

(G. Krapf: Az autogén tréning gyakorlata -- Csoportos terápia -- Szervi és szervrendszerigyakorlatok című könyve alapján, Springer Hungarica Kiadó, 1992. 4 – 7. oldal)

"A stressz és a pszichoszomatikus betegségek

Ha az egyensúly újra és újra zavart szenved, erre az ember nyugtalansággal és idegességgel válaszol. Nem boldogul sem saját magával, sem környezetével, sem egyéni, sem szakmai követelményeket nem tud teljesíteni. A diszharmóniából harag keletkezik, érthetetlen agresszív vagy depresszív reakció, egyszóval: pszichoreaktív jelenségek következnek be.

Ha valaki egy izgalmas élmény kapcsán szívdobogást érez, az normális: ezt pszichoszomatikus reakciónak nevezzük, ami gyorsan elmúlhat és az egyensúly ismét helyreáll.

Ám ha egy lelki zavar tartós, kóros elváltozáshoz vezet a test valamely területén, akkor pszichoszomatikus betegségről beszélünk. Ez először "funkciózavar" képében jelentkezik (pl. hasmenés vizsga előtt). De a gyakori funkciózavarok már organikus károsodást okozhatnak: folyamatos az átmenet az organikus betegség felé (példa: a gyomorfekély, a szívinfarktus bizonyos formái).

Jelen célunk szempontjából fontos tudnunk, hogy éppen az apró diszharmóniák, sértések életünkben azok, amelyek az embert próbára teszik és megbetegítik.

"Ami bántó, az beteggé tesz!"

Egy régi kínai közmondás szerint a vakondtúrásokban botlunk meg, és nem a magas hegyekben.

Az autogén tréning keletkezése és története

A módszer kezdetei az 1909-es évbe nyúlnak vissza. Ekkor tűnt fel J.H. Schultznak önkísérletben és hipnotizált kísérleti személyeken, hogy sajátos testi megjelenési formák léteznek. Egyhangúan nyilatkoztak a kísérleti személyek elnehezeds- és melegérzésről, kellemes, jóleső élménnyel kísérve. A kísérlet után testileg frissnek és kipihentnek érezték magukat.

A jobb érthetőség kedvéért álljon itt néhány szó a hipnózisról. A "Hypnos" szó görög eredetű, és alvást jelent, valójában mégsem az. Ez egy különleges állapot az alvás és az ébrenlét között, részleges alvás és részleges ébrenlét. A tudatossági szint lecsökkenése és beszűkülése jön létre (Langen). A hipnózis, mint a szuggesztív kezelés különleges formája, a pszichoterápia tünetorientált és támogató eljárásai közé tartozik.

Már a századforduló környékén Oskar Vogt, aki J. H. Schultznak is tanára volt,

igen találóan definiálta a hipnózis folyamatát: hipnotizálni annyit tesz, mint az embert elvezetni egy autohipnotikus (átkapcsolási önhipnotikus) állapotba. Ehhez hozzátartozik a hipnotizálandó erre való fogékonysága. Ebből következik, hogy akarata ellenére senkit nem lehet hipnotizálni.

A "hipnózis" szó sok embernél tévesen értelmezett: titkainak feltárását, az öntudat narkózishoz hasonló kikapcsolását, idegen akaratnak történő alávetést (vásári hipnotizőrök!); még az elavult magnetizmust vagy valamiféle hullámteóriát is felelevenítenek, és ezek megerősítik az emberek előítéleteit. A szakszerűen végzett orvosi hipnózis célja a lazítás, mélyreható nyugalom elérése, és ezáltal a belső nyugtalanságok, félelmek leépítése.

Ettől a ponttól J. H. Schultz zseniálisan folytatta: ha az embernél az autohipnotikus átkapcsolás a hipnotizőr szavai által elérhető, és ezáltal a különleges hipnoid állapot áll elő, akkor ezt az állapotot magának az embernek is el lehet érnie gondolatai, elképzelése útján. Ez volt a kiindulása az "önellazítás" történetének. Az autogén tréning olyan megfigyelésekből keletkezett tehát, amelyeket J. H. Schultz hipnotizált kísérleti személyeken tett.

1926. március 3-án a Berlieni Orvosi Társaságban tartott előadásában hozta először nyilvánosságra új módszerét, amit ő akkor "autogén szervgyakorlatok"-nak nevezett el. 1927-ben adta a "racionalizált autoszuggesztív tréning" nevet, míg 1928 januárjában ezt az "autogén tréning" elnevezéssel cserélte fel.

Egy évvel később H. Binswanger-től átvette a "koncentratív" (1929) jelzöt, és ez J. H. Schultz alapművében már a következő alcímként jelent meg: "Az autogén tréning - koncentratív önellazítás" (1932). A "koncentratív" jelzöt azért választotta, hogy kiemelje és aláhúzza ennek a specifikus önátkapcsolásnak az autogén karakterét - a "heteroszuggesztív" (másik személy általi) folyamatoktól való egyértelmű megkülönböztetés és elhatárolás céljából. Esetleges tévedésekre és félreértésekre adhat okot a "koncentratív" szó, és összetéveszthető a "koncentrált"-tal (amelyet a koncentrációból vezethetünk le). Véleményem szerint a "koncentratív" helyett az "összeszedett" vagy "összpontosított figyelem" kifejezést használhatnánk.

J. H. Schultz alapműve "Az autogén tréning - koncentratív önellazítás" 1932-ben jelent meg, és 1979-ig 17 kiadást ért meg. Hat nyelvre fordították le, ezt orvosi szaklapokban néhány ezer publikáció követte. 1969 és 1973 között jelentette meg W. Luthe (Montreal) a hatkötetes "Autogenic Therapy" c. művet, amelyben a tudományos alapművet kiszélesítette és egzakt vizsgálatokkal támasztotta alá. Akkoriban egy nagyon fontos elnevezés született: a "nagykorú páciens", aki a saját felelősségére, önállóan együttműködik. Ezzel szemben létezik a terapeutától függő páciens. A régebbi stílusú hipnózisterápiában ez a függőség

meghatározó szerepet játszott. Meghatározó fordulat az orvos-beteg viszonyban! Az "idegesek" száma, akik kezelésre járnak, egyre növekszik. Az adatok 30 és 40% közöttiek. Az orvosok által rendelt összes gyógyszer mintegy egyharmada altató és nyugtató - ez korunk kényelmes lélekvigaszja. Ha a hirdetésekben és a dobozok prospektusain közzétett hatások mind fellépnének, akkor Németországban lassan a lelki egészség uralkodna. Ez azonban semmi esetre sincs így, mint azt ezeknek a szereknek növekvő fogyasztása is bizonyítja. Igaz, hogy a nyugtatók pillanatnyilag bizonyos lazulást és könnyebbséget tudnak kiváltani. Mégis vannak mellékhatásaik, amelyekről tudjuk, hogy "valódi" hatások. Ezenkívül tartós használat esetén gyógyszerfüggőséget és egészségkárosodást okozhatnak. Az ún. idegesség és alvászavar háttérében álló konfliktust nem veszik figyelembe, többé-kevésbé szépségtapaszkok, amelyek átmeneti könnyebbséget okoznak. Természetesen a modern orvostudomány nem mondhat le a gyógyszeres segítségről, az ún. pszichofarmakonokról. Itt csak a kritikátlan és könnyelmű gyógyszerfelírás, és a kizárólagos, meggondolatlan felhasználás, illetve a rossz alkalmazás ellen szólunk.

Ebből érthető, miért fordultak az orvosok és funkcionális betegségben szenvedő betegek más lehetőségek felé. Ilyen másfajta lehetőséget kínál az autogén tréning. (A "Német Orvosi Hipnózis és Autogén Tréning Társaság" (bejegyzett egyesület) céljával tűzte ki, hogy a módszerrel dolgozó orvosokat összefogja és tanfolyamok, valamint kongresszusok segítségével továbbképzési lehetőséget ajánljon nekik. Ennek ellenére ez idáig jelentős diszkrepancia áll fenn a kereslet, és az ezen módszerrel dolgozó orvosok száma között.)

Ennek segítségével jelentősen mélyebbre ható ellazulást és megnyugvást érhetünk el. Ebből az következik, hogy az autogén elmélyülési állapotban javulnak a konfliktuskezelő képességeink. Ezt majd a gyakorlati részben idevágó példákkal világítjuk meg.

Terápiás alkalmazása mellett a gyógykezelésben az autogén tréningnek mint a pszichohigiénia preventív tényezőjének növekvő szerep jut.

Ha abban a formában történik, mint pl. a népfőiskolákon, akkor is Binder véleményével értek egyet: "Az lenne a lehetséges kompromisszum, hogy ha az együtt dolgozó orvos és pszichológus közül az orvos átengedné a beteget az utóbbinak abban az esetben, ha az autogén tréning gyakorlása során előreláthatólag nem kerül sor nála komplikációra. A pszichológusnak azonban mindig meg kellene hogy legyen a lehetősége arra, hogy a fellépő nehézségek során azonnal fordulhasson egy autogén tréningben jártas orvoshoz."

Az elmúlt években egy sor olyan könyv és közlemény jelent meg, amely kritikátlanul és többé-kevésbé burkolt formában ezt a módszert önállóan

végezhető stúdiumként ajánlja. Az autogén tréninget ismerő összes kollégával egyetértek abban, hogy ezt a módszert önállóan senki nem tudja megtanulni megbízhatóan. Hogy milyen kellemetlen következményei lehetnek egy kontrollálatlan begyakorlásnak, azt a következő példával illusztrálom, mely saját praxisomban fordult elő:

Egy 68 éves hivatalnok háti feszülés miatt felkeresett egy ortopéd orvost. Miután a gyógyszeres kezelés, a masszázs és a rövidhullám is sikertelenek voltak, egy tájékozatlan orvos ezt a tanácsot adta: "Végezzen egy kis autogén tréninget!" A beteg ezt tette, mégpedig J. H. Schultz gyakorlófüzete alapján, és hamar megtanulta az elnehezedés- és melegségérzés gyakorlatát. Rövid idő múlva a tréning végzése alatt fekvésben görcsös fájdalmak jelentkeztek mindkét karjában, amelyek a (valószínűleg elégtelen) visszaváltás után is fennmaradtak. 14 nap elteltével ezek a fájdalmas izomgörcsök már akkor is felléptek, ha a beteg vízszintes helyzetbe került. Mivel már nem tudott feküdni, alvászavarai is jelentkeztek, és egy orvoskollégához fordult segítséget kérve. Ez az orvos megtanította neki az autogén tréninget ülve, de ennek eredményeképpen a beteg két gyakorlat után már ülni sem volt képes. A fájdalmas izomgörcsök most már mind fekvésben, mind ülésben felléptek. Amikor az én rendelésemre megjelent, pánikhoz hasonló állapotban volt: az "elnehezedés és melegség" szavak kiváltói lettek nála egy igen fájdalmas izomgörcs-reakciónak. 20 órát vett igénybe a terápia, hogy feloldjuk ezt a hibás programozást. A "nehéz" szót áthangoltuk, a "könnyű"-re, és a "meleg"-et "enyhe és langyos"-ra.

A felhozott példa talán egyedi eset, amelyben hibás fejlődés zajlott le, neurotikusan preformált személyiség háttérén. Mégis, szeretnék ismét arra inteni mindenkit, hogy kerülje az autogén tréning önálló és kontrollálatlan begyakorlását. Az ellenőrzés és a módszerben járatos terapeutával történő megbeszélés azért szükséges, hogy elkerüljük a tartási hibákat és az egészséget károsító beállítódásokat. Ezt mindenki tudja, aki már egyszer részt vett egy csoporttanfolyamon. Az autogén tréning megtanulásához hozzátartozik az információ és a saját élmény mellett egy tapasztalt személlyel történő megbeszélés. Csak ezáltal lehet teljes az autogén tréning hatása. Egy könyv informálhat, de nem lehet vele megbeszélést folytatni. Nem válaszolja meg és nem értelmezi a mindenkor személyes problematikát.

Minden autogén tréningező kialakítja a saját, egyéni tréningjét, ami a személyiségének specifikusan megfelel, úgy, mint ahogyan mindenki a saját kézírását produkálja.

Ebből a "kézírásból" érthető meg az is, hogy az egyes szerzők által kiadott közleményekben különbségek találhatók az alkalmazás, a célkitűzés és a

megkívánt teljesítmény vonatkozásában. Lindemann, akinek "Túlélés stresszhelyzetben" címmel jelent meg könyve, 1956-ban 71 nap és éjszaka alatt egy egyszemélyes gumikajakon átszelte az óceánt. Ezt a csúcsteljesítményt csak az autogén tréning és az önszabályozó formulák segítségével tudta elérni. Ennek megfelelően a módszer az ő bemutatásában teljesítményorientált.

Az autogén tréning lényege és hatása

Az "autogén" szó görög eredetű; az "autos" jelentése "ön", a "genos"-é pedig "származik". Tehát valami saját magunkból származik. A "tréning" eredete a trenírozni = gyakorolni, tehát a gyakorlónak mindennap tennie kell valamit, gyakorolnia kell. Ezek után mi az autogén tréning lényege? Mit tud adni a gyakorlatot végzőnek? Mit várhat a módszertől? És hogyan hat? A következő lehetőségek rejlenek egyenként az autogén tréningben, mint ahogyan azt Hoffmann 1984-ben hasonló formában közölte. A gyakorlati részben részletes példákkal fogok szolgálni. 1. Az ösbizalom. 2. Nyugalom és pihenés, szélsőséges érzelmi rezonancia korlátozása útján. 3. Akaratlagos és vegetatív folyamatok harmonizálása. 4. Még egy kedvező csatlakozó nyereség: a zavaró affektusok kiküszöbölése által növekszik a teljesítmény. 5. A koncentráció- és megjegyzőképesség fokozódása. 6. A fájdalomérzékenység csökkenése. 7. Az önmeghatározás lehetőségei az önszabályozó formulák képzése útján. 8. Elmélyült önmagukba tekintés.

1. Az ösbizalom

Az emberi fejlődés kora gyermekkori szakaszában a jó anya-gyermek kapcsolatból kifejlődik valami, amit "ösbizalom"-nak nevezünk. Bálint "primer szeretet"-ről beszél. Ha az anya elfogadja a gyermekét, akkor kifejlődik a gyermekben annak a képessége, hogy saját magát is szeresse és bizalomra méltónak találja. Az ember csak akkor tudja magát szeretni, ha már egyszer szerették őt. Ez fontos feltétele annak, hogy a későbbi életünkben kellemes érzésünk legyen: légzésünk, emésztésünk és alvásunk kifogástalanul működjék (Erikson, cit. Stork). Alapjában véve az autogén tréning ebbe az ösbizalomba való begyakorlást jelent, vagy az ösbizalomnak - és ezáltal az önbizalomnak is - az újra fellelését, hogy megerősítést és megnyugvást nyerjünk. Olyan érzésményekről van itt szó, amelyeket a jó anyaölből élhettünk át. Ebből következően ez visszatérés egy korai fázisba, "az Én szolgálatában történő regresszió", ahogyan azt Kris 1952-ben megfogalmazta. "A melegségnek és/vagy a különböző szintek ritmusának, és/vagy az állandóságnak a hiánya gátolja, illetve csökkenti az ösbizalom kialakulását az ember pszichikai fejlődésének korai fázisában." (Bartl, 1982.) Ebben a korai időszakban fennálló

deficit, ha pl. a jelentős személy (anya) csak kevésbé áll rendelkezésre és instabil, akkor ez a későbbi életben ahhoz vezethet, hogy csorbát szenved a lelki fejlődés, enyhébb vagy súlyosabb pszichikai és/vagy pszichoszomatikus zavarok alakulnak ki. Ezek szerint a melegség, a ritmus és az állandóság az egészséges ös- és önbizalom kialakulásában alapvetőek. Az autogén tréning során megkíséreljük önmagunkat ismét közelíteni ehhez a melegségből, ritmusból és állandóságból álló bázishoz, és ezeken a területeken fennálló deficiteket megpróbáljuk kitölteni vagy ellensúlyozni. Megvan a lehetősége annak, hogy gondolati elképzelés útján mélyreható befolyással legyünk a vegetatív funkciókra, s ezáltal hozzáférjünk a személyiség mélyebb szintjein zajló lelki folyamatokhoz. Ez a gondolat nem egészen új. Kant és Hufeland levélváltásában (1790) található ez a figyelemre méltó mondat: "Hogyan tud az ember a lelkének hatalmával urává válni beteges érzéseinek csupán csak elképzelés segítségével." Ezt az irányt célozza meg az autogén tréning.

2. Nyugalom és pihenés elérése, a túlzott affektusok rezonancia- tompítása által
Az autogén tréning segítségével a gyakorló nagyobb belső nyugalmat és higgadságot ér el. Ezáltal kipihen magát. A nyugalomból következően önmagával is jobban tud bánni: "barátságosabb lett önmagához", s ez jelentős feltétele a más emberekkel való érintkezésnek. Ezen túlmenően az autogén tréningnek kifejezett "fáradtságmegszüntető" hatása van, tehát: a gyakorlatot végző néhány perces gyakorlás után frissebbnek és kipihentebbnek érzi magát. Jobban tud koncentrálni is. Hogy az autogén tréning a funkcionális jellegű alvászavarokban (mind elalvási, mind átalvási zavarokban) jó eredménnyel alkalmazható, ez a frissítő hatásával szemben csak látszólagos ellentét. Az alvási szokások javulásáról szóló közlések és beszámolók gyakran az első megnyilvánulásai a tréning pozitív lefolyásának. Sokszor már az első ülés után tapasztalhatók. Affektusok alatt olyan emóciókat értünk, amelyek (külső szemlélőnek) észlelhetők vagy láthatókká válnak. Mit jelent tehát a rezonancia tompítása? Az autogén tréning során mindenekelőtt a testi jelenségeket célozzuk meg: az izomzat tónusának (alapfeszülésének) csökkentésével rezonancia (együttrezgés) jön létre a lelki jelenségekkel: az ember "nyugodtabb" lesz. A kontrollálatlan affektusok, mint pl. a düh, a harag, leépíthetők. Ezt a folyamatot illetjük az "affektusok rezonanciájának tompítása" megjelöléssel (J. H. Schultz). Véleményem szerint Kraft még találóbb elnevezést vezetett be: "a túlzott affektusok rezonancia-tompításáról" beszélt.

3. Akaratlagos és vegetatív folyamatok harmonizálása

A harántcsíkt (akaratlagos) izomzat működése tudatos akaratunktól függ, míg az (akaratunktól független) simaizomzaté a vegetatív (autonóm) idegrendszerétől. Az autogén tréning során sikerül - egy bizonyos fokig - a vegetatív úton szabályozott simaizomzathoz is impulzusokat juttatni, pl. fokozott vérátáramlás formájában - persze nem az akaratunk segítségével, hanem egész más úton, az elképzelés, a történni hagyás segítségével. Emellett számomra fontosnak tűnik egy további momentum is: sok ember bizonyos szituációkban nincs tisztában saját érzéseivel. Elfelejtette, vagy soha nem is tanulta meg (!) az érzelmeit kimutatni, és nemcsak ezt: hanem még beszélni sem tud róla. Az autogén tréningező fokozatosan megtanulja, hogy saját testét érzékelje, legelőször az elnehezedés és a melegség érzékelését - és beszél róla. Egy testi érzést megtanul utánaérezni, megszerezni és megnevezni. Észrevétlenül, de gyakran megtörténik, hogy az átmenet tudatosulása nélkül beszámol a testi élményei mellett egy hangulatról vagy - egy érzésről is. Saját érzéseinek ez az újonnan szerzett megjelenítési és kifejezési képessége a gyakorlót a kommunikatívabbá teszi nemcsak saját magával, hanem más emberekkel, a környezetével is. Más szavakkal: szabadabb és biztosabb lesz az emberekkel való kapcsolatában.

4. Még egy kedvező csatlakozó nyereség: a zavaró affektusok kiküszöbölésével növekszik a teljesítmény

Az autogén tréningezők beszámolóiban gyakran jelentős szerepet kap a sportteljesítmények javulása, amit az izommozgások lefolyásának harmonikusabbá válása okoz. És valóban: kétséget kizáróan, az autogén tréning segítségével a legkülönbözőbb sportágakban jobb eredmények érhetők el egészen a csúcsteljesítményig fokozódóan. Ebben az összefüggésben emlékeztetek Lindemann már említett óceáni utazására, amire a gyakorlati részben még részletesebben vissza fogok térni. Személyes beállítottságomnak megfelelően azonban szeretném hangsúlyozni, hogy a teljesítmény fokozódását nem tekintem az autogén tréning közvetlen céljának, hanem inkább kedvező nyereségnek. A teljesítmény fokozódása jelentős részben a zavaró affektusok kiküszöbölésével keletkezik: ha ellazult és nyugodt vagyok, koncentráltabban tudok dolgozni, jobban össze tudom szedni erőmet, anélkül, hogy feszült vagy görcsös lennék. Még egyszer hangsúlyozom: Az autogén tréning nem teljesítménysport!

5. A koncentráció- és a megjegyzőképesség fokozódása

Koncentrálóképesség alatt itt azt értjük, hogy képesek vagyunk a felvett új gondolati tartalmak összegyűjtésére, míg a megjegyzőképességet úgy

definiálhatjuk, hogy az a korábban felvett gondolati tartalmak tárolása. Ez szoros kapcsolatban áll a reprodukció lehetőségével, tehát az ilyen "bevésett" tartalmak visszaadásával. A hosszas és rendszeres autogén tréning során mindkét folyamat tartósan és kedvezően befolyásolható. Ez olyan hatás, amit főleg a vizsgázók értékelnek nagyra. A gyakorlati részben ezt is részletesebben megvilágítom.

6. A fájdalom csillapítása annak feloldásával (nem elfojtásával!) egészen a zavar elfogadásáig

Itt nemcsak a fájdalom egyszerű elfojtásáról van szó. Sokkal inkább magának a fájdalomnak a feloldódását jelenti. Az élményarculat, és ezáltal a sérülésre, fájdalomra vonatkozó beállítódás tartósan megváltozik. A fájdalomküszöb változik meg, mint ahogyan ez a jelenség a heterohipnózisból is ismert. A fájdalomélményt affektíve tompítjuk, más szavakkal: bizonyos tekintetben lehántjuk róla az "affektív szorongásburkot".

7. Az önmeghatározás lehetőségei az önszabályozó formulák képzése útján
Bizonyos testi és/vagy lelki zavarok esetében az autogén tréning folyamatába sikeresen lehet bizonyos formulákat közbeiktatni. Ezek által az ún. önszabályozó formulák által a gyakorló saját tréningje egészen személyes, egyéni jelleget nyerhet. A formulák egyrészt a megzavart szervi funkciók normalizálását szolgálják, másrészt az "ostoba megszokások" leépítésétől egészen a karakterformálásig terjednek.

8. Elmélyült önmagunkba tekintés

Az elmélyült önmagunkba tekintés az autogén tréning egy további fokozatához vezet el, az ún. "felsőfok"-hoz. Erről külön fejezetben fogok beszámolni. Itt a gondolati elképzelések képszerű megjelenítése (hasonlóan az éjszakai álmokhoz) a törekvésünk; ezek azután mélylélektani szempontok alapján feldolgozhatók. Különböző jegyzőkönyvek birtokában be tudtam bizonyítani, hogy ezek a "felsőfokú élmények" már spontán, az alaptanfolyamon is felléphetnek."