



Autogeni trening kao pomoćna psihoterapijska metoda u liječenju depresije

BILIĆ V.

KBC ZAGREB -KLINIKA ZA PSIHOLOŠKU MEDICINU, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Autogeni trening je psihoterapijska tehnika kojoj je temeljni cilj psihofizička relaksacija. Osnovna terapijska ideja autogenog treninga temelji se na spoznaji o povezanosti psihe i tijela u nedjeljivu cjelinu. Tjeskobu neki autori još nazivaju „ulazna vrata u psihopatologiju“. Depresivna stanja gotovo uvijek sadržavaju i tjeskobnu komponentu. Psihička stanja neugodne prirode koja proizlaze iz tjeskobe uvijek su praćena tjelesnim reakcijama, koje odražavaju psihičku napetost. Na tjelesne komponente koje prate anksioznost i druge neugodne afekte moguće je djelovati, odnosno izazvati njihovo umanjivanje i eliminaciju putem relaksacije. Veliko znanstveno i terapijsko otkriće, za koje je zaslužan tvorac autogenog treninga J. Shultz je posebno dizajniran sistem vježbi, kojima se postiže psihofizička relaksacija, a uobličene su u autogeni trening. Tehnika autogenog treninga se dijeli na osnovne i napredne vježbe. Same vježbe, pogotovo set osnovnih elemenata, su prilično jednostavne. Njihovo memoriranje, usvajanje i savladavanje nakon kratkog vremena praktične primjene, pogotovo ukoliko se učenje odvija u prisutnosti iskusnog voditelja u grupi vježbača, ne predstavlja većini osoba nikakav problem. Usmjeravanje svjesne pažnje je suštinski element tehnike vježbanja. Prije svega, radi se o usmjeravanje pažnje na unutrašnje doživljaje. U uvodnom dijelu autogenog treninga, koji se odvija prije samih uvodnih vježbi, kao i u uvodnim vježbama radi se prije svega o tjelesnim senzacijama. Kasnije, kad je postignuto autogeno stanje, to postaju razni psihički doživljaji koji se spontano pojavljuju, odnosno izranjaju iz pre-svjesnog i nesvjesnog vježbača. U samom uvodu u vježbanje, prije seta osnovnih vježbi, svjesna pažnja vježbača se usmjerava na njihov doživljaj tijela. Tijelo neprekidno šalje svoje poruke putem niza tjelesnih senzacija. Uobičajeno tim porukama, tjelesnim senzacijama, pridajemo malo pažnje, ili ih potpuno zanemarujemo.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2078](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2078)