

## **II TRAINING AUTOGENO IN ETA' EVOLUTIVA**

### **Bibliografia Ragionata dal 1970 al 2005**

#### **Patrizia Belleri (2006)**

L'applicabilità del Training Autogeno (T.A.) di Schultz in età evolutiva è tra gli argomenti meno trattati, a confronto con i numerosissimi lavori dedicati alla possibilità di utilizzare la tecnica nei più svariati settori della prevenzione e della terapia.

Ciò non significa, tuttavia, che il metodo di Schultz non sia proponibile con buone prospettive di successo anche a bambini e adolescenti. E' solo necessario che venga utilizzato da persona esperta, buona conoscitrice delle problematiche di questa fascia di età e nel contempo dotata di dimestichezza tale con il T.A. da sapervi apporre i necessari correttivi e prendere le precauzioni tali da renderlo adatto ai soggetti a cui la indirizza.

Con questo lavoro mi propongo di esaminare, attraverso la lettura degli scritti più significativi sull'argomento, come il T.A. possa essere utilizzato in età evolutiva, con quali risultati e quali prospettive siano aperte alla riflessione, alla pratica clinica sull'argomento e alla ricerca.

Esaminerò la letteratura dal 1970 al 2005.

E' opportuno segnalare che, per quanto mi sia sforzata di raccogliere il maggior numero di pubblicazioni in materia, molte sono state probabilmente – e involontariamente – trascurate.

Lo scopo di questo lavoro, comunque, non è stato tanto l'esaustività, quanto dare un'idea generale di quali aspetti del T.A. in età evolutiva e in educazione siano stati più studiati e in quali aree. Risposte a queste domande potrebbero essere utili, tra l'altro, a delineare gli argomenti sui quali progettare future ricerche.

Nella disamina critica della letteratura, ho scelto alcune linee guida:

- Il Training Autogeno in età evolutiva nei suoi aspetti generali
- Il Training Autogeno in pediatria psicosomatica
- Il Training Autogeno nella psicoterapia infantile
- Il Training Autogeno nel contesto educativo e scolastico

*N.B. Le citazioni sono ordinate per aree di interesse e precedute da un breve commento.*

*Possono anche essere visionate tutte insieme, senza commenti, in calce a questo articolo.*

## **IL TRAINING AUTOGENO IN ETA' EVOLUTIVA: ASPETTI GENERALI E PROBLEMATICHE APERTE**

Schultz per primo indica la possibilità di utilizzo del T.A. in pedagogia e dedica a questo argomento un capitolo del secondo volume della sua opera principale.

L'Autore osserva che "mentre gli scopi e le finalità dell'educazione sono la conseguenza delle più svariate impostazioni etico-storico-culturali, i mezzi per agire sulla dinamica dell'educazione non possono minimamente prescindere da precisi meccanismi derivanti dalle esperienze psicologiche" (vol. II, pag. 595).

Tra questi mezzi, Schultz ritiene che il T.A. possa essere utilizzato con vantaggio per favorire nel bambino la capacità di autodisciplina. Egli afferma: "E allora, perché non pensare di realizzare una *educazione della tensione*? Noi riteniamo che ciò possa essere perfettamente realizzabile non soltanto esteriormente, ma anche interiormente. Non può esistere una educazione senza disciplina, e ciò proprio in conseguenza della intima struttura della personalità umana. *E' proprio qui, secondo me, il punto di attacco sul quale può specificatamente agire il Training Autogeno; e pertanto ritengo che questa metodologia educativa dovrebbe occupare un posto ben definito e determinato nell'ambito di una pedagogia razionale*" (p. 599):

**Schultz J.H., *Il training autogeno. I. Esercizi inferiori*, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).**

**Schultz J.H., *Il training autogeno. II. Esercizi superiori*, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).**

Schultz, pur caldeggiando l'uso del T.A. in educazione, si limita a riflessioni teoriche su questo argomento, e non fornisce indicazioni pratiche per l'operatore che intenda condurre un allenamento autogeno con i bambini.

Questa lacuna è stata colmata da tre autorevoli manuali che, negli anni '70, hanno dedicato ampio spazio all'argomento in questione:

**Hoffmann B.H., *Manuale di training autogeno*, Roma, Astrolabio, 1980.**

**Peresson L., *Psicoterapia autogena*, Faenza, Faenza Editrice, 1975.**

**Diesing U., *Suggestione, ipnosi e training autogeno nella psicoterapia infantile*, in:**

**Biermann G. *Trattato di Psicoterapia Infantile*, Padova, Piccin, 1973. Vol.II**

Un più recente manuale italiano tratta specificatamente del Training Autogeno con i bambini:

**Klausbernd V., *Training autogeno per bambini*, Firenze, Macro Edizioni, 2000.**

Lavorando con gli adulti, il Training Autogeno viene spesso utilizzato in combinazione con altre tecniche. Qualche ricerca in questo senso è stata svolta anche per l'età evolutiva.

Ad esempio, Chang e coll. hanno condotto una rassegna critica di 72 studi in cui sono state utilizzate tecniche di rilassamento e di meditazione combinate tra loro e tra queste anche il T.A.

Gli Autori concludono la loro disamina rilevando in generale gli effetti positivi del rilassamento relativamente all'ansia, all'iperattività e all'incremento delle abilità scolastiche:

**Chang J. – B. Hiebert, *Relaxation procedures with children: A review*, in “Medical Psychotherapy: An International Journal”, 1989, 2, 163-176.**

Uno studio analogo è stato condotto da Angus, che ha confrontato tra loro differenti approcci per la gestione dello stress nei bambini: l'immaginazione guidata, lo yoga, il T.A. e il biofeedback:

**Angus, S. F., *Three approaches to stress management for children*, in “Elementary School Guidance & Counseling”, Feb 1989, 23(3), 228-233.**

Langenkamp e coll. descrivono l'elaborazione di un programma appositamente studiato per far apprendere il T.A. bambini di età inferiore ai 14 anni e riportano risultati soddisfacenti:

**Langenkamp B. - I. Steinacker – B. Kröner, *Autogenes Training bei 10jährigen Kindern--Beschreibung des Kursprogramms und des kindlichen Verhaltens während der Übungsstunden*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, Aug-Sep 1982 31(6) , 238-243.**

Da un rapido sguardo ai lavori sopra citati, si può concludere che il Training Autogeno è proponibile ai bambini e agli adolescenti, seppure con l'introduzione di alcuni correttivi nelle procedure di insegnamento della tecnica.

Gli Autori dei lavori riportati sono concordi nel ritenere che il T.A. abbia buone possibilità di successo con i bambini, purché sia condotto con soggetti di almeno otto anni di età.

Per quanto riguarda le indicazioni, generalmente parlando, si tratta delle medesime degli adulti: anzitutto il Training è consigliato come forma di igiene mentale, in vista di prevenzione di possibili disturbi, soprattutto dovuti allo stress.

Inoltre, il Training Autogeno può coadiuvare una psicoterapia comportamentale, può essere utilizzato nelle turbe lievi della condotta, come alcune fobie non gravi, né profondamente radicate.

In casi selezionati, la tecnica di Schultz può essere vantaggiosamente combinata con altre modalità terapeutiche.

La modalità tecnica di conduzione della psicoterapia autogena con i bambini non differisce sostanzialmente da quella con cui si procede con gli adulti. La

successione dei sette esercizi standard è la medesima e, come si fa con gli adulti, il terapeuta può, ove necessario, individuare delle contro indicazioni parziali per un determinato esercizio e decidere di eliminarlo dal programma del Training.

Molta importanza ha la relazione terapeuta-paziente, che dovrebbe essere improntata all'empatia e caratterizzata da una direttività minima. Il terapeuta dovrebbe proporre e suggerire, piuttosto che imporre le regole di esecuzione del trattamento.

Le spiegazioni devono essere abbondanti e semplici ed è sempre necessario accertarsi che siano state ben comprese. Infatti, le difficoltà più comuni nel trattamento con i bambini possono derivare dalla mancata comprensione delle formule. Per farle meglio comprendere è bene richiamare sempre esperienze ben note al soggetto e ridurre al minimo l'uso di concetti astratti.

Ad esempio, nell'esercizio del calore si può invitare il bambino a pensare di essere immerso nella vasca da bagno piena di acqua calda.

Un utile espediente è anche quello di far precedere agli esercizi del T.A. qualche esercizio di rilassamento progressivo secondo la tecnica di Jacobson, al fine di far esperire soggettivamente la differenza tra tensione e distensione.

Bisogna tener conto che molti bambini vengono indirizzati al T.A. a seguito di difficoltà scolastiche. Il terapeuta in questi casi deve avere la sensibilità di non riprodurre, insegnando il Training Autogeno, le stesse situazioni che probabilmente creano disagio al bambino quando è a scuola. Pertanto è sempre utile evitare atteggiamenti didattici che possano accomunare, nel giudizio del bambino, il T.A. a un compito scolastico. A questo proposito, in alcuni casi può essere utile fare a meno di richiedere al paziente la stesura del protocollo.

Tutti gli Autori i cui lavori sono stati esaminati, inoltre, concordano nella necessità di seguire assiduamente l'allenamento autogeno dei bambini, i quali difficilmente prenderebbero l'iniziativa di eseguire gli esercizi da soli, una volta a casa. La soluzione migliore sembra essere condurre la terapia insieme con i genitori.

Infine, gli Autori sconsigliano l'applicazione del Training Autogeno Superiore (T.A.S.) con i bambini, in quanto sussiste il pericolo che tale trattamento possa accentuare – anche pericolosamente – la tendenza alla regressione, entro certi limiti fisiologica in età evolutiva.

Per quanto riguarda argomenti più specifici, la letteratura può essere così suddivisa: T.A. in **pediatria psicosomatica**, nella **psicoterapia infantile**, e in **educazione** con particolare riferimento al **contesto scolastico**.

## IL T.A. IN PEDIATRIA E IN PSICOSOMATICA

Il Training Autogeno non è molto utilizzato in pediatria e in medicina psicosomatica rivolta ai pazienti più giovani.

Gli studi reperiti non sono numerosi, tra questi, risulta che il T.A. può essere proposto nei casi di disturbi psicosomatici in generale, e in particolare nei casi di emicrania e di cefalea, di controllo del dolore.

Tra gli studi esaminati, un certo rilievo hanno quelli che si sono dedicati alla possibilità di utilizzare il T.A. come coadiuvante delle terapia per le cefalee e l'emicrania nei bambini e negli adolescenti.

Andrasik e coll., descrivono il trattamento dell'emicrania con il T.A. in due ragazze di 12 e 14 anni:

**Andrasik F. – E. B. Blanchard – S. E. Edlund – E. L. Rosenblum, *Autogenic feedback in the the treatment of two children with migraine headache*, in “Child & family Behavior Therapy”, 1982, 4 (4), 13-23.**

Ancora sul trattamento dell'emicrania, utilizzando il T.A. in combinazione con il Biofeedback hanno scritto Kelton e coll., riferendo di un lavoro condotto con ragazzi di 9, 12 e 13 anni:

**Kelton A. – C. D. Belar, *The relative efficacy of autogenic phrases and autogenic-feedback training in teaching hand warming to children*, in “Biofeedback & Self Regulation”, Sep 1983, 8(3), 461-475.**

Uno studio analogo è stato condotto anche da Engel e coll., che hanno osservato effetti positivi, a lungo terminine, in bambini affetti da cefalea e trattati con un training appositamente adattato per l'età evolutiva:

**Engel J. M. – M. A. Rapoff – A. R. Pressman, *Long-term follow-up of relaxation training for pediatric headache disorders*, in “Headache: The Journal of Head and Face Pain”, Mar 1992, 32(3), 152-156.**

Labbé descrive una ricerca che mette a confronto il Training Autogeno e il Biofeedback nel trattamento dell'emicrania in un gruppo di età compresa tra gli 8 e i 18 anni:

**Labbé E. E., *Treatment of childhood migraine with autogenic training and skin temperature biofeedback: A component analysis*, in “Headache: The Journal of Head and Face Pain”, Jan 1995, 35(1), 10-13.**

Sempre sul medesimo argomento, un intervento recente di Laboy tratta dell'applicabilità del TA con i bambini affetti da cefalea e dell'utilità di varie tecniche di rilassamento, in un approccio multidisciplinare – pediatrico e neurologico – che propone rilassamento muscolare progressivo, immaginazione guidata, e rilassamento autogeno. L'obiettivo del programma è ridurre la frequenza e l'intensità degli attacchi:

**Laboy Y., *A program design for the assessment and treatment of children and adolescents with headaches*, in “Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering”, 2005, 65(10-B), 5383.**

Nel campo della gestione del dolore da parte dei bambini, nella sua valenza psicologica e fisiologica, è stato reperito un lavoro di Stacey:

**Stacey D. W , *Children in pain: An overview for child life workers*, in “Journal of Child & Youth Care”, 1989, 4(1), 43-53.**

Uno studio di Biermann ha parlato della terapia in gruppo con bambini e adolescenti per la cura di turbe psicosomatiche, tra le quali, l'asma:

**Biermann G., *The autogenous training with children with adolescents in the child guidance center and in psychoterapy*, in “Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie”, 1975, 24 (7), 246-253.**

Un lavoro italiano si è occupato di un caso di psoriasi in una bambina di 11 anni. Nel caso descritto, il trattamento è stato condotto in combinazione con altre strategie psicoterapeutiche, dallo studio del contesto interrelazionale dei membri della famiglia, all'interpretazione in chiave psicodinamica di tale contesto:

**Jacono A., *T.A. combinato in caso di psoriasi psicosomatica in età evolutiva*, in “T.A. - Rassegna di Studi sul Training Autogeno”, 1984, 4, 5-25.**

Il lavoro che segue riveste a mio avviso particolare interesse poiché fornisce dettagliate indicazioni, basate sull'esperienza clinica dell'Autrice, su come condurre il trattamento con il T.A. nelle psicosomatosi adolescenziali, guidando il terapeuta poco esperto dall'anamnesi psicosomatica del soggetto e della sua famiglia, fino alla descrizione dettagliata delle varie fasi della terapia:

**Malugani M., *Training autogeno e biofeedback nelle turbe psicosomatiche adolescenziali*, in “Psicoterapie”, 1977, 137-135.**

Un lavoro italiano, di Pozzi e coll., tratta l'argomento della tachicardiap parossistica dovuta a problematiche psicoemotive, come l'ansia da abbandono e della possibilità di trattare tale psicosomatosi con il T.A.:

**Pozzi U. – T. Regazzoli, *Tachicardia parossistica come espressione di psicosomatosi da privazione emotiva nel bambino*, in “Medicina Psicosomatica”, Apr-Jun 1982, 27(2), 153-158.**

Un'interessante sperimentazione è stata condotta da un gruppo di studiosi tedeschi con 21 giovani pazienti, di età compresa tra i 9 e i 14 anni, affetti da diabete mellito di tipo 1. Il gruppo è stato seguito con un ciclo di Training Autogeno della durata di 11 mesi.

I risultati hanno dimostrato un miglioramento nei giovani rispetto a parametri quali l'autostima, la capacità di prendere decisioni e di gestire le proprie capacità:

**Göhr M. – B. Röpcke – K. Pistor - C. Eggers, *Autogenes Training bei Kindern und Jugendlichen mit Diageted mellitus Typ1*, in “Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie”, Apr 1997, 46(4), 288-303.**

Infine, un articolo più recente, ad opera di un gruppo di studiosi giapponesi, riferisce di un'esperienza con 24 bambini (uno sofferente di dermatite atopica, gli altri di asma bronchiale). Gli Autori hanno sottolineato la necessità di essere flessibili nell'adattare il T.A. alle esigenze dei bambini.

Sono stati studiate le istruzioni adeguate perché i piccoli pazienti potessero allenarsi con il T.A. da soli. La tecnica è stata insegnata alle madri perché seguissero l'apprendimento dei figli a casa. Le istruzioni, molto più elastiche rispetto a quelle riservate agli adulti, permettevano che i bambini si muovessero liberamente, aprissero e chiudessero gli occhi, ripetessero le formule a bassa voce. Con questi consigli i bambini di più di sei anni si sono impadroniti del metodo. Gli Autori ritengono che anche i bambini di tre anni potrebbero apprendere il TA con questi suggerimenti. Non si può comunque prescindere, secondo loro, dalla necessità di motivare le madri per promuoverne cooperazione:

**Araki T. – S. Matsubara – C. Kubo, *Application of Autogenic Training with Children, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", Mar 2005, 24(1-2), 1-7.***

## IL TRAINING AUTOGENO NELLA PSICOTERAPIA INFANTILE

Un certo numero di lavori è dedicato alla psicoterapia infantile coadiuvata dal Training Autogeno.

Il già citato Bierman descrive trattamenti di gruppo con bambini di almeno 10 anni e con adolescenti:

**Biermann G., *The autogenous training with children with adolescents in the child guidance center and in psychotherapy*, in "Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie", 1975, 24 (7), 246-253.**

Un altro studio utilizza il T.A. allo scopo di diminuire la resistenza degli adolescenti alla verbalizzazione all'interno del gruppo, per poter in seguito, vinte le prime resistenze, proseguire la psicoterapia di gruppo:

**Demcsak-Kelen I. - F. Szakacs, *Attempt to employ simultaneously autogenic training and group therapy*, in "Psychotherapy and Psicosomatics", 1972-1973, 21 (1-6), 67-70.**

Di psicoterapia infantile con il T.A. si è occupato approfonditamente il già citato Diesing:

**Diesing U., *Suggestione, ipnosi e training autogeno nella psicoterapia infantile*, in: Biermann G. Trattato di Psicoterapia Infantile, Padova, Piccin, 1973. Vol.II**

Langenkamp e coll., già citati in precedenza, riferiscono di un'esperienza condotta con il T.A. nell'ambito di una psicoterapia autogena con bambini di 10 anni.

**Langenkamp B. - I. Steinacker - B. Kroner, *Autogenes training bei 10jährigen Kindern-Beschreibung des Kursprogramms und des kindlichen Vehrhaltens während der Übungsstunden*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, 1982, 31 (6), 238-243.**

Lische-Naumann e coll. lo hanno introdotto nell'ambito di una psicoterapia di gruppo:

**Lische-Naumann G. - A. Lorenz-Weiss – B. Sandock, *Autogenous training in group psychotherapy with children*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, 1981, 30 (4), 109-118.**

Frey ha compiuto un tentativo di lavorare con bambini dislessici: l'Autore ha condotto l'allenamento autogeno parallelamente agli esercizi ortografici e di lettura di un programma specifico di recupero, con un gruppo di 60 bambini. Un secondo gruppo di controllo, invece, ha seguito solo il normale programma di recupero. Il gruppo che aveva seguito anche il T.A. ha riportato risultati finali più soddisfacenti rispetto al gruppo di controllo, sia perché alla fine del trattamento i bambini che ne facevano parte commettevano un numero significativamente inferiore di errori di lettura, sia perché in quegli stessi bambini si erano abbassati fino alla normalità i valori delle scale di nevrosi e di ansietà:

**Frey H., *Improvement of spelling performance of reading disabled children through autogenic training*, in “Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie”, 1978, 10 (3), 256-264.**

Gli articoli che seguono trattano della possibilità di utilizzare il T.A. in combinazione con altre modalità terapeutiche. In particolare:

Il T.A. combinato con il Biofeedback:

**Kelton A. – C. D. Belar, *The relative efficacy of autogenic Phrases and autogenic feedback training in teaching hand warming to children*, in “Biofeedback & Self Regulation”, 1980, 8 (3), 461-475.**

**Lane J. M., *Autogenic Feedback Training (Body Fortran) for musically gifted students at the Bonita Vista High School*, in “Education”, Spr 1982, 102(3), 220-225.**

Il T.A., ancora in combinazione con Biofeedback, con bambini portatori di handicap:

**Walton W.T., *The use of the relaxation curriculum and biofeedback training in the classroom to reduce inappropriate behaviors of emotionally handicapped children*, in “Behavioral Disorders”, 1979, 5 (1), 10-18.**

**Wohlandova-Bednarova V., *Application of psychotherapy in the psychological care of children with minimal brain dysfunction*, in “Psychologia a Patopsychologia Dietata”, 1977, 12 (3), 229-234.**

Sharp e coll. descrivono un'esperienza condotta con giovani alcolisti, avvalendosi di una procedura di rilassamento autogeno, sempre combinata con Biofeedback:

**Sharp C. J. – D. P. Hurford – J. Allison – R. Sparks – B.P. Cameron, *Facilitation of internal locus of control in adolescent alcoholics through***



***a brief biofeedback-assisted autogenic relaxation training procedure, in "Journal of Substance Abuse Treatment", Jan-Feb 1997, 14(1), 55-60.***

Ancora Sharp ha condotto uno studio presso un centro di trattamento per giovani alcolisti, allo scopo di verificare se il Training Autogeno, facilitato dal Biofeedback, sia efficace nell'incrementare il livello di locus of control di tipo interno. I risultati positivi incoraggiano, secondo l'Autore, la ricerca in questo settore:

***Sharp C. J., Facilitation of internal locus of control in adolescent alcoholics through biofeedback assisted autogenic relaxation, in "Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences", Feb 1995, 55(8-A), 2329.***

Il T.A. combinato con la modificazione del comportamento per mezzo delle formule intenzionali:

***Kruse W., Application of intentional formulas in therapy of children with autogenic training, in "Psychoterapie und medizinische Psychologie", 1978, 28(5), 171-173.***

Il TA messo a confronto con le tecniche ipnotiche, in un gruppo di studenti:

***Long N., Labeling relaxation procedures: Impact on adolescent's self-report of effectiveness, in "Journal of Adolescent Health", Dec 1992, 13(8), 686-692.***

Polender, ha condotto un'esperienza di insegnamento del T.A. a bambini con ritardo mentale, di età dai 9 ai 14 anni:

***Polender A., Entspannungs-Übungen. Eine Modifikation des Autogenen Trainings für geistig behinderte Kinder, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, Feb-Mar 1982, 31(2), 50-56.***

Una rassegna di Fish esamina e confronta numerose tecniche di rilassamento, tra questa il Training Autogeno, nelle problematiche psicologiche dell'infanzia. L'Autore prende in esame, tra le altre, l'iperattività, le difficoltà comportamentali e di apprendimento, l'ansia, l'autismo, e ne discute le questioni metodologiche:

***Fish M. C., Relaxation training for childhood disorders, in Schaefer C. E. (Ed), Innovative interventions in child and adolescent therapy, Wiley series on personality processes, John Wiley & Sons, 1988, 160-192.***

Due articoli italiani si occupano di un disturbo specifico: la balbuzie nei bambini e il suo trattamento con la psicoterapia autogena:

Normanni e Populin riferiscono del trattamento di un piccolo gruppo di 4 preadolescenti di età compresa tra i 10 e gli 11 anni. Il trattamento, condotto in gruppo, è stato associato al metodo di rieducazione ortofonica psicomotoria e psicomotoria Borel-Maisonny. Il contratto terapeutico prevedeva due sedute a settimana, una per il TA e una per la logoterapia.

Per quanto riguarda il Training Autogeno, sono state effettuate alcune aggiunte alla formula della Pesantezza. Queste comprendevano formule specifiche di distensione addominale e toracica, che interessava anche la zona della gola. I bambini sono stati responsabilizzati ed invitati ad eseguire da soli gli esercizi a casa, senza attendere che i genitori glielo ricordassero.

La fase successiva del procedimento ha comportato l'elaborazione di formule specifiche di modificazione autogena riguardanti sia le problematiche psicologiche che la balbuzie.

Nella fase finale sono state introdotte formule di Visualizzazioni guidate miranti al rafforzamento dell'io.

Gli Autori riferiscono di aver ottenuto buoni risultati con tutti e quattro i bambini e in un caso la remissione totale della balbuzie:

**Normanni N. - E. Populin, *Trattamento della balbuzie in un gruppo di adolescenti mediante training autogeno e logoterapia*, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT", 1980-1981, 183-189, Padova, C.I.S.S.P.A.T. 1977.**

Widmann riporta una sua esperienza con tre bambini balbuzienti, due di 8 anni e uno di 10. I bambini hanno appreso il Training Autogeno di base e alla fine dell'apprendimento è stata introdotta una Formula Intenzionale specifica. I risultati sono stati molto soddisfacenti:

**Widmann C., *Training autogeno e balbuzie nell'età evolutiva*, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. I, 249-257, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

Nonostante il Training Autogeno Superiore (T.A.S.) sia generalmente controindicato nei bambini, c'è da segnalare un articolo che ne descrive il trattamento con una bambina di 11 anni. L'Autrice descrive come ha lavorato con la bambina, dapprima con il ciclo di T.A. somatico, quindi anche con il T.A.S., opportunamente adattato alle esigenze dell'età della paziente. La terapia ha avuto esito positivo:

**Mossa G., *Presentazione di un caso: "Marilena"*, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT", 1980-1981, 153-161.**

Chang propone una guida pratica per chi intende utilizzare le tecniche di rilassamento con i bambini, e prende in esame i diversi approcci: meditazione, Training Autogeno, rilassamento progressivo, biofeedback:

**Chang J., *Using relaxation strategies in child and youth care practice*, in "Child & Youth Care Forum", Jun 1991, 20(3), 155-169.**

L'articolo che segue va segnalato se non altro per la sua originalità. Descrive il caso di una ragazza di 18 anni che, dopo aver visto il film L'Esorcista, ha sviluppato comportamenti caratterizzati da ansia, difficoltà ad addormentarsi, decremento dell'appetito e difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane.

Secondo gli Autori, la giovane paziente avrebbe tratto giovamento da una psicoterapia breve, combinata con l'apprendimento del Training Autogeno:

**Tényi T. - Cs. N. Ccizyné, *The case of the crisis of adolescent identity induced by the movie "Exorcist."* In "Psychiatria Danubina", Jul-Dec 1993, 5(3-4), 303-305.**

Segnalo inoltre un articolo che tratta degli aspetti neurofisiologici del T.A. e propone un'ipotesi suggestiva a cui in quegli anni ha lavorato anche un gruppo di scienziati californiani. Costoro ipotizzavano che la cultura occidentale faccia sì che si specializzi molto l'emisfero sinistro del cervello – che presiede le attività logiche – a discapito del destro. Questo poiché i bambini occidentali verrebbero educati a reprimere le attività istintuali e meditative. Il T.A. potrebbe "costituire un mezzo per favorire la creazione di una sintesi radicale tra intuizioni e razionalità." (p. 70):

**Liotta A., *Aspetti neurofisiologici del training autogeno in educazione*, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977, 67-70.**

In uno studio slovacco, condotto da Hurban, viene illustrata l'efficacia di un programma psicoterapeutico multidisciplinare condotto con bambini e adolescenti. Il programma prevedeva, tra l'altro, anche esercizi di rilassamento autogeno:

**Hurban R., *Aplikácia psychoterapeutických prístupov v ústavných podmienkach*, in "Psychológia a Patopsychológia Dietata", 1996, 31(2), 178-182.**

Heinrichs e Neidhardt hanno condotto una ricerca con 54 adolescenti per verificare l'efficacia del TA nel ridurre l'ansia e migliorare il concetto di sé. I risultati hanno confermato le attese, relativamente alla diminuzione dell'ansia. Non si sono avute conferme, invece, per quanto riguarda il miglioramento del concetto di sé e l'incremento dei risultati scolastici:

**Heinrichs N. – E. Neidhardt, *Effekte von Autogenem Training und kognitiven Spielen bei der Behandlung von Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen*, in „Zeitschrift für Pädagogische Psychologie/ German Journal of Educational Psychology“ , Aug 1998, 12(2-3), 191-194.**

Gordon e coll. Hanno condotto uno studio che prova l'efficacia delle tecniche di rilassamento, e del Training Autogeno in particolare, nella riduzione dei sintomi conseguenti i disturbi post traumatici da stress negli adolescenti:

**Gordon J. S. - J. K. Staples – A. Blyta – B. Murat, *Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovo High School Students Using Mind-Body Skills Groups: A Pilot Study*, in "Journal of Traumatic Stress", Par 2004, 17(2), 143-147.**

Il TA è stato proposto in aggiunta alle cure psichiatriche tradizionali in sintomatologie psicotiche conseguenti problematiche gravi di natura ormonale:

**Nagai Y. – T. Tonoike, *A patient with periodic adrenocorticotropin and antidiuretic hormone discharge syndrome diagnosed as having periodic psychosis of puberty*, in “Japanese Journal of Child and Adolescent Psychiatry”, 2005, 46(1), 71-72.**

Lischke-Naumann e coll. presentano un approccio multidisciplinare di psicoterapia infantile, in cui il Training Autogeno viene utilizzato nell'ambito di diversi metodi terapeutici, tra cui la terapia centrata sul cliente. Anche in questo, come in molti altri articoli esaminati, viene data importanza al ruolo dei genitori e degli insegnanti:

**Lischke-Naumann G. – A. Lorenz-Weiss – B. Sandock, *Das autogene Training in der therapeutischen Kindergruppe*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, May-Jun 1981, 30(4), 109-118.**

## **IL T.A. NEL CONTESTO EDUCATIVO E SCOLASTICO**

Solo dagli anni '80 in poi si è pensato concretamente all'introduzione su larga scala del T.A. in educazione, introducendolo nelle scuole.

In occasione del centenario della nascita di Schultz, è stata discussa l'importanza del T.A. in campo educativo:

**AA.VV., *Johann Heinrich Schultz und sein Autogenes Training: Ihre Bedeutung für die psychotherapeutische Weiterbildung*, in „Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik“, Sep 1984, 29(5), 210-217.**

In Italia è al C.I.S.S.P.A.T. (Centro Italiano per lo Studio e lo Sviluppo della Psicoterapia e dell'Autogenes Training) di Padova che va il merito di aver affrontato approfonditamente questo argomento, sia con una speculazione teorica che per mezzo di sperimentazioni sul campo.

L'idea di introdurre il T.A. nella scuola, anche al di fuori di esigenze prettamente cliniche, è nata dall'osservazione, da parte degli operatori del C.I.S.S.P.A.T. , del fatto che bambini e ragazzi, che erano stati sottoposti alla terapia autogena per curare qualche patologia specifica, hanno in seguito mostrato miglioramenti spontanei e non previsti, anche per quanto riguarda altri aspetti del comportamento. In particolare sono state osservate migliori prestazioni scolastiche, e un miglioramento delle capacità di concentrazione e di memoria.

Inoltre, sono stati rilevati altri segni di miglioramento nella qualità del sonno, con tendenza a diventare generalmente più tranquillo, minore irritabilità, diminuzione di manifestazioni ostili, miglioramento dei rapporti interpersonali, partecipazione più attiva alle attività di gruppo.

Queste osservazioni sono riportate da:

**Peresson L., *Il Training Autogeno in educazione*, in “Il Training Autogeno Applicato, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

Talii segnali hanno consentito al gruppo di Padova di realizzare una sperimentazione con il T.A. nelle scuole, in ottica non clinica, a scopo di igiene mentale e di prevenzione.

Ovviamente, con i bambini più piccoli si è reso necessario studiare delle modifiche tecniche per adattare il T.A. all'età a cui si vuole indirizzare e al contesto in cui lo si vuole introdurre.

Su questa linea si trovano Jacono e coll. che hanno elaborato, con bambini di seconda elementare, un programma che comprende musicoterapia, educazione linguistica, ed alcuni esercizi ispirati a quelli del T.A.:

**Jacono A. - G. Marchese, *Un'esperienza di training autogeno con bambini di 2° classe di scuola primaria*, in "Il Training Autogeno Applicato", 1977, vol. II, 57-60.**

Sempre nella scuola elementare è stata condotta un'analogha esperienza da Tognarelli.

L'Autore ha proposto il T.A. somatico in due quinte classi elementari sorvegliando personalmente lo svolgimento degli esercizi nel corso di due sedute settimanali, mentre nei rimanenti giorni le sedute erano guidate dagli insegnanti, opportunamente addestrati.

I risultati ottenuti sono così riassunti dall' Autore:

- a) il rafforzamento e l'armonizzazione della plasticità dell'lo;
- b) l'affinamento della capacità di introspezione e l'attivazione dinamica dell'attività fantasmatica;
- c) il risolversi nel miglioramento delle capacità cognitive, espressive e creative;
- d) l'attenuarsi dell'ipercinesia, dell'aggressività, della competitività;
- e) il miglioramento delle interazioni sociali tra gli alunni e fra questi, le insegnanti e le famiglie;
- f) Il manifestarsi di atteggiamenti e comportamenti di tipo empatico;
- g) l'abbassamento, in un numero notevole di casi, dei livelli nevrotici infantili." (pp. 270-271):

**Tognarelli C., *Un'esperienza di training autogeno nella scuola elementare*, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- II e III Seminario Nazionale ICSAT", 1978-1979, 255-273, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1980.**

Uno studio si è interessato all'efficacia di un programma di TA che ha lo scopo di aiutare gli studenti a comprendere i propri meccanismi corporei realizzando un rilassamento fisico e mentale.

Lo studio è stato condotto su 20 bambini di 8 anni in media, 10 assegnati al gruppo sperimentale, 10 a quello di controllo. Sono stati somministrati test psicometrici atti a rilevare la percezione e la memoria prima e dopo l'esperienza con il T.A.:

**Cassanese A. M. – C. Crippa – E. Bellani, *Esperienza di training autogeno in una scuola elementare*, in “Rivista Internazionale di Psicologia e Ipnosi”, Gen-Giu 1987, 28(1-2), 57-63.**

Un altro lavoro ancora descrive come è stato introdotto il T.A. nella scuola con un programma di psicoterapia autogena di gruppo, cui hanno partecipato anche gli insegnanti.

Il programma comprendeva anche l'utilizzazione dei tempi immediatamente successivi agli esercizi per discutere e analizzare le dinamiche personali dei partecipanti.

I risultati dell'esperimento sono stati positivi ed incoraggianti: il gruppo di insegnanti che vi ha partecipato ha ritenuto di aver sufficientemente chiarificato i propri conflitti e le proiezioni di questi sulla classe e, in conseguenza, di aver meglio compreso le difficoltà dei propri alunni:

**Gilberti Ticolini V. - A. Hoffmann - A. Ringressi, V. Gilberti Ticolini - A. Hoffmann - A. Ringressi, *Un'esperienza di Training Autogeno nelle scuole*, in “Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT”, 1980-1981, 91-100, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1982.**

Ancora nel contesto della scuola elementare segnaliamo un articolo di Widmann.

L'Autore, nel riferire sulla sua esperienza con il T.A., condotta con alunni delle quinte classi elementari, e delle medie inferiori, con i rispettivi insegnanti, lamenta alcune difficoltà incontrate. Anzitutto, per il fatto stesso che l'esperienza è stata proposta a scuola, il T.A. può venir percepito come un ulteriore impegno scolastico e, come tale, poco gradito o rifiutato da parte degli allievi. Inoltre, si possono incontrare delle resistenze alle novità da parte di alcuni insegnanti, anche dovute al fatto che scarseggiano delle pubblicazioni espressamente dedicate ai docenti.

Infine, la partecipazione dei genitori alla terapia autogena dei propri figli, sempre utile e consigliabile, è tecnicamente difficile da realizzare quando il programma terapeutico viene impostato all'interno della scuola, durante le ore di lezione.

**Widmann C., *Il training autogeno nella scuola dell'obbligo*, in “Il Training Autogeno Applicato”, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

Un caso particolare, quello delle ipercinesia scolastiche è stato trattato da Giraldi Dragan.

L'Autrice ha applicato la tecnica di Schultz con bambini dai 6 agli 11 anni con problemi di irrequietezza, ipermotilità fino all'eretismo, insofferenza marcata alla disciplina scolastica. L'esperienza è stata condotta in classe dagli insegnanti insieme con i bambini. I risultati hanno addirittura superato le aspettative: oltre al miglioramento della situazione degli allievi, anche gli insegnanti hanno trovato

l'occasione propizia per risolvere alcune loro difficoltà personali, come disturbi psicosomatici, problemi nei rapporti interpersonali, ecc.:

**Giraldi Dragan P., *Il training autogeno nel trattamento delle ipercinesie scolastiche*, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

Sempre tra le pubblicazioni a cura del C.I.S.S.P.A.T., infine, due sono dedicate all'applicabilità del T.A. tra gli allievi delle scuole superiori e tra gli universitari:

**Donnici R., *Allenamento autogeno con un gruppo di studenti universitari*, in "Training Autogeno – Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche – I Seminario Nazionale I.C.S.A.T.", 1977, 109-117, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1978.**

**Santandrea M., *Il Training Autogeno nella scuola superiore*, in "Il Training Autogeno Applicato 1° Congresso Internazionale C.I.S.S.P.A.T.", vol. II, 41-53, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

In una monografia l'applicabilità della T.A. nella scuola è stata trattata da Aldi e Gamberi.

Gli Autori hanno condotto una sperimentazione nella scuola elementare, proponendo un ciclo di T.A. della durata di circa tre mesi. Lo scopo dell'esperimento era studiare la percezione, da parte dei bambini, della propria corporeità, nonché le loro relazioni dinamiche con il mondo delle cose e delle persone. Una serie di prove prima e dopo il trattamento autogeno (ad esempio, l'elaborazione di autoritratti) hanno permesso di registrare un generale miglioramento nei vissuti corporei dei bambini:

**Aldi R. – P. Gamberi, *Rilassarsi a scuola*, Poggibonsi, Lalli Editore, 1984.**

Ancora un lavoro, condotto con i bambini delle elementari, 100 alunni delle quinte classi, ha permesso di evidenziare risultati positivi per quanto riguarda l'apprendimento, l'attenzione, la partecipazione:

**Marnati L., *Psicologia della scrittura, TA e test dei colori in circa 100 alunni delle classi V elementari*, in "Rivista Internazionale di Psicologia e Ipnosi", 1982, 23 (3-4), 352-358.**

Ancora, dei termini generali dell'applicabilità del Training Autogeno in pedagogia hanno scritto:

**De Chirico G., *Training Autogeno come tecnica pedagogica*, in "I Congresso Internazionale di Ipnosi Medica e Psicologica", Montecatini Terme, 1978.**

**Kraft H. – S. Kraft, *Padagogische Aspekte bei der Vermittlung des Autogenen Trainings*, in „Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik“, 1977, 22 (5), 217-224.**

**Lane J.M., *Autogenic Feedback Training (Body Fortran) for musically gifted students at the Bonita Vista High School*, in "Education", 1982, 102 (3), 220-225.**

Uno studio sullo stress e il conseguimento del successo accademico negli studenti ha dimostrato variazioni significative in 3 misuratori dello stress:

**Sheridan C. L. – L. K. Smith, *Stress and academic achievement in teenagers: Assessment and intervention*, in "International Journal of Psychosomatics", 1987, 34(2), 20-24.**

Una serie di articoli giapponesi tratta vari aspetti del Training Autogeno nella scuola.

Il TA si è mostrato utile nella prevenzione dello stress in studenti della scuola superiore:

**Fukuda M. - Y. Matsuoka, *A Study of the Application of Autogenic Training in School Educational Consultation*, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", 24(1-2), Mar 2005, 37-45.**

Sulla stessa linea del precedente, il lavoro di Murakami e coll., che tratta in modo critico le difficoltà relative all'apprendimento del TA da parte dei bambini. Anche questi Autori auspicano la presenza attiva dei genitori nella gestione dell'apprendimento dei figli e l'introduzione di correttivi nelle spiegazioni del metodo, per renderle accessibili alle capacità di comprensione dei bambini:

**Murakami M. - M. Tazoe - R. Kawahara – T. Matsuno – K. Koike – M. Sato – N. Nakamura - T. Katsura, *Creative Application of Pediatric Autogenic Training with Children and Adolescents*, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", Mar 2005, 24(1-2), 8-14.**

Vengono analizzate la possibilità di applicare il TA nelle scuole e i problemi connessi anche nello studio di Fujiwara e coll.:

**Fujiwara T. - Y. Matsuoka -M. Matsuoka, *Effects and the Application of Autogenic Training in Schools*, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", Aug 2001, 20(1-2), 27-34**

Motoda ha condotto uno studio sugli effetti del TA nell'alleviare lo stress negli allievi delle scuole superiori:

**Motoda K., *Junior high school students and autogenic training*, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", Dec 2000, 19(1-2), 24-30.**

Lo studio che segue accerta gli effetti del TA nei bambini della scuola elementare relativamente a: salute mentale, grado di soddisfazione negli studi, e cambiamento del clima della classe. Si tratta di uno studio abbastanza ampio, condotto in 28 scuole elementari, con un programma di tre mesi. La somministrazione di un test specifico di ansietà non ha mostrato modificazioni significative prima e dopo l'apprendimento del TA da parte dei bambini, mentre sono state riscontrate variazioni positive e significative relativamente al clima della classe, e alla capacità di introspezione da parte dei bambini:



**Yamashita M. – Y. Matsuoka, *A study of the application of autogenic training on school children*, “Japanese Journal of Autogenic Therapy” May 2002, 21(1-2), 24-34.**

E' stata studiata la possibilità di applicare il TA nelle scuole, relativamente a diversi settori, tra cui l'adattamento, la prevenzione della salute, l'apprendimento e l'orientamento, da parte di un altro lavoro giapponese. Gli Autori auspicano il TA un più ampio ricorso al TA nelle scuole e la raccolta di materiale per lo studio:

**Fujiwara T. – Y. Matsuoka, *Possibility of Applying Autogenic Training in Schools*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2004, 23(1-2), 1-11.**

Anche Sakai nella sua disamina del ruolo del Training Autogeno nella scuola, conclude sottolineandone l'utilità nella gestione dello stress e dell'ansia che ne deriva e come metodo di prevenzione. L'Autore ne auspica maggior diffusione all'interno del sistema scolastico:

**Sakai M. *Utilizing Autogenic Training in School Education*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2004, 23(1-2), 20-23.**

Effetti positivi del TA nelle scuole constatati anche da Yonashiro e da Oi, rispettivamente:

**Yonashiro I. – M. Matsuoka – Y. Matsuoka – Y. Ogimi, *The application of group autogenic training to school children*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Aug 2000, 18(2), 91-98.**

**Oi K - H. Kasai - K. Uchiyama, *Autogenic training (AT) did have an effect on the students of a senior high school in Aomori Prefecture*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Aug 2000, 18(2), 47-55.**

Krampen studia gli effetti del rilassamento sistematico nelle prestazioni relative all'intelligenza divergente e convergente:

**Krampen G., *Promotion of creativity (divergent productions) and convergent productions by systematic-relaxation exercises: Empirical evidence from five experimental studies with children, young adults, and elderly*, in “European Journal of Personality”, Jun 1997, 11(2), 83-99.**

Ancora Krampen, in un successivo lavoro, analizza gli effetti del T.A. di base sul successo scolastico degli alunni delle scuole elementari, per mezzo di una ricerca condotta con 399 allievi della Germania dell'Est:

**Krampen G., *Effekte der Grundübungen des autogenen Trainings im schulischen Anwendungskontext*, in “Psychologie in Erziehung und Unterricht“, 1992, 39(1), 33-41.**

## CONCLUSIONI

Dall'esame delle panoramica sulla letteratura sul Training Autogeno dal 1970 ad oggi, è possibile ora trarre qualche conclusione.

Anzitutto, abbiamo visto che rispetto alle numerosissime pubblicazioni su altri argomenti relativi al T.A., della sua applicabilità in età evolutiva si è scritto poco, nonostante il fatto che Schultz, già nel 1932, avesse indicato e consigliato l'estensibilità del suo metodo a questa particolare fascia di età.

Comunque, i lavori degli ultimi anni hanno aperto una strada che certamente sarà seguita negli anni a venire.

Nel corso dell' excursus bibliografico sono stati individuati tre settori di studio e di esperienza clinica: in pediatria psicosomatica, nella psicoterapia e nel contesto educativo e scolastico, applicabile su larga scala come prevenzione dei disturbi psicosomatici e del comportamento.

In pediatria psicosomatica l'uso del T.A. non sembra finora essersi diffuso in maniera determinante: non è chiaro se il motivo vada ricercato nel fatto che si è sperimentato poco in questo settore, o se sussistano effettive difficoltà tecniche che ne rendono poco agevole la realizzazione pratica.

Un fatto è che un bambino o un preadolescente (e talvolta anche un adolescente) difficilmente può gestire in proprio il T.A. attraverso la ripetizione quotidiana degli esercizi, e quest'ultima è considerata condicio sine qua non per la riuscita della terapia. Si rende dunque necessario che il l'addestrando sia seguito costantemente da un adulto, di solito insegnante o genitore, che sia specificatamente addestrato a sua volta, e ciò non è sempre facilmente realizzabile.

Inoltre, è verosimile ipotizzare che, nel caso di bambini portatori di disturbi psicosomatici, la causa del disturbo stesso vada ricercata proprio all'interno della famiglia; pertanto potrebbe verificarsi il caso di genitori non disposti a collaborare, nel timore più o meno conscio di venire personalmente coinvolti in responsabilità che avevano inconsapevolmente scaricato sul sintomo del figlio. Oppure può accedere che i genitori collaborino solo apparentemente, mentre, con messaggi più o meno ambigui, svalutano la terapia e la figura del terapeuta. In questi casi – e non sono pochi – è evidente che il T.A. da solo non basta. Al più, può servire come "aggancio" per promuovere una terapia familiare.

Analoghe riflessioni possono essere fatte relativamente al secondo punto esaminato: il T.A. nella psicoterapia dei disturbi comportamentali.

Anche in questo caso, non v'è dubbio che i disturbi del comportamento non insorgono "nel vuoto", ma all'interno di un contesto interrelazionale tipico.

Anche in questo caso, dunque, il successo di un'eventuale psicoterapia autogena può essere garantito solo tramite un coinvolgimento di tutti i membri della famiglia, e grazie a un terapeuta conoscitore delle leggi che regolano le dinamiche relazionali all'interno del nucleo familiare.

Il terzo e ultimo argomento, il T.A. nel contesto educativo e scolastico, è allo stato attuale il più studiato e il più promettente. Il Training Autogeno, infatti, oltre alle molte e note potenzialità terapeutiche, possiede una notevole e dimostrata funzione preventiva nel settore dell'igiene mentale. Tale funzione, ampiamente conosciuta e studiata con gli adulti, è stata sperimentata con successo anche a scuola.

I risultati delle esperienze condotte sono stati positivi ai fini del rendimento scolastico in generale. Non solo, si sono potuti anche evidenziare dei notevoli miglioramenti in alcuni scolari, relativamente a disturbi preesistenti che non erano stati presi in considerazione ai fini della ricerca.

Risultati ancora migliori, poi, si sono potuti registrare quando gli insegnanti hanno partecipato all'esperienza.

Se si tiene conto che i ritmi pressanti della vita odierna fanno dello stress un nemico ormai sempre in agguato per la salute fisica e psichica, e che tale nemico non risparmia i bambini e i giovani, si può apprezzare l'importanza della funzione preventiva offerta dal Training Autogeno. E' un metodo proponibile a costi non elevati, che si presta alla realizzazione in gruppo, fin dai primi anni della scuola. Forse proprio in questo settore è auspicabile un impegno maggiore in termini di ricerca e di studio teorico.

## BIBLIOGRAFIA

**AA.VV., *Johann Heinrich Schultz und sein Autogenes Training: Ihre Bedeutung für die psychotherapeutische Weiterbildung*, in „Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik“, Sep 1984, 29(5), 210-217.**

**Aldi R. – P. Gamberi, *Rilassarsi a scuola*, Poggibonsi, Lalli Editore, 1984.**

**Andrasik F. – E. B. Blanchard – S. E. Edlund – E. L. Rosenblum, *Autogenic feedback in the the treatment of two children with migraine headache*, in “Child & family Behavior Therapy”, 1982, 4 (4), 13-23.**

**Angus, S. F., *Three approaches to stress management for children*, in “Elementary School Guidance & Counseling”, Feb 1989, 23(3), 228-233.**

**Araki T. – S. Matsubara – C. Kubo, *Application of Autogenic Training with Children*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2005, 24(1-2), 1-7.**

**Biermann G. *Trattato di Psicoterapia Infantile*, Padova, Piccin, 1973. Vol.II**

**Biermann G., *The autogenous training with children with adolescents in the child guidance center and in psychoterapy*, in “Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie”, 1975, 24 (7), 246-253.**

Cassanese A. M. – C. Crippa – E. Bellani, *Esperienza di training autogeno in una scuola elementare*, in “Rivista Internazionale di Psicologia e Ipnosi”, Gen-Giu 1987, 28(1-2), 57-63.

Chang J., *Using relaxation strategies in child and youth care practice*, in “Child & Youth Care Forum”, Jun 1991, 20(3), 155-169.

Chang J. – B. Hiebert, *Relaxation procedures with children: A review*, in “Medical Psychotherapy: An International Journal”, 1989, 2, 163-176.

De Chirico G., *Training Autogeno come tecnica pedagogica*, in “I Congresso Internazionale di Ipnosi Medica e Psicologica”, Montecatini Terme, 1978.

Demcsak-Kelen I. - F. Szakacs, *Attempt to employ simultaneously autogenic training and group therapy*, in “Psychotherapy and Psychosomatics”, 1972-1973, 21 (1-6), 67-70.

Diesing U., *Suggestione, ipnosi e training autogeno nella psicoterapia infantile*, in: Biermann G. Trattato di Psicoterapia Infantile, Padova, Piccin, 1973. Vol.II.

Donnici R., *Allenamento autogeno con un gruppo di studenti universitari*, in “Training Autogeno – Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche – I Seminario Nazionale I.C.S.A.T.”, 1977, 109-117, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1978.

Engel J. M. – M. A. Rapoff – A. R. Pressman, *Long-term follow-up of relaxation training for pediatric headache disorders*, in “Headache: The Journal of Head and Face Pain”, Mar 1992, 32(3), 152-156.

Fish M. C., *Relaxation training for childhood disorders*, in Schaefer C. E. (Ed), Innovative interventions in child and adolescent therapy, Wiley series on personality processes, John Wiley & Sons, 1988, 160-192.

Frey H., *Improvement of spelling performance of reading disabled children through autogenic training*, in “Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie”, 1978, 10 (3), 256-264.

Fujiwara T. – Y. Matsuoka, *Possibility of Applying Autogenic Training in Schools*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2004, 23(1-2), 1-11.

Fujiwara T. - Y. Matsuoka - M. Matsuoka, *Effects and the Application of Autogenic Training in Schools*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Aug 2001, 20(1-2), 27-34

Fukuda M. - Y. Matsuoka, *A Study of the Application of Autogenic Training in School Educational Consultation*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, 24(1-2), Mar 2005, 37-45.

Gilberti Ticolini V. - A. Hoffmann - A. Ringressi, V. Gilberti Ticolini - A. Hoffmann - A. Ringressi, *Un'esperienza di Training Autogeno nelle*

**scuole**, in “Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT”, 1980-1981, 91-100, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1982.

Giraldi Dragan P., *Il training autogeno nel trattamento delle ipercinesie scolastiche*, in “Il Training Autogeno Applicato”, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.

Göhr M. – B. Röpcke – K. Pistor - C. Eggers, *Autogenes Training bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus Typ1*, in “Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie”, Apr 1997, 46(4), 288-303.

Gordon J. S. - J. K. Staples – A. Blyta – B. Murat, *Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovo High School Students Using Mind-Body Skills Groups: A Pilot Study*, in “Journal of Traumatic Stress”, Par 2004, 17(2), 143-147.

Heinrichs N. – E. Neidhardt, *Effekte von Autogenem Training und kognitiven Spielen bei der Behandlung von Prüfungsangst bei Kindern und Jugendlichen*, in „Zeitschrift für Pädagogische Psychologie/ German Journal of Educational Psychology“ , Aug 1998, 12(2-3), 191-194.

Hoffmann B.H., *Manuale di training autogeno*, Roma, Astrolabio, 1980.

Hurban R., *Aplikácia psychoterapeutických prístupov v ústavných odmienkach*, in “Psychológia a Patopsychológia Dietata”, 1996, 31(2), 178-182.

Jacono A., *T.A. combinato in caso di psoriasi psicosomatica in età evolutiva*, in “T.A. - Rassegna di Studi sul Training Autogeno”, 1984, 4, 5-25.

Jacono A. - G. Marchese, *Un'esperienza di training autogeno con bambini di 2° classe di scuola primaria*, in “Il Training Autogeno Applicato”, 1977, vol. II, 57-60.

Kelton A. – C. D. Belar, *The relative efficacy of autogenic phrases and autogenic-feedback training in teaching hand warming to children*, in “Biofeedback & Self Regulation”, Sep 1983, 8(3), 461-475.

Klausbernd V., *Training autogeno per bambini*, Firenze, Macro Edizioni, 2000.

Kraft H. – S. Kraft, *Pädagogische Aspekte bei der Vermittlung des Autogenen Trainings*, in „Praxis der Psychotherapie und Psychosomatik“, 1977, 22 (5), 217-224.

Krampen G., *Promotion of creativity (divergent productions) and convergent productions by systematic-relaxation exercises: Empirical evidence from five experimental studies with children, young adults, and elderly*, in “European Journal of Personality”, Jun 1997, 11(2), 83-99.

Krampen G., *Effekte der Grundübungen des autogenen Trainings im schulischen Anwendungskontext*, in "Psychologie in Erziehung und Unterricht", 1992, 39(1), 33-41.

Kruse W., *Application of intentional formulas in therapy of children with autogenic training*, in "Psychoterapie und medizinische Psychologie", 1978, 28(5), 171-173.

Labbé E. E., *Treatment of childhood migraine with autogenic training and skin temperature biofeedback: A component analysis*, in "Headache: The Journal of Head and Face Pain", Jan 1995, 35(1), 10-13.

Laboy Y., *A program design for the assessment and treatment of children and adolescents with headaches*, in "Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering", 2005, 65(10-B), 5383.

Lane J. M., *Autogenic Feedback Training (Body Fortran) for musically gifted students at the Bonita Vista High School*, in "Education", Spr 1982, 102(3), 220-225.

Langenkamp B. - I. Steinacker – B. Kröner, *Autogenes Training bei 10jährigen Kindern--Beschreibung des Kursprogramms und des kindlichen Verhaltens während der Übungsstunden*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, Aug-Sep 1982 31(6) , 238-243.

Liotta A., *Aspetti neurofisiologici del training autogeno in educazione*, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977, 67-70.

Lische-Naumann G. - A. Lorenz-Weiss – B. Sandock, *Autogenous training in group psychotherapy with children*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, 1981, 30 (4), 109-118.

Long N., *Labeling relaxation procedures: Impact on adolescent's self-report of effectiveness*, in "Journal of Adolescent Health", Dec 1992, 13(8), 686-692.

Malugani M., *Training autogeno e biofeedback nelle turbe psicosomatiche adolescenziali*, in "Psicoterapie", 1977, 137-135.

Marnati L., *Psicologia della scrittura, TA e test dei colori in circa 100 alunni delle classi V elementari*, in "Rivista Internazionale di Psicologia e Ipnosi", 1982, 23 (3-4), 352-358.

Mossa G., *Presentazione di un caso: "Marilena"*, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT", 1980-1981, 153-161.

Motoda K., *Junior high school students and autogenic training*, in "Japanese Journal of Autogenic Therapy", Dec 2000, 19(1-2), 24-30.

**Murakami M. - M. Tazoe - R. Kawahara – T. Matsuno – K. Koike – M. Sato – N. Nakamura - T. Katsura, *Creative Application of Pediatric Autogenic Training with Children and Adolescents*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2005, 24(1-2), 8-14.**

**Nagai Y. – T. Tonoike, *A patient with periodic adrenocorticotropic and antidiuretic hormone discharge syndrome diagnosed as having periodic psychosis of puberty*, in “Japanese Journal of Child and Adolescent Psychiatry”, 2005, 46(1), 71-72.**

**Normanni N. - E. Populin, *Trattamento della balbuzie in un gruppo di adolescenti mediante training autogeno e logoterapia*, in “Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT”, 1980-1981, 183-189, Padova, C.I.S.S.P.A.T. 1977.**

**Oi K - H. Kasai - K. Uchiyama, *Autogenic training (AT) did have an effect on the students of a senior high school in Aomori Prefecture*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Aug 2000, 18(2), 47-55.**

**Peresson L., *Psicoterapia autogena*, Faenza, Faenza Editrice, 1975.**

**Peresson L., *Il Training Autogeno in educazione*, in “Il Training Autogeno Applicato, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

**Polender A., *Entspannungs-Übungen. Eine Modifikation des Autogenen Trainings für geistig behinderte Kinder*, in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie“, Feb-Mar 1982, 31(2), 50-56.**

**Pozzi U. – T. Regazzoli, *Tachicardia parossistica come espressione di psicosomatosi da privazione emotiva nel bambino*, in “Medicina Psicosomatica”, Apr-Jun 1982, 27(2), 153-158.**

**Sakai M. *Utilizing Autogenic Training in School Education*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Mar 2004, 23(1-2), 20-23.**

**Santandrea M., *Il Training Autogeno nella scuola superiore*, in “Il Training Autogeno Applicato 1° Congresso Internazionale C.I.S.S.P.A.T.”, vol. II, 41-53, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.**

**Schultz J.H., *Il training autogeno. I. Esercizi inferiori*, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).**

**Schultz J.H., *Il training autogeno. II. Esercizi superiori*, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).**

**Sharp C. J., *Facilitation of internal locus of control in adolescent alcoholics through biofeedback assisted autogenic relaxation*, in “Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences”, Feb 1995, 55(8-A), 2329.**

**Sharp C. J. – D. P. Hurford – J. Allison – R. Sparks – B.P. Cameron, *Facilitation of internal locus of control in adolescent alcoholics through a brief biofeedback-assisted autogenic relaxation training procedure*, in “Journal of Substance Abuse Treatment”, Jan-Feb 1997, 14(1), 55-60.**

Sheridan C. L. – L. K. Smith, *Stress and academic achievement in teenagers: Assessment and intervention*, in “International Journal of Psychosomatics”, 1987, 34(2), 20-24.

Stacey D. W , *Children in pain: An overview for child life workers*, in “Journal of Child & Youth Care”, 1989, 4(1), 43-53.

Tényi T. - Cs. N. Ccizyné, *The case of the crisis of adolescent identity induced by the movie "Exorcist."* In “Psychiatria Danubina”, Jul-Dec 1993, 5(3-4), 303-305.

Tognarelli C., *Un'esperienza di training autogeno nella scuola elementare*, in “Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- Il e III Seminario Nazionale ICSAT”, 1978-1979, 255-273, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1980.

Walton W.T., *The use of the relaxation curriculum and biofeedback training in the classroom to reduce inappropriate behaviors of emotionally handicapped children*, in “Behavioral Disorders”, 1979, 5 (1), 10-18.

Widmann C., *Il training autogeno nella scuola dell'obbligo*, in “Il Training Autogeno Applicato”, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.

Widmann C., *Training autogeno e balbuzie nell'età evolutiva*, in “Il Training Autogeno Applicato”, vol. I, 249-257, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.

Wohlandova-Bednarova V., *Application of psychotherapy in the psychological care of children with minimal brain dysfunction*, in “Psychologia a Patopsychologia Dietata”, 1977, 12 (3), 229-234.

Yamashita M. – Y. Matsuoka, *A study of the application of autogenic training on school children*, “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, May 2002, 21(1-2), 24-34.

Yonashiro I. – M. Matsuoka – Y. Matsuoka – Y. Ogimi, *The application of group autogenic training to school children*, in “Japanese Journal of Autogenic Therapy”, Aug 2000, 18(2), 91-98.