, intuicije i mašte. Ponekad ovo može uključiti uznemiravajuće emocije i sjećanja koja su prethodno bila potisnuta. Detaljna proučavanja autogenih otpuštanja i simptoma tijekom AT-a

pokazala su odnos ovih nastajućih emocija i uspomena prema sadašnjim tegobama vježbača, njegovom kliničkom stanju i mogućim događajima iz prošlosti vježbača.

Bavljenje 'nedovršenim poslovima'

Razvijene su različite tehnike za obradu i 'rasterećenje' od takvog uznemirujućeg sadržaja ukoliko bi se on pojavio tijekom osnovnih vježbi AT-a i one bi trebale biti dovoljne za većinu vježbača. Međutim, ako postoji značajna količina 'nedovršenih poslova' koji zahtijevaju specijaliziran tretman, vježbač može pohađati tečaj autogene neutralizacije. Ovo je terapijski produžetak AT-a i može se smatrati kao oblik psihoterapije.

Neutralizacija se normalno vježba neko vrijeme nakon što završi osnovni tečaj AT-a. Vježbač nastavlja redovito vježbati osnovne vježbe AT-a kod kuće, dok obavlja individualnu terapiju s terapeutom koji je završio (prošao kroz) opsežnu obuku tehnike AT-a.

Indikacije:

- traumatska iskustva naznačena verbalno ili na formularu procjene
- visoka razina autogenog otpuštanja
- visoka razina emocionalne uzbuđenosti
- dugotrajno pojavljivanje diferenciranih mentalnih predodžbi (duševnih slika) tijekom AT-a.

Tijekom autogene neutralizacije vježbač mijenja svoj stav od običnog stanja pasivne koncentracije na standardna gesla (formule), prema gledatelju-sličnom stavu pasivnog prihvatanja bilo kojeg sadržaja koji se može pojaviti u svijesti. Ova promjena je praćena punim, slobodnim i spontanim verbalnim opisom bilo kojih dojmova koji se mogu pojaviti, npr. motorna, osjetilna i vizualna iskustva. Psihički mehanizmi dozvoljavaju selektivno otpuštanje koje se spontano prilagođava toleranciji vježbača. Može se pojaviti istovremeno serijsko ponavljanje otpuštanja različitih dijelova mozga.

Rezultat je postupno rasterećenje traumatskog ili uznemiravajućeg sadržaja tijekom procesa obrade i ponavljanja, sve dok taj proces ne dođe do svog prirodnog završetka. Ovo može zahtijevati 20 - 120 minuta po vježbi. Određene teme mogu se pojaviti u više navrata i postupno se integriraju prije nego što se propusti drugi sadržaj.

Osnovno načelo ove terapije je neuplitanje (bilo vježbača ili voditelja/terapeuta) i potporna skrb (supportiveness). Čini se da ovdje postoji manji prijenos i manja ovisnost o terapeutu nego u drugim psihoterapijskim disciplinama. Zapravo, u konačnici je ovisnost o terapeutu potpuno eliminirana, kad vježbač samostalno nauči ove vježbe.

Prije početka ovu metodu treba objasniti i raspraviti s vježbačem čija motivacija mora biti velika. Vježbač vježba jednom tjedno s terapeutom. Vježbe se snimaju, i vježbač kod kuće kasnije prepíše vježbe. Unutar ovog procesa događa se važan aspekt neutralizacije iznijetog sadržaja: vježbač prvi put čuje sebe kad govori, zatim čuje opet kad zapisuje i u isto vrijeme čita zapis. Postoji tjedni pregled materijala prethodnog tjedna i njegovu interpretaciju vrši isključivo vježbač. Ovo se odnosi na pisane sadržaje, crteže ili slike.

Unutarnja mudrost

Vježbači su često začuđeni unutarnjom mudrošću koja leži u pozadini redosljeda vježbi kao i intenzitetom izranjajućeg sadržaja. Izgleda kao da je podsvijest strpljivo čekala sigurnu okolinu i okolinu punu podrške te prihvaćajući stav svijesti prije otpuštanja uznemiravajućeg sadržaja za ponovnu procjenu. Neki ljekoviti mehanizam kao da zna koliko se sadržaja može integrirati u isto vrijeme i u kojem odgovarajućem slijedu.

Uloga terapeuta

Uloga terapeuta je da olakša ovaj prirodni proces nuđenjem suportivne (pune podrške) i podržavajuće okoline i isto tako mora biti svjestan mnogih finih (vještih, suptilnih) načina na koji vježbač, svjesno ili nesvjesno, može omesti ili preusmjeriti taj proces. Tehnika zahtijeva visoko senzitivne i dobro uvježbane terapeute koji su temeljito upoznati s teorijom i praksom tehnike i koji imaju iskustvo iz prve ruke kao vježbači autogene neutralizacije. Bitno je neuplitanje i obrada otpora.

Kontraindikacije

One su isto kao i za meditativne vježbe: ako ego nije dovoljno jak da obradi pojavljivanje prevelike količine traumatskog sadržaja.

5: Proces AT-a

Kad vježbači vježbaju AT tijekom nekoliko tjedana i mjeseci te to postane dio njihovog načina života, oni izvješćuju o brojnim promjenama u smjeru boljeg zdravlja, ravnoteže, emocionalne stabilnosti i oslobađanju od tjeskobe i stresa. Ove izvještaje je potvrdilo nekoliko objektivnih studija fizioloških promjena koje prate redovito vježbanje AT-a. Središnja promjena zbog vježbanja AT je pasivna koncentracija, odvojeno, ali pažljivo stanje svijesti u kojem se vježba AT.

Stres i moderan život

Kako se tempo svakodnevnog života ubrzava, svakodnevno iskustvo može često postati borba da bi se postigli ciljevi, poštovali rokovi, organizirali naše vrijeme i imali zadovoljavajuće odnose s kolegama i obitelji. Dok ove aktivnosti imaju svoje mjesto u našim životima, usredotočenije isključivo na njih, može dovesti do tjeskoba, frustracija, osjećaja neuspjeha i osjećaja da na naš život utječu događaji koji su van naše kontrole. Mi možemo postati nesvjesni prema upozoravajućim znakovima naših tijela i naše podsvijesti, ali i prema emocionalnim potrebama naših prijatelja i obitelji. U tom smislu možemo izgubiti širi smisao života.

Borba ili bijeg

Odgovor 'borba ili bijeg' je prastara fiziološka reakcija prema primijećenoj prijetnji ili izazovu, kao što je na primjer pogled na potencijalni plijen ili grabežljivca. Zjenice se prošire, srce ubrzano kuca, adrenalin se izlučuje, dušnice u plućima se proširuju, želučane kretnje se smanjuju, mišićna snaga se povećava. Tijelo se priprema za fizički napor i energija se preusmjerava s nehitnih zadataka kao što je na primjer probava hrane.

Taj će napor biti tipično kratkotrajan, kriza ili izazov će proći i sustav će se s vremenom prebaciti u stanje 'odmora i probave'. Zjenice će se suziti, brzina otkucaja srca će se smanjiti, probava će se pojačati.

Lako se može vidjeti kako je takav sustav bio prilagođen našim precima lovcima-skupljačima. U modernom životu, međutim, mi smo neprekidno izloženi izazovima koji ne vode u iznenadnu fizičku aktivnost i ne smanjuju se u kratkom vremenu.

Stresovi kao što su na primjer život s neprestanom prijetnjom predstojećeg gubitka posla ili čekanje na rezultate medicinskih testova, može trajati tjednima ili mjesecima bez predaha. Opažena prijetnja prema našem psihičko-tjelesnom sustavu na poslu ili u domu ne vodi naravno prema bijegu ili borbi, barem ne na društveno prihvatljiv način, tako da nam preostaje samo dugotrajna napetost. Savjet 'otići na brzu šetnju da biste se umirili' u ovim situacijama zbilja ima svoju biološku mudrost.

Naš ljudski doseg jezika i logike daje nam sposobnost predviđanja prijetnji koje su prilično apstraktne, zamišljanja rezultata tih predviđanja i reagiranja prema našim predodžbama kao da su realne. Naši kućni ljubimci mačka ili pas očekujući rezultat odlučujuće rendgenske snimke ili analize krvi nemaju ni najmanje očekivanog straha koji doživi čovjek u istoj situaciji. U ovom smislu, mi smo žrtve vlastite sposobnosti promišljanja.

Zato nam je potreban alat kao što je AT koji nam omogućava prebacivanje u stanje 'odmora i probave' po želji.

Pozitivni učinci AT-a

Redovito vježbanje AT-a i pasivne koncentracije pojačava prijelaz na drugačiji način opažanja, prema ego koji promatra bez prosuđivanja ili bez nastojanja (ulaganja napora). Ovo će biti novo iskustvo mnogim vježbačima AT-a i zahtijevati će pažljivo objašnjenje i podršku voditelja treninga (terapeuta).

Ne postoje nikakvo pravilni ili nepravilni rezultati tijekom vježbanja AT-a, i sve što se zahtijeva, je vježbanje u pravom tjelesnom i duševnom stavu.

Redoviti vježbači AT-a izvješćuju o sljedećim učincima:

- nestajanje tjeskobe
- veća prilagodljivost na emocionalne i tjelesne poremećaje
- središte mira u njima i osjećaj povratka kontrole nad svojim životima
- veća spontanost u njihovim odnosima
- nestajanje neželjenih navika.

Može također postojati porast kreativnosti i otvorenost prema intuiciji. Vježbači AT-a mogu postati svjesniji i spremniji za emocije, osjećaje i sjećanja, uključujući uznemirujuća sjećanja koja su mogla biti potisnuta na neko vrijeme.

Nadalje, uloga terapeuta je presudna u pomaganju vježbaču da upravlja i vodi bilo koje 'nedovršene poslove' koji se mogu pojaviti tijekom AT-a.

Ovaj proširen pristup prema osjećajima, sjećanjima, intuiciji i kreativnosti sugerira otvaranje komunikacije preko korpusa kalozuma, spojnog mosta između dviju polutki mozga. Analiza aktivnosti središnjeg živčanog sustava tijekom AT-a doista je pokazala povećano izjednačenje aktivnosti lijeve i desne polutke mozga zajedno s porastom aktivnosti alfa valova u EEG-u i pomakom u teta regiji.

Izvješća o fiziološkim testovima također pokazuju smanjenu razinu stresa kod vježbača AT-a s izmjenim smanjenjem krvnog tlaka i koncentracije kortizola u krvi ('hormon stresa').

6: Kliničke primjene AT-a (Uporaba AT-a za očuvanje zdravlja i liječenje nekih bolesti i poremećaja)

AT ima široki potencijal za liječenje različitih medicinskih stanja. Liječenje velikog broja ovih stanja s AT-om podrobno je dokumentirao Luthe (vidi Literaturu dolje).

Za opće tegobe, kao što su na primjer nesanica i tjeskoba, značajno poboljšanje može se često pojaviti u roku od nekoliko tjedana. Vježbači AT-a se mogu često osloboditi korištenja lijekova za smirenje i za spavanje. Dublje ukorijenjeni problemi mogu zahtijevati više vremena i strpljenja od vježbača i voditelja / terapeuta.

Stanja koja povoljno reagiraju na vježbanje AT-a uključuju migrenu, artritis (kostobolju), kolitis (upalu debelog crijeva), sindrom iritabilnog kolona i visok krvni tlak. Neki dijabetičari su prepolovili količinu inzulina nakon redovitog vježbanja AT-a i u mnogim slučajevima mogu se smanjiti količine drugih oblika lijekova.

Svi kandidati za AT susreću se s voditeljem treninga (terapeutom) prije tečaja da bi obavili detaljnu procjenu. Ako je vježbač bio upućen na trening zbog specifičnog medicinskog stanja ili ako se tijekom procjene pojavi medicinski problem, indicirano je zatim pažljivo praćenje stanja vježbača tijekom i nakon treninga. Osim u slučaju ako je voditelj treninga (terapeut) medicinski osposobljen, treba postojati bliska suradnja između voditelja treninga i liječnika vježbača.

AT nije površna tehnika opuštanja (relaksacije)

AT je dostupan kao dio Državnog zdravstvenog sustava Ujedinjenog kraljevstva (National Health Service, NHS) u Kraljevskoj homeopatskoj bolnici u Londonu (Royal London Homeopathic Hospital, RLHH) gdje su liječnici i psihoterapeuti vodili tečajeve tijekom posljednjih 20 godina. Studije provedene u RLHH, na Sveučilištu Exeter i širom svijeta zaključile su da je AT koristan alat koji pomaže smanjiti tjeskobu, poboljšati kvalitetu spavanja i sna, pojačati pozitivne emocije i osjećaj osobne kontrole.

U Dublinu (Irska), AT je bio korišten kao pomoć u liječenju neplodnosti, nakon što je bilo otkriveno da je dobar dio žena koje nisu mogle zatrudnjeti, imao visoku razinu hormona stresa prolaktina koji djeluje kao prirodno kontracepcijsko sredstvo. Nakon redovitog vježbanja AT-a, smanji se razina prolaktina i povećava se broj trudnoća.

Dr. Malcolm Carruthers, koji je predvodio primjenu AT-a u Velikoj Britaniji, rekao je: 'AT je most između alternativne i klasične medicine... Treba naglasiti da ovo nije površna tehnika opuštanja. AT

djeluje na prilično dubokoj razini. To je dobra terapijska tehnika, ali to je istovremeno i snažna terapijska tehnika ako se primijeni na pravi način.'

Studija Dr Carruthersa, *Poboljšanje zdravlja duševnim i tjelesnim vježbanjem*, *British Journal of Holistic Medicine*, 1984: 1 (2: 142-147) pokazala je da redovito vježbanje AT-a ima sljedeće značajne učinke: smanjenje frekvencije pulsa u mirovanju, smanjenje sistoličkog i dijastoličkog krvnog tlaka, smanjenje koncentracije kolesterola, triglicerida i slobodnih masnih kiselina u krvi. Dugotrajna studija (Carruthers M, Patel et al, *Pokus opuštanja u smanjenju srčanog rizika: 4 godine praćenja*, *British Medical Journal, BMJ*, 290, 1985) pokazala je učinkovitost AT-a u smanjenju rizika srčanog udara.

Kermanijeva studija osoba zaraženih HIV-om (*Stres, emocije, autogeni trening i AIDS*) pokazala je da je AT pomogao pacijentima kontrolirati (ublažiti) simptome (u kontroli simptoma) kao što su bolovi, noćno znojenje, proljev i gubitak težine. Vježbači AT-a također su izvijestili o poboljšanju kvalitete života i o pozitivnijem pogledu na život. Kermani je također izvijestio da su vježbači imali prosječno vrijeme preživljavanja od 18 mjeseci, što je duže vrijeme od onog u drugim studijama.

Specifične indikacije AT-a

U donjoj tablici opisane su neke bolesti i poremećaji kod kojih se uspješno primjenjuje AT.

Tjelesni sustavi	Specifične indikacije AT-a kod bolesti i poremećaja
Kardiovaskularni (srčano-žilni)	Srčane aritmije, ishemijska bolest srca, angina pectoris (bol u grudnom košu), oporavak nakon infarkta miokarda (srčanog udara), hipertenzija (povećani krvni tlak), poremećaji periferne cirkulacije, crvenjenje, neuroza srca
Respiratorni (dišni)	Astma, sindrom hiperventilacije (pretjeranog disanja), neurotski kašalj, ponavljajuće infekcije
Gastrointestinalni (probavni)	Funkcionalni poremećaji gutanja, alergija na hranu, dispepsija (slaba probava), peptički ulkus (vrijed), sindrom iritabilnog crijeva, neki poremećaji žuči, ulcerativni kolitis (upala debelog crijeva)
Genitourinarni (spolno-mokraćni)	Poremećaji mokraćnog mjehura, spolni poremećaji, trudnoća
Mišićnokoštani	Reumatoidni artritis (kostobolja), ne-zglobni reumatizam, artralgija (bol u zglobovima), degenerativna bolest zglobova, križbolja, sindromi boli i napetosti
Endokrini i metabolički (žlijezde s unutarnjim lučenjem i mijena tvari)	Dijabetes melitus (šećerna bolest), poremećaji štitne žlijezde, neki lipidni poremećaji (poremećaji masnoća u krvi), neki oblici neplodnosti, premenstrualni sindrom, autoimuni poremećaji (HIV i AIDS)
Neurološki (živčani)	Glavobolja, migrena, tremori, grčevi mišića lica, blefarospazam (grč vjeđa), neuralgije i fantomski bolovi (bolovi u amputiranom udu), ozljede mozga, epilepsija (padavica), cerebralna paraliza, Parkinsonova bolest
Psihološki poremećaji	Tjeskoba, fobijska tjeskoba, depresija, poremećaji sna, ovisnost o lijekovima za smirenje (trankvilizeri), poremećaji ponašanja, panični poremećaji, sindrom stresa, post traumatski stresni poremećaj, nerazriješena žalost, poremećaji prehrane, distresni poremećaj kod kroničnih bolesti, neka stanja kroničnog umora

Literatura:

- O'Moore, Harrison, Murphy & Carruthers, *Psychosomatic aspects in idiopathic infertility: Effects of treatment with Autogenic Training*, *Journal of Psychosomatic Research*, 27, p145-151, 1983
- M. Carruthers, *Health promotion by mental and physical training*, *British Journal of Holistic medicine* 1985; 1(2): p142-147
- K. S. Kermani, *Stress, emotions, autogenic training and aids*, *British Journal of Holistic medicine* 1987; 2: p203-215
- Dr Johannes Schultz & Dr Wolfgang Luthe, *Autogenic Therapy Vols 1 - 6*, Grune & Stratton, New York, 1969

7: Ne-kliničke primjene AT-a

Osim (povrh) njegove sposobnosti unapređenja zdravlja i pojačanja oporavljajućih snaga tijela, čini se da AT uravnotežuje naše duševne sposobnosti i usklađuje analitičku lijevu polutku mozga s emocionalnom, inspiracijskom i kreativnom desnom polutkom.

Izgleda da je rezultat AT-a unutarnji mir, osjećaj dobrobiti i odmak koji donosi 'najbolje od obaju svjetova'. Vježbači AT-a izvješćuju o boljem pristupu prema osjećajima i intuiciji, ali također i o povećanoj sposobnosti za objektivnost i racionalno mišljenje, uključujući i objektivnost o vlastitim emocionalnim odgovorima (reakcijama).

Ukratko, čini se da AT može poboljšati (povećati) razmišljanje i osjećanje cijelim mozgom, što može objasniti korist u mnogim vidovima života. Umjetnici (pisci i glazbenici) često izvješćuju o povećanoj kreativnosti i mašti.

AT u sportu

AT se koristio da se poveća učinkovitost sportaša u različitim sportovima. U svojoj objavljenoj studiji o AT-u, *Autogena terapija*, Luthe je opisao različite koristi (niz prednosti) uključujući poboljšano vrijeme reakcije i koordinaciju, povećanu izdržljivost i brži oporavak.

Iskustvo europskih sportaša i s britanskih ekipa gađanja puškama i pištoljima ukazuju (sugeriraju) da su poboljšanja učinkovitosti djelomice rezultat smanjene napetosti i tjeskobe uoči natjecanja.

Voditelji autogenog treninga izvijestili su i o poboljšanju učinkovitosti u drugim sportovima (golf, konjički jahački sport, tenis).

AT u poslovanju i industriji

Istraživanje koje je provelo Britansko izvršno tijelo za zdravlje i sigurnost (UK Health & Safety Executive, HSE) pronašlo (utvrdilo) je da se do 5 milijuna ljudi u Ujedinjenom kraljevstvu osjeća 'vrlo' ili 'ekstremno' stresno zbog svojeg posla i da se ukupno izgubilo 12.8 milijuna radnih dana zbog stresa, depresije i tjeskobe u 2004./2005. godini

AT se opsežno koristi u industriji da bi se *smanjili učinci stresa na radnom mjestu*. Luthe je izvijestio o nekoliko korisnih učinaka AT-a kod zaposlenika uključujući mirnije spavanje, poboljšane stavove prema kolegama, veće zadovoljstvo poslom, veću inicijativu i produktivnost, manji umor i lakše donošenje odluka. Rukovoditelji su izvijestili o boljem načinu razmišljanja tijekom dugotrajnih pregovora. Britanski voditelji treninga / terapeuti poučavali su u Nizozemskoj AT posadama aviona da bi se ublažili sindrom brze promjene vremenske zone (Jet Lag) i nesanica.

AT u obrazovanju

Luthe je otkrio da je poučavanje AT-a školske djece da bi se olakšalo specifične poremećaje (kao što su bronhijalna astma, mokrenje u krevet i mucanje) dovelo do niza drugih pogodnosti, uključujući poboljšanu pažnju i koncentraciju, bolje ponašanje u učionici i poboljšane rezultate na testovima. Njegovi postdiplomci su izvijestili da su oni mogli podnijeti veće opterećenje poslom prije ispita kao i zadane rokove ako su redovito vježbali AT.

AT u svakodnevnom životu

Većina vježbača smatra da je glavna prednost AT-a da vježbanje stvara u nama središte mira koje nam pomaže nositi se sa stresovima svakodnevnog života.

'Ja to zovem *sindrom žaljenja za prošlošću*,' govori autogeni terapeut Jane Bird. 'Kada sam počela vježbati AT uistinu sam slučajno prolila mlijeko i mislila sam *OK, mogu ga obrisati*. Dok sam to radila, shvatila sam da nisam tako reagirala prije vježbanja AT-a. AT ne može promijeniti okolnosti, ali može promijeniti vaše reakcije prema njima. On je idealan za ljude s problemima asertivnosti (potvrđivanja). Nakon AT-a, vježbači su mi rekli *Izjašnjavam se kao nikada prije* i bili su ushićeni. AT je disciplina koja je, jednom naučena, vaša za cijeli život. Žao mi je što ga nisam naučila kada su moja djeca bila mala. On je također odličan za trudnoću, zato što se osjećaji mira i kontrole prenose na bebu.'

Literatura:

- Schultz, Dr Johannes H & Luthe, Dr Wolfgang *Autogenic Therapy Vols 1 - 6*, Grune & Stratton, New York, 1969

- Vanek, M & Cratty, B J *Psychology and the Superior Athlete*, McMillan, London, 1970

AT unutar Državnog zdravstvenog sustava Ujedinjenog kraljevstva (National Health Service, NHS)

Autogeni trening je jedna od širokog raspona komplementarnih terapija koje stoje na raspolaganju pacijentima NHS-a u Kraljevskoj londonskoj homeopatskoj bolnici (Royal London Homeopathic Hospital, RLHH). Odjel autogenog treninga u RLHH započeo je s radom 1985. godine. Od tada se povećao i razvio, odražavajući povećanu svjesnost kako liječnika tako i pacijenata o osjetljivoj psihofizičkoj ravnoteži (ravnoteži tijela i uma).

Kada je ta ravnoteža poremećena, dolazi do bolesti. AT je učinkovit nemedikamentozni pristup koji može biti korišten da pomogne ponovo uspostaviti ravnotežu i povratiti zdravlje i dobrobit.

Većina pacijenata koji dolaze u bolnicu imaju kronične zdravstvene probleme, koji često loše reagiraju na konvencionalne lijekove. Njih su na vježbanje AT-a uputili drugi liječnici iz bolnice kada je jasno kako liječniku tako i pacijentu da je stres važan sastavni dio njihove bolesti. Oni su uhvaćeni u '**spiralu simptoma stresa**':

Stres pogoršava moje simptome.

Moji simptomi pogoršavaju moj stres.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/nzl.htm>

MEDICINA I ZDRAVLJE

Misli pozitivno u interesu zdravlja

Kada je u pitanju ozdravljenje pomoću komplementarne ili alternativne medicine, rijetko tko postavlja pitanje kako i zašto se to dogodilo jer je bolesnicima važno jedino - što prije ozdraviti.

Znanstvenici, uključujući i liječnike, uz poneke iznimke, teško prihvaćaju izlječenje bilo kojeg slučaja koje izlazi izvan granica unaprijed isplaniranog liječenja, odnosno prihvaćaju samo utvrđene metode školske, klasične medicine, a sve ostalo, dakle i komplementarnu medicinu, stavljaju pod znak pitanja. Teoretičari i praktičari komplementarne medicine jedinstveni su u tvrdnji da je tajna najvećeg dijela metoda komplementarne medicine u tomu što bolesnici instinktivno (ali i svjesno) znaju da su oni ti koji moraju odigrati aktivnu ulogu u vlastitom ozdravljenju. Upravo zbog toga - metode komplementarnog ili alternativnog pristupa liječenju i imaju znatan postotak uspješnih izlječenja.

Suvremena medicina sve češće prihvaća tvrdnju da pacijenti koji vjeruju u vlastito izlječenje, odnosno u liječnika koji ih liječi, metodu koja se primjenjuje i lijek koji se uzima, češće i brže ozdravljaju od onih koji u navedeno sumnjaju. Očito je da psihičko tijelo djeluje na izlječenje fizičke razine s kojom je neraskidivo vezano.

U izlječenju, ističu danas mnogi, vidnu ulogu igra pozitivno mišljenje jer ono utječe na pobudu unutarnje energije, jača imunitet i vodi u ozdravljenje.

Pogubni stres

Najnovija saznanja kažu da je prekomjerni stres jedan od najčešćih uzročnika problema na radnom mjestu, u sportu i u obitelji. Sve više se govori kako je stres uzročnik i mnogih bolesti, od onih najlakših pa do najtežih. Ako stres zaista potiče aktiviranje bolesti, onda treba otkloniti (amortizirati) uzrok pa će posljedice nestati ili biti ublažene. U jednom izvještaju Ujedinjenih naroda navodi se da je "stres postao jedan od najozbiljnijih problema prošlog stoljeća", a nastavlja se i u ovom sadašnjem. Mnoge metode komplementarne medicine "udaraju" upravo na uzroke bolesti, a ne na posljedice. Shvatiti svoje probleme i naučiti živjeti svrhovitije i korisnije, dakle bolje i kvalitetnije - temeljni je postulat preventivne borbe za zdravlje.

Većina ljudi trebala bi ozbiljno poraditi na promjeni načina razmišljanja ili življenja - ako se želi spriječiti bolest ili postići izlječenje. Jednako je važno razviti sposobnost usredotočenja na budućnost.

Prihvatimo li tvrdnju da i klasična i komplementarna medicina liječe čovjeka, a ne bolest i da je svaki zdravstveni slučaj poseban, onda ćemo se složiti i u mišljenju da svako iscjeljenje, odnosno izlječenje postiže sam pacijent, dok je liječnik ili iscjelitelj taj koji mu - u tijeku jednog razdoblja - pruža samo potporu.

Pozitivne misli - ljubav, dobrotu, suosjećanje s ljudima koji pate, radovanje životu, optimistički pristup životu - kažu i liječnici - u čovjeku stvaraju pozitivnu vitalnu energiju, koja utječe na psihičku razinu, ali i na svaku tjelesnu stanicu.

"Hormoni sreće"

Američki liječnik dr. Deepak Chopra (u knjizi "Savršeno zdravlje") ističe da stanice optimističnog čovjeka, osobe "nabijene" pozitivnim mislima, proizvode "hormone sreće" koji iscjeliteljski djeluju na čitav organizam. U slučaju negativnih misli (apatija, depresija, mržnja, tuga, psihička bol, beznađe, ljubomora, zavist...), odnosno onda kada je psihičko tijelo ispunjeno nezadovoljstvom, ljudske stanice izlučuju "negativnu supstancu" koja pogubno, počesto razarajuće djeluje na zdravlje.

Dakako, svaki stres, pa i onaj najslabijeg intenziteta, može negativno djelovati na zdravlje. Ako ga već ne možemo izbjeći, potrebno ga je liječiti. Prvi je korak u smanjenju, odnosno ublažavanju stresa - psihičko i fizičko opuštanje. Postoji velik broj metoda opuštanja - od Jacobsonove napredne tehnike za opuštanje mišića, preko različitih tehnika meditacije do joge, hipnoze, bioloških reakcija, iscjeljivanja i autogenog treninga.

Može li komplementarna medicina pomoći kod stresa?

Sugestija i autosugestija, meditacija i druge tehnike opuštanja psihičkog i fizičkog tijela pripadaju području komplementarne medicine iako ih - u novije vrijeme - prihvaćaju i oni koji su završili medicinske fakultete klasičnog programa.

Francuski književnik Emile Coue (1857.-1926.) svojih posljednjih šesnaest godina života posvetio je usavršavanju i širenju primjene metode svjesne sugestije u svrhu liječenja. S razlogom ga mnogi drže "apostolom terapijske autosugestije". Vrlo energično promicao je svoj sustav autosugestije - kao univerzalni lijek za ljudske nevolje.

Coueova metoda svodi se na djelovanje na čovjekovu podsvijest - upornim ponavljanjem određene sugestije, pri čemu je odlučujući činitelj imaginacija, a ne volja. On je autor znanstvene izreke: "Naše djelovanje ne potiče volja, već sposobnost predočavanja." Poznata je njegova sugestija: "Svakog dana, u svakom pogledu, sve više i više napredujem."

Svoju metodu, kao i primjere iscjeljenja sugestijom - autosugestijom (čak i najtežih bolesti - kao što su tumori) iznio je u knjizi "Kako gospodariti sobom" koja može poslužiti i kao svojevrsni priručnik samopomoći autosugestijom.

Autosugestija, ipak, nije svemoguća

Autosugestija je namjerna ili nenamjerna proces samouvjeravanja, pomoću kojega pojedinac mijenja svoje stavove, uvjerenja ili obrasce ponašanja. Ona može, u određenim granicama, djelovati na emocije ili samosvijest pojedinca.

Autosugestiju je - u psihoterapijske svrhe - sustavno, među prvima, primjenjivao bečki liječnik Franz Anton Mesmer (1734.-1815.).

Premda službena, klasična medicina ne prihvaća metodu liječenja sugestijom, odnosno autosugestijom, mnogi će liječnici - u opovrgavanju vjerodostojnosti uspješnosti bioenergoterapeuta i sličnih iscjelitelja - često reći kako su izlječenja brojnih metoda komplementarne medicine rezultat - sugestije, odnosno autosugestije! I bolesnik i objektivan liječnik složiti će se u jednom: za bolesnika je najbolja ona metoda koja što brže i što ugodnije dovodi do ozdravljenja. Međutim, treba ipak naglasiti: metoda iscjeljivanja sugestijom ili autosugestijom nije svemoguća i pomaže samo u određenim slučajevima, odnosno samo kod nekih bolesnika i kod nekih bolesti. Ona ne može zamijeniti liječenje u slučajevima kada je potrebna kirurška intervencija ili pomoći kod uznapredovalih bolesti, a pogotovo ne kod osoba koje je ne prihvaćaju svjesno i duboko.

Djelotvorni autogeni trening

Autogeni trening mogli bismo svrstati u domenu sugestije - autosugestije. Ustvari, autogeni trening je metoda utjecaja na fizičko tijelo - snagom predočavanja, dakle akcijom psihičkog tijela.

Tvorac metode autogenog treninga je neurolog Johannes Heinrich Schultz (1889.-1970.). Temeljna bit autogenog treninga nalazi se u koncentraciji na popuštanje napetosti, odnosno utjecaju na samoga sebe. Primjenjuje se individualno i grupno, a koristi se radi uklanjanja funkcionalnih poremećaja u radu nekih organa i stanja napetosti.

Osim terapijskih, važni su i pozitivni učinci što se postižu i kod zdravih ljudi, a očituju se u povećanju psihičke i tjelesne svježine i spremnosti za rad.

U najnovije vrijeme autogeni trening ušao je u skupinu aktivnih autosugestivnih i oslobađajućih sustava vježbi. Primjenjuju ga i liječnici, najčešće specijalizirani psihoterapeuti.

Iskustvo psihoterapeuta koji su, u liječenju, primjenjivali metodu autogenog treninga govori da taj oblik komplementarne medicine dobro pomaže kod ovisnosti (alkohol, pušenje, droge), anoreksije i bulimije, tjeskobe, depresije, tuge, glavobolje, nesanicu, raznih fobija, stresa, raznih trauma, grčeva u mišićima, problema s kralježnicom, astme, bronhitisa, povišenog krvnog tlaka, probavnim smetnji, osjetljivih crijeva, pa čak i kod ekcema.

Autogeni trening oslobađa čovjeka negativnih emocija i potiče stvaralaštvo pojedinca u svrhu poboljšanja vlastitog zdravlja. On pomaže kod promjena na svim razinama tijela, uma, emocija i duha, što je istinska bit holističkog pristupa u liječenju bolesti suvremenog čovjeka.

Osim toga, dobro je naglasiti, autogeni trening izvanredno je moćno sredstvo prevencije koja može spriječiti nastajanje mnogih bolesti povezanih sa stresom - kao uzročnikom.

Izbjegavanje negativnih emocija

Znanstvena istraživanja nepobitno su utvrdila da osobe pod stresom znatno lakše obolijevaju od pojedinaca bez stresa. Negativne emocije - kao što su bijes, ljutnja, depresija, krivnja i frustracija - slabe ljudski imunološki sustav pa je tijelo podložnije obolijevanju.

Tako je u znanstvenom izvješću NASA-e, prije tridesetak godina, objelodanjeno kako imunitet astronauta u najboljoj formi biva narušen zbog stresa njihova posla, a vraća se u normalu nakon što neko vrijeme provedu bez stresnih događaja.

Usamljene osobe, ljudi s teretom bespomoćnosti i beznađa, bolesnici koji ravnodušno prihvaćaju bolest ili se ne žele boriti protiv nje ne samo da češće obolijevaju, nego doživljavaju brži napredak bolesti.

Pozitivne emocije - kao što su ljubav, humor, smijeh i stvaralaštvo - čovjeku snaže imunitet, štite ga od bolesti i pomažu mu, kada se pojavi bolest, u bržem ozdravljenju.

Američki psihijatar dr. Berthold Schwartz tvrdio je da ljude koji se predaju pred životom ili odustanu od borbe protiv bolesti - počinje napuštati vlastita životna energija, što dovodi do smrti. To, tzv. "psihičko samoubojstvo" često se javlja kod gubitka voljene osobe, razočaranja u ideale, gubitka posla ili saznanja o postojanju vlastite neizlječive bolesti.

Dakle, kod izbora između pozitivnog i negativnog mišljenja, u interesu vlastita zdravlja, ne bi trebalo biti dileme.

Borislav Ostojić

Autogeni trening

Moderni je čovjek zapadne kulture neprekidno izložen stresu i napetosti. Čovjek se ne može uobičajeno koncentrirati na redoviti posao, a da mu kroz glavu neprekidno ne struje i ostale nepovezane, neobične i često uznemirujuće misli.

Jedan jednostavan test koji svatko od nas može isprobati na sebi je jednostavno brojanje od jedan do deset. Pokušajte u sebi brojati od jedan do deset, a da vam istovremeno misli ne odlutaju ni u kojem drugom smjeru, ni na kakav drugi sadržaj. Velika većina ljudi ne može uspjeti u tom jednostavnom testu, jer smo prenapeti i preopterećeni životnim zadacima i problemima.

Autogeni trening se temelji na paralelizmu mišićne i psihičke napetosti odnosno opuštenosti (relaksacije). Mišićna napetost (napetost poprečno-prugastih mišića tijela) uzrokuje i pojačava psihičku napetost, a psihička napetost uzrokuje i pojačava mišićnu napetost. Te dvije napetosti stvaraju začarani krug koji na kraju dovodi do tjelesnih i psihičkih bolesti (psihosomatske bolesti i psihoneuroze).

Međutim, za zdravlje je važniji sljedeći paralelizam: psihička opuštenost uzrokuje i pojačava mišićnu opuštenost, a mišićna opuštenost (relaksacija ili opuštenost poprečno-prugastih mišića tijela) uzrokuje i pojačava psihičku opuštenost. Upravo je taj posljednji mehanizam osnova djelovanja autogenog treninga.

Najveća je poteškoća praktične primjene autogenog treninga, nakon što smo ga naučili na vježbama, sjetiti se u pravom trenutku (u trenutku stresa) opustiti se u konkretnoj životnoj situaciji: nesuglasici sa supružnikom, djetetom, suradnikom na poslu ili šefom. Ovdje nam mogu pomoći takozvani preklopnici koji nas mogu uvesti u brzo opuštanje autogenim treningom kada to zahtijeva situacija.

Preklopnici mogu npr. biti: 1. ovdje i sada, 2. disanje (brojanje daha).

Ovdje i sada

Dva najvažnija pojma u životu jesu: **ovdje i sada**.

Kad god se pojavi neki problem, veliki ili mali, zapitajte se: **Što se to događa ovdje i sada**. Samo je to bitno. O prošlosti ne moramo brinuti, jer ju ionako ne možemo promijeniti. Budućnost će nam donijeti puno lijepih stvari, ali nemoguće ju je predvidjeti. Ono što je bitno je **ovdje i sada**. Treba reagirati i djelovati u skladu s onim što se događa **ovdje i sada**, a ne prema onome što se dogodilo u prošlosti ili prema onome što strahujemo da bi se moglo dogoditi u budućnosti. Zbog pretjeranog bavljenja prošlošću koju ne može promijeniti i budućnošću koja je neizvjesna, čovjek gubi sigurnu sadašnjost.

Dakle, **dva glavna pitanja** na koja treba obratiti pažnju jesu:

A. Što se zbiva upravo sada?

1. Što radim?
2. Što mislim?
3. Što osjećam?
4. Kako dišem?
5. Jesam li opušten(a)?

B. Što želim upravo sada?

Najteže u danom trenutku, kad se čovjek nađe u problemima, je sjetiti se uvijek iznova ovih pitanja i iskreno na njih sam sebi odgovoriti, a nakon toga kontrolirati disanje i vratiti kontrolu nad sobom.

Čovjek u problemima vrti misli oko tih problema i zbog toga je uznemiren te ne može realno sagledati svoje stanje, kako osobno (svoje djelovanje, misli, osjećaje itd.) tako i stanje oko sebe (svoje odnose s drugim osobama itd.).

Odgovorima na tih nekoliko kratkih pitanja čovjek se vraća trenutnim događajima, zbivanjima, osjećajima, strahovima i rješava ih onako brzo kako mu se pojavljuju te ne gomila u sebi i oko sebe neriješena pitanja i probleme. Preklop na **ovdje i sada** potreban je da bi se čovjek smirio i realno sagledao trenutno stanje koje je jedino važno u reagiranju na okolicu.

Odredite si nekoliko aktivnosti prilikom kojih ćete se redovito zapitati gornja pitanja, npr. prije početka svakog obroka ili prije pijenja pića, prije svakog razgovora s bitnom osobom u tvom životu, pri prolasku kroz vrata i sl.

Naročito je važno da se zapitate ova pitanja kad se nalazite u stanju akutnog stresa, tjelesnog i duševnog, i ne nalazite izlaz iz 'spirale simptoma stresa'. To može biti bilo koja emocionalna

uznemirenost zbog nesuglasica ili sukoba s drugim osobama, kao i zbog vlastitih strahova, nedoumice ili pojačane tjeskobe.

Kad god vam ubrzano lupa srce, imate knedlu u grlu, otežano dišete, znojite se u mirovanju, osjećate napetost u tijelu i u duhu, vrijeme je da učinite nešto pozitivno za sebe, a to je da se čim prije opustite, kako tjelesno, tako i duševno.

I zato se pitajte, kad god je to moguće, ovih nekoliko važnih pitanja:

Što se DOGAĐA upravo sada? Što RADIM upravo sada? Što MISLIM upravo sada? Što OSJEĆAM upravo sada? Kako DIŠEM upravo sada? Jesam li OPUŠTEN(a) upravo sada? i Što ja ŽELIM upravo SADA?

Janette Rainwater, You're In Charge, A Guide To Becoming Your Own Therapist, Turnstone P, 1981

2. Drugi važan preklopnik može biti **brojanje daha tj. deset udaha i izdaha**:

Udah (udah) - jedan (izdah), udah (udah) - dva (izdah), udah (udah) - tri (izdah), udah (udah) - četiri (izdah), udah (udah) - pet (izdah), udah (udah) - šest (izdah), udah (udah) - sedam (izdah), udah (udah) - osam (izdah), udah (udah) - devet (izdah), udah (udah) - deset (izdah).

Andre Van Lysebeth, Pranayama – dinamika dihanja, Mladinska knjiga, Ljubljana, 1979

Duboko, mirno i ravnomjerno disanje u kratkom vremenu dovodi ne samo do tjelesnog, već i do duševnog opuštanja, koje onda produbljujemo vježbama autogenog treninga.

Što se čovjek može više opustiti, to se bolje osjeća. Praktično svatko može poboljšati svoje stanje vježbanjem opuštanja posebnim treningom. Sljedeći simptomi i tegobe mogu se ublažiti primjenom umijeća opuštanja: tjeskoba i strahovi, tenzijska glavobolja, stanja umora i apatije, strah od društvenih situacija (izlaženje, putovanje, itd.), neki tipovi psihoseksualnih problema – frigidnost i impotencija, astma, ekcem, dispepsija (loša probava), otežana koncentracija i poteškoće kod učenja. Poboljšanje se može primijetiti i kod povećanog krvnog tlaka, nesanice, depresije, hipohondrije, kroničnog kolitisa, tikova, funkcionalne (emocionalne) tahikardije, tremora, dismenoreje, alkoholizma, Parkinsonove bolesti te mucanja.

Cilj opuštanja je ovladavanje posebnim načinom samokontrole i zatim korištenje naučene vještine u bilo kojoj društvenoj situaciji ove naše prenapete kulture kao i njezina primjena na velikom broju osobnih problema. Svatko tko zbilja ovlada vještinom opuštanja može je primijeniti čak i usred iscrpljujućih društvenih okupljanja, a da to nitko i ne primijeti. Zapravo, dok se umijeće opuštanja ne može primijeniti na takav način, ono nema nikakvu vrijednost.

Prije nego što uopće počnete vježbati opuštanje proučite nešto teorije, ali ne započinite vježbama prije nego što čvrsto odlučite da ćete ozbiljno pokušati savladati tu vještinu. Također, pristupite vježbanju otvorena uma, a ne da biste jednostavno dokazali da to ne djeluje. Budite spremni naporno raditi vježbajući kratko i redovito i ne očekujte brze rezultate. Naposljetku, vi ćete naučiti novu vještinu, kao što su vožnja automobila ili sviranje klavira, a u tim slučajevima vi zbilja ne očekujete da ćete savladati vještinu bez mnogo ponavljanja tijekom mnogo tjedana vježbi. Čak i tada, neki će biti bolji pijanisti od drugih te to isto tako vrijedi i za umijeće opuštanja. Opuštanje će tako pomoći različitim ljudima s različitim problemima u različitom stupnju.

Mnoge tehnike tjelesne i emocionalne kontrole naglašavaju važnost kontroliranog ravnomjernog disanja. Na primjer, bilo tko, tko je akutno emocionalno uzrujan, može si pomoći koncentriranjem na sporo duboko disanje. Ovo ne samo da odvraća pažnju od neposrednog uzroka uzrujanosti, već također ublažava kemijske poremećaje u tijelu koje je uzrokovalo prethodno nepravilno disanje, a koji, sami po sebi, pojačavaju unutarnji osjećaj tjeskobe. Čak i u "normalnom" stanju, usporavanje i produbljenje disanja može uzrokovati slične promjene i sličan osjećaj povećane smirenosti.

Ian C. A. Martin, The Art and Practice of Relaxation, Hodder and Stoughton, London, 1978

...uzaludno je gubiti vrijeme baveći se našom prošlošću, jer se ona ne može izmijeniti. Istina je, doduše, da prošlost utječe na sadašnjost, ali to ne znači da moramo biti robovi prošlosti. Uvijek možemo poduzeti nešto što će naš život učiniti boljim i sretnijim.

Mi ne možemo isključiti našu kreativnost, i ne biti je svjesni kad nam je život izvan kontrole. Možemo, međutim, naučiti da ne moramo prihvatiti ono što nam naš sustav kreativnosti nudi, ako možemo naći organizirana ponašanja koja ćemo neko vrijeme koristiti kako bismo ponovno uspostavili kontrolu.

William Glasser, Teorija kontrole, Novo objašnjenje načina na koji kontroliramo svoje živote, Alineja, Zagreb, 1997