

Questo traguardo si raggiunge attraverso un percorso che prevede varie tappe e ha come base e presupposto lo stato di coscienza autogeno. Gli stati al di fuori della veglia e del sonno sono generalmente detti stati modificati o stati alterati di coscienza, dove "alterato" deve essere inteso come "reso altro" in senso descrittivo o fenomenologico, senza alcun giudizio di valore e tanto meno come sinonimo di patologico, come chiaramente sottolinea Venturini². Questi stati si possono classificare in vari modi: dal punto di vista della frequenza, della qualità o delle modalità di induzione: spontanei, autoindotti o eteroindotti.

Uno stato di coscienza autoindotto, alterato, nel senso detto precedentemente, ma non innaturale, è quello prodotto dalla commutazione concentrativa o stato autogeno che ha precisi riferimenti fisiologici e psicologici frutto di decenni di sperimentazioni.

Il raggiungimento dello stato autogeno consente di praticare le singole sedute di TA e di intraprendere un cammino esistenziale, seguendo un percorso in varie tappe che Schultz elenca in 12 punti³ che così possiamo raggruppare:

1. disponibilità interiore ed accettazione passiva
2. - 3. raccoglimento concentrativo - chiusura occhi
4. somatizzazione
5. - 6. indifferenza emotiva; calma e distensione
7. eliminazione della vigilanza
8. rallentamento
9. liberazione dell'io
10. affettività
11. commutazione organismica
12. vissuto di liberazione con immagini del mondo interiore

Le immagini autogene, a differenza di quella oniriche, non hanno subito censure o deformazioni, o almeno sono state rielaborate in una misura più ridotta, quindi sono più facilmente interpretabili anche dal soggetto e gli consentono di compiere il citato processo di maturazione che si svolge sulla via della più libera autorealizzazione. Questo processo comporta fatiche, difficoltà e sofferenze a livello sia somatico, sia psicologico, in aggiunta a quelle esistenziali che competono a tutti noi, in quanto esseri umani; quindi intraprendere questo cammino per mezzo del TA richiede una "disciplina interiore". Schultz sottolinea che per svolgere gli esercizi occorre innanzitutto la chiarificazione del metodo, poi la disponibilità interiore⁴, cioè la motivazione e la volontà necessari per compiere con costanza e attenzione gli allenamenti e realizzare un percorso di introspezione e presa di coscienza di sé⁵.

Molto importante è, per Schultz, il superamento delle resistenze, in particolare di dubbi e perplessità,..... della insicurezza, di reazioni di ansia e di inquietudine e irrequietudine⁶.

Dopo avere superato i problemi legati all'apprendimento del metodo, lo si può utilizzare per risolvere taluni sintomi di disagi situazionali:

- é possibile realizzare un potenziamento della memoria e della concentrazione;
- un miglioramento dell'autocontrollo e della creatività;
- una riduzione dell'ansia, dell'emotività e delle loro conseguenze somatiche.

Schultz ideò il TA anche come terapia della sofferenza, innanzitutto fisica; egli scrive⁷: "qualsiasi individuo per mezzo di un sufficiente allenamento può essere in grado di acquisire la capacità di attenuare o persino di far scomparire sensazioni somatiche moleste" ciò che il TA si propone non è l'eliminazione delle sensazioni dolorose o sgradevoli in atto, con tutte le loro conseguenze, ma l'impedire che il vissuto di queste stesse sensazioni possa costituirsi; le sensazioni vitali inopportune vengono così inibite alla loro origine. Procedendo nel percorso con il TA si può attuare una "cura dell'anima": porsi le domande esistenziali che riguardano il proprio sé più profondo, il proprio patrimonio interiore,... il mondo dei propri atteggiamenti, i valori, il significato della vita ed arrivare così alla autentica realizzazione di sé. La via dell'autorealizzazione autogena che Schultz propone di realizzare con il TA e le sue finalità - superare il dolore, arrivare alla autoconoscenza e alla più genuina autenticità dell'essere - presentano molte somiglianze con il percorso che attuano i praticanti della meditazione buddhista, in particolare lo Zen.

Per quanto riguarda le somiglianze degli stati di coscienza durante il TA e la meditazione Zen, sono stati effettuati parecchi studi sulla psicofisiologia della meditazione nelle sue varie forme; una sintesi è riportata anche da Goleman⁸. Si è rilevato che le variazioni dei parametri fisiologici sono molti simili a quelli che si riscontrano nello stato autogeno, quindi si può porre con validi motivi l'ipotesi che tali stati siano non solo confrontabili, ma possano rappresentare stati di coscienza molto simili, per di più ottenuti con tecniche che si basano su fondamenti analoghi, come abbiamo ampiamente trattato in altra sede⁹. Anche il prof. Wallnöfer scrive che con il T.A. si arriva ad uno stato di coscienza modificato che può senz'altro essere paragonato a quei cambiamenti di coscienza che si raggiungono con l'esercizio delle varie meditazioni asiatiche e non.¹⁰ Per quanto concerne le tappe del cammino del TA e dello Zen abbiamo già pubblicato su "Psiche Nuova" un'analisi del rapporto e delle notevoli somiglianze esistenti tra i 12 punti di Schultz e i "10 tori di Kakuan"¹¹, la parabola del processo di addomesticamento del Toro, cioè il nostro vero sé, fino al raggiungimento dell'illuminazione. Un sutra buddista in lingua pali il "Satipatthana Sutta", o Sutra sui quattro fondamenti della consapevolezza¹², espone una dettagliata trattazione della pratica meditativa; di questo sutra esistono anche versioni cinesi, che dimostrano come tali insegnamenti siano stati mantenuti inalterati anche nella tradizione Mahayanica cui appartengono il Chan cinese e lo Zen giapponese. Il testo elenca anche i "cinque fattori nocivi o impedimenti o ostacoli" alle pratiche meditative (i vocaboli originari hanno una ampiezza di significati che richiede l'uso di più parole per dare una traduzione esaustiva):

1. desiderio sensuale, attaccamento, con particolare riferimento al continuo identificarsi con gli stati della mente e del corpo, invece di "lasciar andare" e porsi in uno stato di accettazione passiva in termini Schultziiani. Ad esempio una delle tecniche della pratica dello Zen è shikantaza, semplicemente sedere, lasciando che i pensieri fluiscano liberamente, senza fermarli, giudicarli, controllarli, analogamente a quanto si fa nel T.A. superiore analitico con la tecnica di Luthe di dare "carte bianche" alla mente ponendosi in uno stato di accettazione passiva.
2. ira, rabbia, avversione sono stati della mente-corpo che sono l'opposto della "calma".

3. torpore, indolenza, che pregiudicano la regolarità e correttezza dell'esecuzione degli esercizi.
4. eccitabilità, instabilità, irrequietezza cioè i livelli di ansia disturbante che anche Schultz considera ostacoli e resistenze alla pratica.
5. dubbio scettico, cioè ambivalenza, incapacità decisionale, perplessità e insicurezze, in modo analogo a quanto indicato da Schultz.

Lo psicoterapeuta buddhista Epstein scrive che tutti i generi di dubbio si manifestano sotto forma di resistenza 13. Il "Satipatthana Sutta" elenca anche i fattori positivi necessari per il cammino verso il risveglio, i "sette fattori di illuminazione" :

1. consapevolezza o presenza mentale, cioè la piena e totale attenzione a ciò che sta succedendo in ogni momento.
2. energia , determinazione, perseveranza che sono indispensabili anche per il percorso con il TA.
3. indagine o investigazione, analogo alla introspezione e presa di coscienza di sé indicati da Schultz. In altri termini si potrebbe definirlo come una forma di autoosservazione consapevole che presuppone il coraggio di accettare le paure, la determinazione nel superare i dubbi, l'autostima e la fiducia in se stessi.
4. gioia opposta alla sofferenza che proviene dalla mente in preda ai "cinque fattori nocivi".
5. calma, serenità non abbisognano di commenti!
6. samadhi o concentrazione è un conseguimento tecnico della meditazione.
7. equanimità è, secondo la definizione di due maestri di meditazione, la "facoltà che permette di sperimentare i vari cambiamenti che avvengono nel regno della forma, nel regno del sentimento e nel regno della mente stessa, rimanendo ciononostante concentrata e impassibile"14. Questa facoltà, pur a differenti livelli di profondità, è paragonabile all' indifferenza emotiva di Schultz.

Come sopra abbiamo ricordato, una delle finalità del Training Autogeno e quindi anche della psicoterapia autogena, è il superamento della sofferenza, fisica e psicologica, analogamente al buddhismo, per il quale "l'ottuplice sentiero" indica la via della liberazione dal dolore e il raggiungimento dell'illuminazione. Scrive lo psicoterapeuta buddhista inglese David Brazier: un bodhisattva è una persona sulla via dell'illuminazione i cui sforzi sono rivolti nella direzione di aiutare gli altri, un terapeuta è una persona che cerca la verità e si prende cura delle persone che soffrono 15.

Benché molta parte della sofferenza fisica non possa essere evitata, quella psicologica lo può essere, se noi cambiamo atteggiamento mentale e le azioni che ne conseguono. Molte volte ci spaventiamo e soffriamo nella mente e nel corpo, narra un apologo orientale, soltanto per la tigre che noi stessi abbiamo disegnato sul muro!

Allora la via della liberazione e dell'autorealizzazione consiste, nei primi passi, nell'imparare, per mezzo del Training Autogeno, a ritrovare l'unità corpo-mente, a superare l'origine psichica del dolore fisico e mentale, a ritrovare il centro di sé stessi, a non lasciare la mente in balia dei "cinque fattori nocivi". Per citare l'apologo, occorre non disegnare la tigre, o almeno evitare di considerarla come reale, quindi conoscere i propri fantasmi interiori e soggiogarli. Si potrà poi proseguire il cammino che consente, come auspica Schultz, di raggiungere la più genuina autenticità dell'essere,...la autentica realizzazione di sé, cammino che, anche con l'utilizzo dei "sette fattori di illuminazione", fa conseguire la capacità di vivere

consapevolmente, con gioia e con calma ogni attimo della propria vita, come invita una poesia del maestro Zen vietnamita Thich Nhath Hanh 16Inspirando calmo il corpo,espirando sorrido,vivendo pienamente nel momento presenteso che questo è un momento meraviglioso.