

Maša Matavš

Avtogeni trening

»Zelo dobro je, da se je prepričanje o uporabi sprostitvenih tehnik in drugih metod začelo vse bolj širiti tudi v slovenskih organizacijah. Menim, da je pred uvedbo takšnih sprememb na delovnih mestih potrebno podjetja najprej seznaniti z vsemi prednostmi, ki jih lahko tovrstni programi doprinesejo, in vključiti dodatno pomoč kadra, ki je za to usposobljen. Zaposlene moramo čim bolj opremiti z informacijami, jih o tem predhodno obvestiti in skleniti skupen dogovor. Prav tako menim, da je pomembno, da organizacija v ospredje ne postavlja samo ene tehnike, ampak zagotovi več različnih možnosti, med katerimi lahko zaposleni izbirajo (tudi npr. telesna aktivnost posameznika).«

○ avtogenem treningu (angl. *autogenic training*) imajo ljudje zelo nejasno predstavo. Nekateri v njem vidijo uspešno zdravilo, druge spominja na v začetku stoletja tako popularne spiritistične seanse, ki so predvsem na Zahodu predstavljale del vsake »dobre« zabave in burile človeško domišljijo, tretjim pa se zdi način zavajanja človeka in v njem ne vidijo nobene koristi. Zelo malo ljudi ve, da gre za znanstveno metodo, ki temelji na nekakšni samosugestiji, samohipnozi, s katero poskušamo prenesti moč nekaterih predstav na človekov organizem. Gre za sistematično in najučinkovitejšo celostno metodo globalnega telesnega in duševnega sproščanja (Tušak, Marinšek in Blatnik, 2016). Avtogeni trening velja po mnenju nekaterih tudi za »legitimno hčerko« hipnoze (Mensen, 1975). Kljub temu pa ga ne moremo enačiti s hipnozo, prav tako ne gre le za eno od oblik sprostitvene terapije.

Posamezniki, ki metodo uporabljajo, navajajo, da jo je potrebno izvajati redno. Proces učenja si lahko olajšamo s številnimi tehnikami. Raziskave

so pokazale, da so lahko dnevniki učinkovita komponenta celotnega procesa (Krapmen, 1991; v Stetter in Kupper, 2002). V terapijah je naloga terapevta oceniti bolezen udeleženca in predstaviti psihofiziološki model učinkov avtogenega treninga (ali sprostitve na splošno), krepitev pozitivnih odzivov, o katerih posamezniki poročajo po izvedbi, soočanje z morebitnimi negativnimi učinki in povečanje motivacije za trening (Stetter in Kupper, 2002). Avtogeni trening se lahko izvaja v skupini ali individualno, skupinska izvedba je pogostejša. Rezultati študij sicer kažejo na nekoliko boljše rezultate individualne izvedbe (Sellers, 1974; v Stetter in Kupper, 2002), vendar tudi skupinska izvedba avtogenega treninga prinaša pozitivne rezultate (Stetter in Kupper, 1998; v Stetter in Kupper, 2002).

Pri avtogenem treningu se posameznik osredotoča na svoje fizične čute, ki jih ne poskuša spremeniti (posredno ali neposredno). Naloga posameznika je, da se osredotoči na notranje občutke in ne na okoljske dražljaje, kar je lahko (predvsem za začetnike) zelo naporno. Če ima posameznik težave z vzdrževanjem takšne koncentracije, svoje misli preusmeri ali svoj telesni položaj zamenja v bolj udobnega. Preusmeritev problemov pri avtogenem treningu je kontraproduktivna in lahko pri posameznikih sproži negativne reakcije, kot so mišični krči (Lehrer idr., 2007).

Edinstvenost avtogenega treninga podpirajo tako eksperimentalne študije, ki kažejo na to, da imajo biobehavioralne metode različen učinek pri različnih kliničnih problemih, kot tudi osnovne eksperimentalne ugotovitve, da se lahko sprostitve in hipnoza psihofiziološko razlikujeta od avtogenih stanj (Lehrer idr., 2007).

NASTANEK IN RAZVOJ METODE

Izraz avtogeni izhaja iz grških besed *autos* in *genos*, ki ga lahko prevedemo kot »samo-vadba« ali »samo indukcijsko zdravljenje« (Lehrer idr., 2007). Avtogeni trening velja za eno najstarejših biobehavioralnih tehnik, ki jih poznamo.

Razvoj avtogenega treninga se pripisuje nemškemu nevrologu Johannesu Heinrichu Schultzu, ki je avtogeni trening opisal kot postopek samopomoči. Med medicinskim usposabljanjem na področju dermatologije in nevrologije je Schultza fascinirala hetero-hipnoza. Schultz se je s tem področjem ukvarjal zunaj delovnega časa oziroma njegovih rednih

kliničnih nalog. Takratni prevladujoči terapevtski pristop za duševne in psihosomatske težave je bila psihoanaliza, s čimer pa se Schultz ni strinjal, saj je menil, da ni primerna za zdravljenje psihosomatskih težav pacientov (Lehrer idr., 2007).

Avtogeni trening je doživel preboj, ko je Schultz odprl svoj medicinski prostor za nevrologijo in psihiatrijo v Berlinu leta 1924. Z njegovo vizijo se takratni medicinski kolegi niso strinjali. Leta 1926 je pred kolegi iz Medical Society predstavil svoje izkušnje z avtogenim treningom, 6 let pozneje pa je izdal svojo prvo knjigo (Lehrer idr., 2007).

Zdi se, da razvoj avtogenega treninga temelji na Schultzevih lastnih izkušnjah s klinično hipnozo in Vogtovih opazovanjih na področju možganskih raziskav. Schultz je opazil, da pacienti poročajo o dveh različnih občutkih: neznani teži v udih in čudnih občutkih toplote. Prepričan je bil, da hipnoza ni nekaj, kar naredi hipnotizer, ampak nekaj, kar pacient dopusti, da se zgodi. Ta občutek posameznik ustvari sam sebi (Lehrer idr., 2007).

Da lahko posameznik pride do tega stanja, je potrebno »stikalo« oziroma točka, ki povzroči spremembo. Schultz je želel doseči, da je to stikalo v rokah pacienta – da ima torej pacient nadzor nad dogajanjem. Izkušnje Oskarja Vogta so dodatno okrepile Schultzevo prepričanje. Tudi Vogt je trdil, da lahko njegovi pacienti voljno proizvajajo občutke teže in toplote ter jih vključujejo v samo-hipnotični trans. S tem sta postavila temelje za razvoj avtogenih formul. Čez nekaj let je Schultz razvil idejo o formulah za zanesljivo doseganje globoke sprostitve in spremljanja občutkov v različnih predelih telesa. Objava njegove knjige leta 1932 o avtogenem treningu je bila vrhunec njegovih prizadevanj za standardizacijo postopka (Lehrer idr., 2007).

Avtogeni trening je bil na drugi strani Atlantskega oceana popolnoma neznan, vse dokler se ni zdravnik Wolfgang Luthe (ki je redno spremljal Schultzevo delo) preselil v Kanado ter začel s kliničnim delom, poučevanjem in raziskovanjem treninga v angleščini. Knjige, ki sta jih pozneje izdala Luthe in Schultz, zajemajo obsežne opise podpornih eksperimentalnih raziskav, študij primerov in klinična poročila o avtogenem treningu, ki se nanašajo na številne klinične težave (Lehrer idr., 2007).

ZNANSTVENA SPOZNANJA O UPORABNOSTI METODE

Raziskave potrjujejo, da s pomočjo avtogenega treninga, ki vključuje šest osnovnih vaj, dosežemo najmočnejša stanja sprostitve, s čimer postavimo najboljšo možno osnovo za kakršenkoli mentalni trening, za učenje vplivanja nase. Na ta način se naučimo usvojiti »samoodklop«, s čimer smo se sposobni tudi v stresni ali grozeči situaciji osredotočiti na želene (pozitivne) vidike in na nevarnost, ki predstavlja grožnjo (Tušak idr., 2016).

Rezultati študije kažejo (Seung-Joo in Chunmi, 2014), da ima izvajanje avtogenega treninga pozitiven učinek na posameznikov odziv v stresni situaciji – pomaga doseči posameznikove cilje, saj je stroškovno učinkovit pristop, ki ga je enostavno izvajati. Izsledki obsežne metaanalize potrjujejo, da avtogeni trening zmanjšuje anksioznost in depresivnost, prav tako pa poveča variabilnost srčnega utripa. Avtorja ugotavljata, da je avtogeni trening učinkovita metoda za obladovanje stresa pri odraslih ter da je lahko v pomoč pri zmanjševanju stresa na delovnem mestu (Seo in Kim, 2019).

Izkazalo se je tudi, da lahko 6-tedensko redno izvajanje avtogenega treninga pomembno vpliva na izboljšanje subjektivne vitalnosti in konkurenčne anksioznosti (dimenzija samozavesti). Redna praksa avtogenega treninga je tako uporabna za izboljšanje nekaterih parametrov, povezanih s športno uspešnostjo.

Novejša raziskava navaja, da je avtogeni trening obetavna terapija za izboljšanje psihološkega počutja in kakovosti življenja pri posameznikih s kroničnimi težavami, čeprav še vedno primanjkujejo raziskave, ki bi to ugotovitev podprle (Ramirez-Garcia, Leclerc-Loiselle, Genest, Lusier in Dehghan, 2020).

PREDSTAVITEV METODE

KDAJ METODO UPORABIMO?

Avtogeni trening se pogosto uporablja pri različnih postopkih psihološkega zdravljenja, pri terapijah različnih motenj ter v preventivnih in rehabilitacijskih programih (Stetter, 1998; v Stetter in Kupper, 2002).

Je ena od najpogostejših metod relaksacije, ki jo uporabljajo v nemško govorečih državah. Osredotoča se na telesne zaznave posameznika (npr. težo in toplino posameznih delov telesa, nog in trebuha, ritma dihanja in srčnega utripa), ki jih olajšujejo s samosugestijami (Stetter in Kupper, 2002).

Avtogeni trening se uporablja kot tehnika sprostitve. Cilj treninga je, da omogoča samoregulacijo v vse smeri. To pomeni, da lahko posameznik doseže globoko sprostitvev ali poveča svojo fiziološko aktivnost skozi pasivno koncentracijo, ki jo imenujemo samohipnoza. Pri izvajanju avtogenega treninga se posameznik pasivno osredotoča na telesne občutke, ne da bi jih kakorkoli poskušal spremeniti. Začetnika moramo naučiti predvsem to, da se osredotoči na svoje notranje občutke, in ne na okoljske dražljaje. Slednje lahko za posameznika predstavlja napor. Če ta koncentracija posamezniku predstavlja težavo, mora posameznik svoje misli prepustiti ali svoje telo namestiti v bolj udoben položaj. V notranjo koncentracijo se ne sme prisiliti, saj se morajo ti občutki zgoditi spontano (Lehrer idr., 2007).

Avtogeni trening se izvaja z namenom, da posameznik iz stanja stresa preide v stanje sproščenosti, zmanjšuje anksioznost, napade panike, izboljšuje koncentracijo posameznika, služi kot orodje samoaktualizacije in posamezniku daje občutek kontrole nad življenjem.

ZA KOGA JE METODA PRIMERNA?

Avtogeni trening je namenjen individualni ali skupinski izvedbi. Če se izvaja v skupini, je optimalno število udeležencev 8–12. Prav tako je pomembno, da so pričakovanja posameznikov realna (Lehrer idr., 2007).

KAKO METODO IZVEDEMO?

Za izvedbo treninga je idealno, da je temperatura sobe med 20 in 24 stopinj. Ključno je, da se avtogeni trening izvaja v mirnem prostoru, ki posameznikom omogoča koncentracijo in kjer ni zunanjih motečih vplivov. Zelo pomemben je tudi položaj, v katerem je posameznik – celotno telo mora biti udobno nameščeno. Tak položaj naj posameznik poišče pred začetkom izvajanja avtogenega treninga (Lehrer idr., 2007).

Avtogeni trening se lahko izvaja v skupini ali individualno. V 8 tednih treninga večina posameznikov usvoji in zaključi celoten set vaj. Dnevni trening naslednjih 4–6 mesecev vodi do globljih in močnejših treningov, pozneje pa se lahko vaje izvaja tudi v drugem okolju. Zelo pomembno je, da se posameznik vrne k predhodno usvojenim vajam po vsaki izvedbi avtogenega treninga, razen v primeru, da posameznik med izvajanjem avtogenega treninga zaspi (Lehrer idr., 2007).

Osnovna oblika avtogenega treninga vključuje šest specifičnih vaj:

- »Roke in noge so težke«
- »Roke in noge so prijetno tople«
- »Srce bije počasi in enakomerno«
- »Umirjen sem«
- »Glava je v redu«
- »Zdaj se vrneš nazaj: stisni pesti, raztegni roke, zadihaj globoko, odpri oči«.

PRIMER UPORABE METODE

Prva vaja: Sprostitev mišic

Prva vaja vključuje mišičevje, saj je delovanje mišic oz. njihova aktivnost znana vsem posameznikom. Izkušnje so pokazale, da lahko s pomočjo hipnoze in sugestij za sprostitve zelo hitro dosežemo sprostitve mišic (Lehrer idr., 2007).

Koraki v prvem delu temeljijo na besedi težko: (1) »Leva (desna) noga je težka« (ta del izvajalec ponovi šestkrat) (2) «»Jaz sem zelo tih/-a« (izvajalec pove samo enkrat, nato se prvi del ponovi šestkrat). Pri večini posameznikov se bo zelo hitro razvila občutljivost oz. teža, predvsem v komolcu in spodnjem delu roke. Po vadbi težnosti se »vračamo nazaj«. To pomeni, da s pomočjo sistematičnega nabora aktivnosti posameznika vrnemo iz sproščene stanja. Pri teh korakih moramo biti zelo dosledni. Izvajati jih moramo v naslednjem zaporedju:

- Posameznike najprej prosimo, da stisnejo pesti, jih držijo in nato spustijo.
- Roke iztegnemo in upognemo naprej – nazaj.

- Posameznik nekajkrat globoko vdihne in izdihne.
- Posameznik odpre oči.

Zelo pomembno je, da smo osredotočeni na časovno dolžino pri izvajanju posameznih korakov. Trening mora biti ponovljen v dveh seansah dnevno. V vsaki epizodi lahko posameznik vadi težnostno formulo v dveh zaporedjih, vsako po eno minuto. Na začetku lahko ti treningi trajajo dlje, saj se posamezniki osredotočajo predvsem na pravilno izvedbo (Lehrer idr., 2007).

Druga vaja: Toplina

Ko posamezniki prvo vajo brez težav izvajajo hitro in zanesljivo, lahko v trening vključijo drugo vajo, ki vključuje izkušnjo topline. Prav tako kot pri prvi vaji, bodo posamezniki hitro občutili toplino v predelih komolca in spodnjem delu roke. Posebna navodila za vračanje nazaj v tem delu niso potrebna, saj so krvne žile elastične in samoregulacijske, kar pomeni, da bo to sprožilo vrnitev v običajen položaj (Lehrer idr., 2007).

- »Noge so težke« (del, ki ga moramo ponoviti šestkrat).
- »Jaz sem čisto tih/-a« (del, ki ga izrečemo enkrat).
- »Desna noga je prijetno topla« (del, ki ga ponovimo šestkrat).

Ko posameznik usvoji prvo in drugo vajo, se v nadaljevanju ponavljata v enakem zaporedju en teden, dokler tudi druge vaje ne izvaja hitro in zanesljivo. Pomembno je, da se posameznik ob dodani in usvojeni novi vaji osredotoča na usvojeno znanje in dodaja novo vajo le v kratkih segmentih (traja naj samo 1 minuto) (Lehrer idr., 2007).

Tretja vaja: Regulacija srca

Posamezniki se aktivnosti svojega srca zavedajo različno. Mnogi posamezniki čutijo oz. so osredotočeni na svoje srce v času napora, navdušenja ali vročine, mnogi drugi pa se tega sploh ne zavedajo brez predhodnega treninga. Posamezniki, ki imajo težave z zaznavanjem, lahko za orientacijo uporabijo pulz. Po nekaj ponovljenih vajah posameznik bolje prepozna delovanje svojega srca in s ponavljanjem bo poznavanje vse bolj očitno. Formula regulacije srca je »Srce bije mirno in enakomerno« (del ponovimo šestkrat, beseda »tiho« je dodana enkrat). Treba je poudariti,

da namen naloge ni upočasniti bitja srca in posledično preprečiti samo-regulacijo. Poudarek je na enakomernem utripu srca (Lehrer idr., 2007).

Četrta vaja: Bitje srca

Dihanje je deloma namenska in deloma avtonomna aktivnost. Pri tej vaji je pomembno, da dihanje oz. bitje srca zaznavamo. Zato je zelo pomembno, da posameznik usvoji vse predhodne vaje in se nato posveti četrti vaji. »Diham zelo mirno« ponovimo šestkrat, nato dodamo »tiho«. Ta izjava je vključena zaradi tega, da se posameznik zaveda, da bo sprostitvev in regulacija bitja prišla sama od sebe (prenos na naravni ritem dihanja). Osredotočeni smo na naše dihanje, nanj pa ne poskušamo vplivati. Navadno četrta vaja vzame dober teden dni, da jo posameznik usvoji (Lehrer idr., 2007).

Peta vaja: Sočni žarki

Pri samoregulaciji visceralnih organov se začetnik osredotoča na območje solarnege pleksusa, ki predstavlja središče (živčni center) za notranje organe. Podoba, ki je na to območje asociirana, je sonce. Topli žarki sonca se namreč razširijo na vse notranje organe. Solarni pleksus je v zgornjem delu telesa, med popkom in zgornjim koncem prsnice. Začetnik začne vajo s formulo »Sončni žarki toplo sijejo«, ki jo ponovi šestkrat. Besedo »tiho« ponovi enkrat. Za usvojitev te vaje običajno potrebujemo en teden (Lehrer idr., 2007).

Šesta vaja: Regulacija glave

Središče šeste vaje je dobro poznavanje občutka mrzlega kosa oblačila na našem čelu. To vajo posameznik izvaja na podoben način kot prejšnje – tokratna sugestija je »Čelo je mrzlo« (šestkrat) (Lehrer idr., 2007).

VLOGA PSIHologa

Menim, da je vloga psihologa na tem področju odvisna predvsem od njegove aktivnosti in pojavnosti. Žal se pojavlja vse več posameznikov, ki ponujajo takšne ali drugačne storitve brez predhodnega znanja, ki bi

temeljil na znanstveni oz. ustrezni izobraževalni podlagi. Predvsem prihajajo v ospredje dobre komunikacijske in prodajne veščine, ki v večini pretehtajo odločitve vodstvenega kadra, da uporabijo določene metode. Prav tako velik problem predstavlja cena, saj se pojavljajo različne storitve z različnimi cenovnimi razredi, ki pa so žal še vedno sorazmerne s kakovostjo, ki jo ponudnik ponuja.

Čeprav lahko psiholog svoje delo opravi zelo dobro, menim, da bi predvsem pri zmanjševanju stresa zaposlenih moral uporabiti tudi druge metode oz. tehnike. Najprej je treba poznati poslanstvo in vizijo organizacije, kakšne delovne naloge opravljajo zaposleni, kako posamezniki delujejo v timu, kaj za njih predstavlja stres ter navsezadnje – kako so se s stresom spoprijemali v preteklosti. Šele nato lahko psiholog sestavi načrt celotne izvedbe avtogenega treninga.

Področje ima zelo močno oporo v znanosti, prav tako je na voljo ogromno dobrih primerov prakse, ki potrjujejo povezave med določenimi segmenti in ponujajo tudi rezultate. Zelo pomembno je, da se zavedamo, da uvedba določene aktivnosti sama po sebi ne prinaša rezultatov, ampak je treba zajeti širšo sliko.

PREVIDNOST IN OMEJITVE PRI UPORABI METODE

Ena od najpogosteje navedenih omejitev je nesposobnost ohranjanja koncentracije – posamezniki težko vzdržujejo pozornost na le eni misli oz. trditvi. Pri izvajanju treninga v skupini za nekatere posameznike problem predstavlja prisotnost drugih, kar jim onemogoča da bi se zares sprostiti. Problem se lahko pojavi tudi v samem izvajanju oziroma ponovitvah, saj lahko posamezniki trening dojemajo kot časovno neekonomičen, nanj pozabijo ali sem jim zdi, da ne prinaša učinkov. Težava so velikokrat tudi finančna sredstva – organizacije ne namenjajo denarja za sprostitvene tehnike, mnogim se morda niti ne zdi smiselno.

LITERATURA

Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. in Sime, W. E. (2007). The autogenic training method of J. H. Schultz. V *Principles and practice of stress management* (str. 151–174). New York: The Guilford Press.

- Ortigosa-Marquez, J. M., Carranque-Chaves, G. A. in Hernandez Mendo, A. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*, 26(1), 71–76.
- Ramirez-Garzia, M. P., Leclerc-Loiselle, J., Genest, C., Lussier, R. in Dehghan, G. (2020). Effectiveness of autogenic training on psychological well-being and quality of life in adults living with chronic physical health problems: a protocol for a systematic review of RCT. *Systematic Reviews*, 9(74). Dostopno na <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-020-01336-3#citeas>
- Schultz, J. H. in Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiological approach to psychotherapy*. Oxford, England: Grune & Stratton.
- Seo, E. in Kim, S. (2019). Effect of autogenic training for stress response: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(4), 361–374.
- Seung-Joo, L. in Chunmi, K. (2014). Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286–292.
- Stetter, F. in Kupper, S. (2002). Autogenic training: a meta - analysis clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45–98.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Blatnik, P. (2016). Stres in strategije učinkovitega soočanja. V M. Tušak, E. Zirnstein in P. Blatnik (ur.), *Psihološki, ekonomski in pravni vidiki promocije zdravja na delovnem mestu* (str. 7–19). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

AUTOGENIC TRAINING

Autogenic training is a relaxation technique developed by the German psychiatrist Johannes Heinrich Schultz and first published in 1932. Autogenic training is a method that uses systematic exercises to induce a general disconnection of the organism. Practitioners who are certified in this approach use six basic techniques. These are designed to stimulate a sense of heaviness in the musculoskeletal system and a feeling of warmth in the circulatory system. Each lesson focuses on a different sensation in the body: inducing heaviness, inducing warmth, the heart practice, breathing practice, abdominal and head practice. It has been found to be effective in reducing general symptoms of anxiety, irritability and fatigue. It can also be useful to increase resistance to stress and reduce sleeping problems. It can help you during periods of stress to feel more relaxed and be able to concentrate more effectively.