SCHULTZOV AUTOGÉNNY TRÉNING

Johannes H. SCHULTZ

DAS AUTOGENE TRAINING

Konzentrative Selbstentspannung

15. unveräderte Auflage, 410 strán (1. vydanie v r. 1932)

George Thieme Verlag Stuttgart 1976

Ide o voľné spracovanie Schultzovej monografie, pričom z rozsiahleho textu som sa snažil vybrať informácie, ktoré sa mi javili ako najpodstatnejšie pre teóriu a prax autogénneho tréningu. Poznámky k textu, ktoré sú uvedené pod čiarou, sa opierajú o nasledovné práce:

G. Krapf: Autogenes Training aus der Praxis. 3. Aufl., Springer, Berlin, 1980.

K. Thomas: Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings 5.Aufl., G.Thieme Stuttgart, 1981.

H. Binder: Seminar über Gruppentherapie mit dem Autogenen Training und Einführung in die Hypnose. 3.Aufl., J.F.Lehmans Verl., München, 1971.

J. Hašto

O b s a h

Formulky autogénneho tréningu - 1
Vznik a zmysel metódy - 2
Praktický nácvik - 3
1. Poloha - 4
2. Zavretie očí - 4
3. Navodenie kľudu - 4
4. Tiaž - 5
Pokus o nácvik tepla - 10
Doplňujúce cvičenia - 12
Kľudné srdce - 12
Dýchanie - 14
Brucho - 14
Chlad na čele - 15
Súhrn - 16
Bežné výkony na úrovni nižšieho stupňa AT - 18
I. Normálne osoby - 18
a. Sebaukľudnenie - 18
b. Zotavenie - 19
c. Katalepsia - 19
d. Zmena zmyslového prežívania - 20
e. Regulácia ciev - 21
f. Pamäť - 21
g. Formulky - 22
h. Videnie seba - 23
II. Klinické skúsenosti - 23
Vasomotorické poruchy - 24
Erytrofóbia - 24
Angina pectoris nervosa - 24
Astma bronchiale - 24
Funkčné poruchy žalúdka a čriev - 24
Funkčné poruchy gynekologické - 25
Redakcia formuliek - 26
Ďalšie indikácie - 26
Špeciálne neurofunkčné poruchy funkcií - 26
Situačné úzkosti a neurózy z očakávania - 26
Poruchy spánku - 27

Atypické bolesti hlavy, neuralgie a reumatické algické stavy - 27
Migrény - 27
Sexuológia - 27
Toxikománia a perverzia - 28
Najčastejšie poruchy a ťažkosti pri nácviku AT - 29
Odpor - 31
Obtiaže so zážitkami tiaže - 33
Prebúdzací manéver - 35
Teplo - 35
Regulácia srdca - 37
Dýchanie - 37
Chladné čelo - 37
Anestézia - 37
Farmaká - 38
Horúčkové infekčné choroby - 38
Autistické ohrozenie - 38
Špatná interpretácia normálnych fenoménov - 39
Technika a výsledky vyššieho stupňa - 39
Teória metódy AT - 42
I. Prevažne fyziologické zistenia - 42
II. Prevažne psychologické štúdie AT - 43
Pokus o vytvorenie teórie - 43
Joga - 45
Progresívna relaxácia Edmunda Jacobsona - 46
Autogénny tréning, psychoterapia a neurosológia - 48
Autogénny tréning, gymnastika a pedagogika - 50
Prehľad metódy - 51
Kontraindikácie - 53
Prehľad 6 základných cvičení - 53
Prehľad autogénneho tréningu podľa J. H. Schultza s prihliadnutím k prácam G. Krapfa, H. Bindera a K. Thomasa - 55
Terapeutické formulky - 56
Prevažne somatické poruchy alebo ochorenia - 58
Hlava - 59
Oči - 59
Uši - 59

Nos - 59
Krk, šija, štítna žľaza - 59
Dýchanie, astma - 60
Srdce - 60
Žalúdok a pankreas - 61
Črevá a trávenie - 61
Žlčník a pečeň - 62
Obličky a mechúr - 62
Gynekológia - 62
Sexuológia - 62
Láska a sexualita - 62
Prevažne psychické poruchy a ochorenia - 64
Poruchy spánku - 64
Úzkosť a tréma - 65
Obsesie - 65
Závislosť - 66
Prevažne psychologické a pracovné ťažkosti - 67
Pomoc pri technike duševnej práce - 67
Doprava - 68
Problémy v zamestnaní - 68
Formovanie charakteru - 68
Profylaxia suicídia - 69

FORMULKY AUTOGÉNNEHO TRÉNINGU:

A/ "PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ - 6 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ - 6 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
PULZ JE KĽUDNÝ, PRAVIDELNÝ - 6 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
DÝCHANIE JE ÚPLNE KĽUDNÉ - 6 krát
DÝCHA MI TO - 1 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
PLEXUS SOLARIS PRÚDIVO TEPLÝ - 6 krát
ODPOČÍVAM VO SVOJOM STREDE - 1 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
HLAVA JE VOĽNÁ A JASNÁ - 6 krát
ŠIJA A RAMENÁ PRÍJEMNE TEPLÉ - 1 krát
SOM ÚPLNE KĽUDNÝ - 1 krát
..."

B/ SKRÁTENÉ A GENERALIZOVANÉ FORMULKY:

"TIAŽ - 6 krát
KĽUD - 1 krát
TEPLO - 6 krát
KĽUD - 1 krát
PULZ JE KĽUDNÝ, PRAVIDELNÝ - 6 krát
KĽUD - 1 krát
DÝCHANIE JE ÚPLNE KĽUDNÉ - 6 krát
KĽUD - 1 krát
PLEXUS SOLARIS PRÚDIVO TEPLÝ - 6 krát
KĽUD - 1 krát
HLAVA JE VOĽNÁ A JASNÁ A RAMENÁ PRÍJEMNE
TEPLÉ - 6 krát
KĽUD - 1 krát
..."

V úvode varuje J. H. SCHULTZ pred cvičením autogénneho tréningu bez lekárskej kontroly.

Walter SCHULTZE /1962/ považuje autogénny tréning v rukách lekára za jeden z najhodnotnejších prostriedkov profylaxie a terapie nepokoja moderného človeka.

A. SCHILLING/ 1963/: považuje AT za signifikantne najlepšiu terapiu koktavosti.

VZNIK A ZMYSEL METÓDY

Autos = sám, gen = stávať sa. Autogénny tréning = sebautvárajúce systematické cvičenie.

Princíp spočíva v tom, že pomocou určitých fyziologicko-racionálnych cvičení sa dosiahne celkové preladenie človeka, ktoré umožňuje navodiť alebo dosiahnuť také efekty, aké sú známe z heterohypnóz.

Oskar VOGT /1893-1900/ pozoroval a popísal, že osoby, ktoré boli predtým hypnotizované, boli neskôr schopné navodiť si samé hypnózu, čiže boli schopné autohypnózy. Už vtedy videl v tomto fenoméne možnosť praktického využitia. Hovoril o autohypnóze ako o prostriedku k navodeniu si "profylaktických prestávok pokoja" /ruhepausen/.

SCHULTZOVI bolo nápadné, že nezávisle na technike hypnózy obsahujú protokoly pokusných osôb vždy bez výnimky určité zvláštne somatické celkové pocity. Je to pocit kľudu, bezpečia, pocit ťažkého tela a zvláštny pocit prúdivého tepla. Zážitok tiaže sa dá chápať ako výraz svalového uvoľnenia a zážitok tepla ako rozšírenie ciev. SCHULTZ dedukoval, že systematickým nácvikom uvoľnenia by sa mal navodiť i stav hypnotického vyladenia. Vyladenie do hypnotického stavu sa nedá navodiť chcením, ale len pasívnym poddaním sa. Je to analogické ako pri spánku alebo zaspávaní: kto chce spať, ten zostane bdelý. Ide skôr o poddanie sa sklonu k pasivizácii, ponechanie sa unášať.

Podmienky pravého segestívneho preladenia, pohrúženia sa, sú následovné:

1. súhlas osoby
2. predpokladom je tiež určité disponovanie sebou, preto malé deti a psychotici nie sú schopní hypnózy

3. poloha tela
4. odvrátenie sa od vonkajšieho sveta
5. monotónia
6. vnútorné koncentrácia, ktorá je facilitovaná obrátením pozornosti na somatické pochody, človek sa zameriava na pasívne pociťovanie telových zážitkov, takpovediac sa "somatizuje". Podobne, ako v teplom kúpeli vo vani, sú psychické pochody menej obsadené, a tým je oslabené aj spojenie s reálnym vonkajším svetom. Človek koncentrovaný na somatické prežívanie sa ponára do zmyslovo-emočnej vrstvy prežívania, ktoré vedie až ku koncentratívnemu pohrúženiu sa. V tomto zmysle rozpracoval SCHULTZ teóriu "somatizácie".
7. Keď sú splnené tieto podmienky, dochádza niekedy k úplne reflektorickému premoženiu hypnotickým stavom.
8. Objavujú sa automatizmy. Vnútorné prežívanie sa stáva obraznejším, vzniká akési snové vedomie.

SCHULTZ tvrdí, že neexistuje principiálna odlišnosť medzi pochodmi spánkového a sugestívneho preladenia.

Pri patričných podmienkach je hypnotizácia možná u každého normálneho človeka.

Pri sugestívnom preladení /prepojení/ dochádza k relatívnej strate Ega. Môžeme vo všeobecnosti hovoriť o znížení biotonu bdelého života, keby sme chceli celý fenomén preladenia krátko formulovať.

Podmienkou koncentratívneho preladenia je dôsledná a vytrvalá spolupráca pacienta, či pokusnej osoby a dostatočné "disponovanie sebou". Z toho dôvodu tréning zlyháva u ťažkých chrakterových neurotikov alebo psychpatov, či inak závažne duševne narušených. Analytici hovoria, že pacienti s ťažkou regresiou odmietajú AT. Čím je človek duševne zdravší, tým lepšie sa mu tréning darí a o to lepšie vyhliadky má na úspech.

PRAKTICKÝ NÁCVIK

SCHULTZ zbieral prvé skúsenosti prevažne na zdravých poslucháčoch jeho prednášok, pričom naraz bolo trénovaných aj okolo 70 účastníkov /v posluchárni/. Na začiatku im

povedal, že ide o istý druh tréningu, akúsi psychickú gymnastiku pre zdravých ľudí.

1. P o l o h a

Prostredie by malo byť pokojné, nie príliš teplé, trochu prítmie, oblečenie voľné. Poloha môže byť v leže na chrbte, v pololeže, alebo v sede v polohe drožkára. Ruky v lakťoch majú zvierať tupý uhol 120^{0}-130^{0}, teda uhol , ktorý je bežný pri hemiplegiach. Nohy sa nemajú skrížiť, ruky sa nemajú dotýkať. V horizontálnej polohe má byť hlava mierne podložená, ruky pokrčené v uvedenom uhle dlaňami dole. Ľudia s príliš klenutým hrudníkom môžu mať v tejto polohe myalgické poruchy /pectoralis major/. U nich je treba obe plecia podložiť vankúšmi alebo dekami. V relaxácii palce nôh smerujú od seba.

Tak ako všetky psychologické nácviky a učenia, je aj AT facilitovaný, keď je vykonávaný v skupine.

2. Z a v r e t i e o č í

Keď osobe zaujme príslušnú polohu, požiadame ju aby zavrela oči. Existuje hlboký vzťah medzi zavretím očí, pohybmi očami a stavom vedomia. Podľa W.R.HESSA je reflektorický uzáver očí riadený z medzimozgu.

3. N a v o d e n i e k ľ u d u / Rohetönnung/

Osoby v cvičenej polohe so zavretými očami, ktoré sú pripravené k spolupráci, vedieme k tomu, aby sa najprv zamerali na všeobecnú vyladovaciu formulku "s o m ú p l n e k ľ u d n ý " a aby si tieto slová čo možno najvýraznejšie s p r í t o m n i l i .

Asi 60 % priemerných ľudí patrí k zmiešanému typu. 40% pripadá prevažne na optické typy, menšia časť pripadá na akustické typy, akusticko-motorické, a výnimočne sú čisto motorické typy. Prakticky to znamená, že väčšia polovica ľudí /zmiešané typy/ si môže formulku sprítomniť rôznym spôsobom. Teda tá istá osoba raz opticky, inokedy ako akustický fenomén, ako rytmizovaný zvuk, alebo ako mezmyslové zaoberania sa niečim /abstraktný typ/.

O typovej príslušnosti sa môžeme orientovať niekoľkými krátkymi otázkami na psychologický priebeh učenia, na znovupoznávanie atď.

Na začiatku cvičenia má byť k obsahu úlohy určitá dištancia, ako keď ide o "predstavu", "slová", "myšlien-

ku" alebo"význam".

SCHULTZ zdôrazňuje, že vedenie pacientov k zážitku kľudu nemá byť chápané ako nácvik kľudu, má len cvičiacemu a lekárovi pomôcť identifikovať formu individuálnu v n ú t o r n é h o s p r í t o m ň o v a n i a .

4. T i a ž / Schwereversuch/

Keď je úloha "som úplne kľudný" správne pochopená, tak ju potom nacvičujeme, ale ako prvú formulku zadáme PO+ "r u k a j e ú p l n e ť a ž k á ". U pravorukých pravá, u ľavákov ľavá. Je treba, aby to vedeli, že nemajú vyvíjať úsilie o nejaký vonkajší mechanický pohyb, ale že sa majú snažiť "len myslieť", alebo len pracovať " s duševnou koncentráciou". Rukou teda nemajú nič robiť len "v hlave" sa má odohrávať akási abstraktná myšlienková práca. U primitívov sa dá pochopenie úlohy uľahčiť pri prvom cvičení tým, že im vedúci položí na čelo ruku.

Každá PO sa pomocou pokusu s kyvadlom presvedčí, že "čisté duševné predstavy" vyvolávajú organické reakcie.

Prvá cvičebná formulka teda znie "p r a v á / ľ a v á / r u k a j e / ú p l n e / ť a ž k á " 6-krát; "s o m ú p l n e k ľ u d n ý " 1-krát /cieľový zážitok, ktorý má byť dosiahnutý až pomocou uvoľnenia/, a tak opakovane. Samostatné cvičenie teda začína až nácvikom tiaže. Cvičebná formulka má byť sprítomnená tak názorne ako je len možné, napr. opticky, alebo ako rytmizovaná vnútorná reč, takže vedľajšie nápady môžu byť s ľahostajnosťou ignorované. V žiadnom prípade sa nemá proti nim aktívne bojovať, krčovite ich potláčať. Je to častá chyba, ktorú robia pedanti, ktorá môže znemožniť ďalšie cvičenia. Podstatný vnútorný postoj je "Geschehenlassen" /nechať veci, nech sa dejú/.

Vonkajší fyziologický efekt zamerania sa na tiaž testujeme najprv dôkladnou palpitáciou celej muskulatúry príslušnej ruky, včítane ramenného a šijového svalstva. Svalstvo má byť mäkké, uvoľnené. Zvlášť je treba si všímať m. trapesius, v ktorom často bývajú reziduálne napätia. Pri nadvihnutí a náhlom pustení ruky má táto nebrzdene padnúť podľa fyzikálnej zákonitosti späť na podložku.

+ PO = "pokusná osoba, cvičenec"

Demonštrácia pri práci so skupinou: účastníkovi, ktorému sa dobre darí nácvik tiaže jednej ruky, necháme v relaxácii ostatným zúčastneným skúsiť nadvihnúť pravú a ľavú ruku a porovnať ich.

Podľa T.H.LIPPSA všetky predstavy majú tendenciu stať sa vnemami.

Medzi svalovým tonusom a konštitúciou sú úzke vzťahy. U 12 jednovaječných dvojčiat sa našla ďalekosiahla podobnosť v regulácii a distribúcii svalového tonusu. Každému afektu prislúcha určitá distribúcia tonusu a každý vedomý pochod je sprevádzaný výkyvmi v tonuse. Zvláštnosti psychomotorických typov ovplyvňujú aj špeciálne formy pohybov: napr. písmo. Výsledky nových štúdii sa dajú zhrnúť asi tak, že medzi pohybovým správaním a biologickou osobnosťou sú pravidelné vzťahy. E.STORCH /1901/ hovoril o "m y o p s y c h é". E.KRETSCHMER /1949/ formuloval psychofyzický zákon: "konštitučná regulácia tonusu vôľovej muskulatúry, vegetat. systému a psychický priebeh afektov sú v korelatívnom vzťahu."
MAGNUS: tonus určitej svalovej skupiny ovplyvňuje zákonite iné skupiny.

Pre kliniku nácviku tiaže je dôležité vedieť, že objektívne uvoľnenie svalstva a subjektívny zážitok uvoľnenia /tiaže/ sa u niektorých osôb nemusia vyskytovať súčasne. Niekedy nachádzame objektívny nález málo vyjadrený, i keď subjektívny zážitok tiaže je prítomný, alebo naopak sa môžeme stretnúť s výrazným objektívnym uvoľnením svalstva a pritom chýba zážitok tiaže. Medzi "objektívnym" a "subjektívnym" uvoľnením môžu byť teda diferencie, ktoré však nenarušujú priebeh nácviku.

Lokalizácia subjektívneho zážitku tiaže môže byť rôzna: v 60% sa najprv objavuje pocit tiaže v oblasti predlaktia a lakťa, niekedy viac ulnárne, inokedy viac radiálne, asi 10% PO prežíva fenomén najprv v kĺbe / v lakti/ alebo v oblasti radiokarpálnej, a asi 10% v ruke. 10% má pocity v pleci a ramene a konečne posledných 10% pociťuje tiaž hneď na začiatku v celej HK difúzne. Tieto odlišnosti zčasti snáď súvisia s problémom blízkosti Egu. Pri ďalšom cvičení si PO skôr či neskôr všimnú, že tiaž

nezostáva lokalizovaná len na Egu bližšiu končatinu ale spontánne sa g e n e r a l i z u j e aj do ostatných končatín.

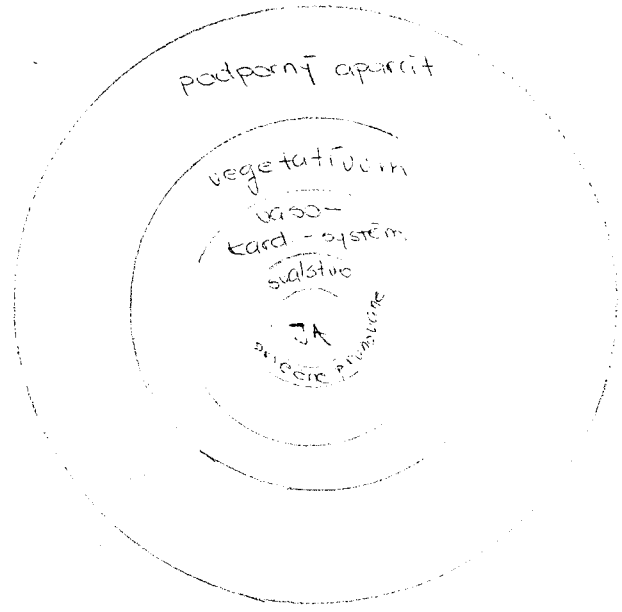
U 80% je smer generalizácie cez druhú HK. U 10% otažie noha na rovnakej strane ako ruka. 10% - zbytok sa prejavuje striedavo. Existujú aj ľudia, ktorí prežívajú tiaž hneď na začiatku v celom tele.

ABRAMI, Paríž, 1936: PO, ktoré vôľovo napínali všetky svaly bez toho, že by pritom došlo k pohybovým efektom alebo zmene dýchania, sa dostávali do stavu eufórie, vznikol pritom subjektívny pocit tepla a TK stúpol až na 270. Popísal tiež pri týchto pokusoch tachykardie, vzostup teploty, tlaku likvoru a niekedy pozoroval mydriázu.

U v o ľ n e n i e s v a l s t v a m á u s p á - v a c í ú č i n o k . Muskulárny hypotonus je parciálnym fenoménom kľudového vyladenia, obrátenia sa do seba a "pasivizácie".

TROMNER /1911/. PO, ktorým vsugeroval zväčšujúcu sa únavu, popisovali neskôr muskulárne zážitky.

SCHILDER pri svojich výskumoch t e l o v e j s c h é m y hovoril o "cživenej tiaži". Vnútro tela je podľa neho prežívané ako ťažká masa.



Predbežná telová schéma

Pri prvom nácviku tiaže sa až v 60% stretávame s pozitívnymi údajmi. Ovšm len 1/5 udáva len samotný zážitok tiaže. Omnoho častejšie sú komplexné popisy zahrňujúce i optický a rôzny psychický materiál. U 1/3 PO sa už pri prvom pokuse stretávame s pocitom prúdivého tepla. Stretávame sa tiež s popismi "mravenčenia" a "ťahaním", alebo "zdanlivým trhaním", vibrovaním". Pocit tepla je spojený s objektívnym zvýšením kožnej teploty.

Vyskytuje sa tiež subjektívny zážitok zväčšenia objemu predlaktia, ktorý má tiež objektívny podklad. Už prvý pokus môže navodiť aj celkové zážitky: zážitok zaspávania, závratu, vzdialeniu sa od okolitého sveta atď. Niekedy sa objavuje pocit, akoby ruka bola "cudzia". Bez ohľadu na to, či sa v prvom pokuse objavila tiaž alebo nie, nechávame PO v cvičebnej polohe len 2-5 min, a potom majú vykonať "prebúdzací manéver" /zurücknehmen/: 1. r u k y n a p í n a ť /ruky viackrát rýchlo ohnúť a napnúť v lakťoch, 2. z h l b o k a d ý c h a ť , 3. o t v o r i ť o č i .

Nevyhnutnou podmienkou dobrých pokrokov v budúcnosti /v prvých mesiacoch cvičenia/ je teda jednak správna polcha tela, zameranie na vnútorné oddanie sa pokusu spojené so sprítomňovaním si formuliek a jednak presné a svedomité vykonávanie prebúdzacieho menévru.

Viac ako polovica PO cvičená Schultzom mala tendenciu otvárať skôr oči. Táto chyba môže viesť k pretrvávaniu tiaže, pocitom cudzoty a iným rušivým pocitom v ruke. Sú známe mnohé prípady, u ktorých po zanedbaní prebúdzacieho manévru pri ukončovaní hypnotického stavu, došlo k dňom až týždňom trvajúcim poruchám celkového cítenia sa a výkonnosti.

Štatistické údaje o výsledkoch prvého pokusu u priemerných PO /200 protokolov/: veľmi silné subjektívne reakcie pri prvom pokuse v 4%, zreteľne pozitívne v 60%, mierne pocity tiaže v 15% a negatívne reakcie u 21%. Z týchto 21% negatívnych prípadov vykazujú 2/3 muskulárne napätia. Štatistika sprievodných zážitkov získaná z rovnakého materiálu vykazuje, že popri tiaži býva uvádzaný pocit cudzoty

v precvičovanej ruke v 30%, pocity slabosti a ochrnutia v 3%, necitlivosť v 3%, parestezie v zmysle mravenčenia, ťahu v 28%. V 1% sa pri prvom pokuse stretávame s pocitom ľahkosti v opačnej ruke. Cvičencom odporúčame cvičiť denne 2-3-krát, pričom zvlášť doporučujeme tieto termíny: zavčas ráno, po obede, po večeri a pred spaním. Dôležité je, aby sa cvičenia zo začiatku nerobili príliš dlho. Tak sa predíde vôľovým napätiam, ktoré by rušili zážitok uvoľnenia. Lekár doporučuje cvičiť jednotlivé cvičenia približne 5-15 minút a vždy zostať v pohrúžení len tak dlho, ako trvá príjemný zážitok kľudu, uvoľnenia a "organickej eufórie".

Keď je nácvik dobre zvládnutý, môžu PO zostať v relaxácii ľubovoľne dlho a ukončiť ju len pri akomkoľvek rušivom zážitku.

Pri pokrokoch v cvičení sa čeluste od seba stále viac odhaľujú, ale len výnimočne dôjde k otvoreniu úst.

Nenápadné poklesnutie dolnej čeluste je užitočným objektívnym znakom, ktorý signalizuje muskulárne uvoľnenie v oblasti hlavy a prakticky sa dá veľmi dobre hodnotiť /pohmatom/. Schultz hovorí o f e n o m é n e č e ľ u s t í .

Autogénny tréning má nie zriedka priaznivý vplyv na nočné škrípanie zubami /bruxizmus/.

Niektorí cvičenci uvádzajú, že "ich krk sa predĺžil". Toto tvrdenie má reálny podklad, pretože pri uvoľnení predtým krčovite elevovaných pliec spôsobí prirodzené predĺženie krku.

Pri systematickom tréningu hrá významnú úlohu prestávka medzi jednotlivými cvičeniami. Môžeme hovoriť o "produktívnych prestávkach", pretože tak ako pri iných nácvikoch sa aj pri AT po určitej pauze náhle podaria výkony, ktoré sa predtým nedarili.

R. H. GOLDSCHMIDT: trénovateľné sú všetky životné pochody, ktoré sú opakovateľné.

Pokus o nácvik tepla

Keď naše PO sa dostatočne naučili nerušenému zážitku generalizovanej tiaže, tak sú schopné pomocou normálnej duševnej koncentrácie dosiahnuť celkový zážitok tiaže tela a končatín. Navádzame ich pritom, aby si svoju formulku menili v zmysle postupujúcej generalizácie. Ak začne napr. PO cvičiť s pravou rukou a pozoruje, že pravidelne bez vedomého pričinenia sa uvoľňuje aj ľavá ruka a je to spojené s rovnakým intenzívnym pocitom tiaže, tak doporučujeme zmeniť formulku na "r u k y s ú ť a ž k é" alebo "o b e r u k y s ú ť a ž k é ". Ak sa objaví tiaž i v nohách, meníme formulku na "r u k y a n o h y s ú ť a ž k é ". Konečne formulka môže znieť "t e l o j e ť a ž k é " lebo len "t i a ž ". Týmto je vykonávaný prvý špecifický krok AT a pristupujeme k pripojeniu nácviku "p r a v á /ľ a v á / r u k a j e ú p l n e t e p l á ". Podobne ako tiaž je táto formulka 5-6 krát sprítomňovaná, potom nasleduje "s o m ú p l n e k ľ u d n ý ". Potom opäť - telo je ťažké - 6 krát. Kľud 1-krát, opäť zase teplo, atď.

Každé pravé koncentratívne sugestívne preladenie už samo o sebe je spojené s objavením sa tepla.

Už dlhšiu dobu je známe, že intenzívne psychické zameranie na tepelné zážitky vedie k fyziologicky dokazateľným celkovým zmenám organizmu. Známy je tiež vplyv nálady na TK a periférne prekrvenie.

U ľudí so slabou hypotoniou sa pri vzpriamenej polohe môže objaviť "gravitačný šok" krvného obehu, pričom krv "spadne do kapilár".

Ukazuje sa, že celkové pocity a pociťovanie tepla je ovplyvniteľné psychicky aj pri chlade +10°C a tiež pri 0°C na holé telo. KRAEPELIN /1910/: teplý kúpeľ má špecificky uvoľňujúci a preladťujúci účinok. Objavuje sa subjektívna únava, ktorá je príjemná.

Etablovanie najprv lokálneho a potom stále viac generalizovaného zážitku tepla sa dá na základe psychologických a fyziologických fyktov považovať za účinný prostriedok, ktorý má uspávací a ukľudňujúci efekt. U niektorých ľudí sa pri nácviku objavuje teplo zo začiatku len

v určitej časti ruky, inokedy je tepká hneď celá ruka a teplo sa postupne rozširuje na ostatné končatiny. V začiatkoch cvičenia popisujú PO dosť často mravenčenie, ktoré predchádza vlastnému objaveniu sa tepla. Býva tiež pocit zdurenia, zväčšenia ruky. Zatiaľ čo pocit tiaže sa dá na záver cvičenia okamžite odstániť energickým napínaním rúk, pocit tepla po cvičení obyčajne pretrváva niekedy i 1/2 hodiny.

V priemere trvá nácvik generalizovaného tepla asi 4 týždne, ak bola predtým dobre zvládnutá tiaž. V niektorých prípadoch, o ktorých bude zmienka neskôr, je treba ešte dlhší čas.

Počas nácviku AT sa niekedy objavuje fenomén, ktorý je popisovaný ako pocit i kolísania, ktorý sa dá psychofyziologicky interpretovať tak, že pri uvoľnenom tele je oslabená orientácia v priestore. Toto môže byť podkladom mystického zážitku levitácie.

Bežne sa stáva, že pri AT oživia spomienky, pamäťové stopy starých bolestí.

Fantomové bolesti sa niekedy dávajú ovplyvniť aj sugestívne, v zostave Hansa STROTZKU zo 100 pacientov s fantómovými bolesťami bolo 50 zlepšených.

"Pokus venuše z Milo": aktívna lokálna motorická inervácia bez vonkajšieho efektu. Ak sa koncentrujeme na kontrakciu ramenných svalov súžiacich zdvihnutiu rúk, pričom však nezmeníme svoju polohu. Objaví sa pritom subjektívny pocit skrátenia rúk.

Ak PO dobre zvládla nácvik tiaže a tepla, dokáže sa v zlomkoch sekundy navodiť subjektívne a objektívne zreteľný generalizovaný zážitok tiaže a tepla: "celé telo ťažké a teplé", "som úplne kľudný", "teplo", "kľud". Prizvládnutí tejto časti AT disponuje človek schopnosťou podstatného a základného s e b a p r e l a d e n i a, v ktorom môže dosiahnuť celý rad primitívnejších výkonov. Úplná a celková technika preladenia obsahuje však ešte ďalšie body.

Doplňujúce cvičenia

Kľudné srdce

AT možno považovať za nácvikom dosiahnuté preladenia somatických systémov, zmena funkcie ktorých žiadúcim spôsobom ovplyvňuje celkový stav. Na druhej strane ide tiež o obrátenie zákonitostí prejavov, pričom funkcie ktoré sa ináč menia vplyvom afektov majú teraz spätný vplyv na organizmus.

Existuje množstvo dát v ovplyvniteľnosti činnosti srdca psychickou a zvlášť sugestívnou cestou.

Pomocou sugestívneho ovplyvnenia činnosti srdca sa dá navodiť aj preladenie dýchania. Sugestívne ovplyvnenie dýchania však nevedie k zmenám činnosti srdca.

Uvedomovanie si činnosti vlastného srdca je u rôznych ľudí rôzne. Ľudia, ktorí majp skúsenosť s nejakou kardiálnou poruchou dokážu popisovať rôzne "kardiálne pocity". Priemerné PO si v polovičke prípadov nedokážu predstaviť svoje vlastné srdce a nedikážu ho ani "cítiť".

Charlotte BÜHLER: "Funktionslust" /slasť z funkcie/.

Analogicky ako dieťa objavuje motorické funkcie, i my musíme viesť PO "k o b j a v e n i u k a r d i á l n y c h p o c i t o v ". Technicky postupujeme tak, že lekár dobre uvoľnenému pacientovi položí ruku na srdečnú krajinu a inštruuje ho, aby sa sústredil na pocity v tejto oblasti. Môžeme tiež pacientovu pravú ruku položiť na oblasť srdca s tým, aby sa sústredil na vnímanie normálnej činnosti srdce. PO popisujú pocit tupých nárazov apod. Niektoré optické typy vidia obraz srdca. Býva popisovaný tiež náraz a ústup vĺn, alebo "moje celé telo, moje ja je striedavo väčšie a menšie". Iní pacienti popisujú špecifický pocit kontrakcie. Takto pomáhame pacientovi objaviť svoj kardiálny pocit, objaviť svoje srdce: keď je pravá ruka priložená na prekordium, lakeť má byť podložený.

Niektorí ľudia, a zvlášť tí vasomotoricky dráždiví, majú kardiálny zážitok málo koncentrovaný na srdce a prežívajú skôr difúzne pocity, napr.pulzovanie, nárazy apod. v končatinách. Pri bežnom priebehu nácviku dochádza často

k rozšíreniu pôvodne lokalizovaného kardiálneho zážitku na periférium, takže PO dokáže stále viac pociťovať srdce i artérie.

Ak je cvičenie s priloženou pravou rukou neúspešné, povzbudzujeme PO aby si skúsili všimnúť či niekde v tele nepociťujú pulzovanie /na krku, v bruchu, HK atď/. Svoju kardiálnu formulku môžu potom koncentrovať do tohto pulzovania. Pomôcť môže tiež stiahnutie prstu gumičkou.

Formulky: "č i n n o s ť s r d c a ú p l n e k ľ u d n á " + /Das Herz schlägt ganz ruhig/ alebo "č i n n o s ť s r d c a ú p l n e k ľ u d n á a s i l n á ". Pri sklone k palpitáciám sa doporučuje: "č i n n o s ť s r d c a k ľ u d n á , p r a v i d e l n á " ++, aby sa predišlo možným poruchám. Pri týchto formulkách nedochádza k spomaleniu pulzu.

Dobre trénovaný človek, keď sa dobre skoncentruje, môže podľa SCHULTZA bez výnimky zmeniť svoj pulz pomocou formuliek, činnosť srdce je rýchlejšia alebo činnosť srdca je pomalšia. Ak cvičenec robí chybu a sústreďuje sa na pomalšiu činnosť srdca, môžedôjsť k závažným poruchám na EKG.

Herbert BINSWANGER: doporučuje uľahčiť prežívanie pulzu pomocou počítania v duchu.

Kazuistika: 40 ročný inžinier po 5 rokoch tréningu dokázal zmeniť svoj pulz zo 76 na 44-144. Išlo o priame koncentratívne výkony bez vypomáhania si afektami.

Teda pomoc pri objavení kardiálneho zážitku: pod lakťom podložená pravá ruka, dlaň priložená na prekordiu, predlaktie vo vodorovnej polohe. Táto pozícia ešte pred začatím cvičenia. Po objavení kardiálneho zážitku ďalšie cvičenie opäť v normálnej polohe.

+ doslovne: "Srdce bije úplne kľudne".

++ možno použiť tiež formulku "Pulz úplne kľudný a pravidelný" /podľa Krapfa/

dýchanie

Helmut BINDER doporučuje dávať nácvik dýchania pred nácvik srdca.

Vedieme PO k tomu, aby nechali dýchanie automaticky plynúť aby ho vôľou neovplyvňovali.

Pozorovania ukazujú, že každý človek má svoju osobnú formu dýchania.

Formulka znie: "d ý c h a n i e j e ú p l n e k ľ u d n é ", pričom autonómnosť rytmu dýchania môže byť neskôr podporená formulkou "dýcha mi to" /es atmet mich/.

Niektorí pacienti popisujú zážitok pri cvičení napr. takto: "moje telo je úplne ťažké, úplne ťažké, srdce pracuje úplne kľudne, pri dýchaní sa dvíham a klesám ako loď na pokojnom mori", alebo "mal som zážitok niečoho veľkého, nekonečného, čo mnou dýchalo a čoho som bol len prestupnou stanicou", alebo "dýchanie bruchom, intenzívny pocit tepla v oblasti solárneho plexu, zvlášť pri vydychovaní".

Pocity tepla sú v expiračnej fáze výraznejšie.

Walter SCHEIDT: hovorí o centrálnom postavení dýchania v biorytmoch nervovej tkáne. Dostálek.

R. W. GILLIAT /1948/: pri hlbokom nádychu dochádza k zúženiu ciev v prstoch.

Motorické typy pacientov môžu opakovaním formuliek v duchu prispôsobiť činnosť srdca tak, že každá slabika je synchronizovaná s úderom srdca. Alebo môže byť len posledné, najdôležitejšie slovo myslené súčasne s úderom srdca.

brucho

SCHULTZOV AT vychádza zo skúseností s hypnózou, s teplým kúpeľom a spánkom, ako aj s tendenciou k celkovému uvoľneniu. V tomto zmysle doporučuje viesť pacientov k naplneniu oblasti brucha intenzívnym prúdivým teplom.

PRENGOWSKI /1925/ doporučoval na podporu zaspania termofór na brucho na 10-30 minút. Známy je uspávací účinok teplých obkladov. Nácvik tepla v bruchu trvá v priemere 2 týždne podobne ako nácvik regulácie srdca a dýchania. Technicky postupujeme tak, že keď sa cvičenie pacienta-

vi samotnému nedarí, položí mu lekár ruku medzi pupok a koniec sterna a inštruuje pacienta, aby sa skoncentroval na rozšírenie známeho pocitu tepla v rukách a nohách do oblasti brucha. Ako formulka sa odporúča: "s l n e č n á p l e t e ň j e ú p l n e t e p l á " alebo "p r ú d i v o t e p l á ".+ PO, ktoré nemajú anatomické znalosti, môžu byť oboznámené s plexus solaris pomocou atlasu, aby mali konkrétnejšiu predstavu.

Nie zriedka sa dá cvičenie uľahčiť tým, že pacientovi ponúkame fantáziu, že výdych prúdi dole do epigastria.

chlad na čele

Vznikol v analógii k prolongovanému teplému kúpeľu. Do oblasti hlavy obyčajne lokalizujeme prežívanie Ega a do oblasti čela projikujeme aj zážitok uspávania.

Formulka znie: "č e l o j e m i e r n e c h l a d n é " - je to analógia chladenia hlavy pri teplom kúpeli. Aj tento krok vyžaduje asi 2 týždne pravidelného cvičenia.

U veľmi citlivých pacientov sa osvedčuje formulka: "č e l o j e p r í j e m n e c h l a d n é ".

H. BINDER doporučuje tiež formulku "h l a v a j e ľ a h k á a j a s n á "++, t v á r j e ú p l n e h l a d k á a u v o ľ n e n á". Slovo uvoľnený býva prežívané ako príliš intelektuálne a preto môžeme dať prednosť formulácii: "tvár visí príjemne ťažká". V posledných rokoch sa SCHULTZOVI osvedčilo dávať cvičiť zo začiatku chladné čelo len 2-krát a po niekoľkých cvičeniach sa pýtať, či už niečo cítil. Ak zatiaľ nič necítia, doporučujeme opakovať formulku 3-krát a tak postupne opatrne pridávať až k počtu opakovaní, pri ktorom je prežívaný naznačený chlad. Rovnako sa dá postupovať aj pri samostatnom domácom cvičení.

+ iná varianta: Bruchc je prúdivo teplé"/Krapf/ alebo "Teplo v bruchu" /ja/

++ iná varianta: "Hlava je voľná a jasná" /Krapf/.

Z hypnotických skúseností je známe, že sugescie teplotných zážitkov vedú k veľmi výrazným zmenám v regulácii tepla.

Pri nácvikoch koncentrácie na chlad treba byť veľmi opatrný, pretože týmto spôsobom môžu byť vyvolané veľmi nepríjemné vazospastické stavy. SCHULTZ varuje pred formuláciami, ktoré by mohli viesť k príliš intenzívnemu zážitku chladu. Nevhodné sú napr. formulácie, ako "čelo je úplne chladné" alebo "čelo je chladné ako ľad". PO si má predstavovať len ľahký a prchavý zážitok chladu ako pri miernom vánku alebo potretí kolínskou vodou. Ak nedbáme týchto pravidiel, môžeme sa dožiť veľmi nepríjemných a silných reakcií, ako sú závraty, kolapsové stavy, dlhotrvajúce bolesti hlavy atď. Zvlášť opatrní musíme byť u migrenikov.

Ak kritickí a spoľahliví pacienti tvrdia, že nácvik chladu u nich vyvoláva ťažkosti migrenózneho alebo iného charakteru, zatiaľ čo teplo je vyslovene priaznivé, tak sa doporučuje modifikovať formulka na "čelo je príjemne teplé". +

Človek, ktorý sa skoncentruje na oblasť čela, zrejme pociťuje ľahké prúdenie vzduchu, ktoré vníma ako chlad.

Zážitok ťažkého a teplého tela, ktoré je dole, a chladnej hlavy, ktorá sa nad ním vznáša, vedie často k zrovnaniam s mesačnou krajinou.

Každý krok v AT musí byť vydobitý systematickým cvičením a predpokladom každého nového kroku je zvládnutie predchádzajúcich krokov.

Počas nácvikov sú potrebné občasné krátke spoločné kontrolné cvičenia. V priemere si osvojenie techniky vyžaduje 12-18 týždňov. Až po 3-4 mesiacoch je sebapreladenie natoľko bežné, že sú možné výrazné výkony.

S ú h r n

Východiskom je správna poloha, zavreté oči, kľudné uvoľnenie a zážitok tiaže používanejšej ruky /Ega bližšej/: "pravá /ľavá/ ruka je úplne ťažká". Tiaž má byť

+ alebo : "Šija a ramená príjemne teplé"/Krapf/

v centre pozornosti, formulka má byť sprítomnená 5-6 krát, zatiaľ čo formulka "som úplne kľudný" len 1-krát. Po 14-dňovom cvičení denne 2-3 krát /zo začiatku nie príliš dlhé sedenie ++/ sa dá rátať s dostatočnou generalizáciou. Nasleduje druhý krok "pravá ruka je úplne teplá". V tejto práci sa systematicky pokračuje bez ohľadu nato, či už v prvých týždňoch sa objavili zážitky tepla alebo nie. Po ďalších 14 dňoch a dobrej generalizácii tiaže a tepla je vypracovaný zážitok srdca, zase minimálne 14 dní v náväznosti na predchádzajúce formulky: "činnosť srdca kľudná, silná", pri tendencii k nepokoju srdca: "činnosť srdca kľudná, pravidelná". Ďalších 14 dní slúži nácvik kľudného dýchania: "dýchanie je úplne kľudné". Ďalšie 2 týždne slúžia koncentrácii na brucho: "slnečná pleteň je úplne teplá". Opäť po 2 týždňoch prechádzame k formulke: "čelo je mierne chladné". Na záver cvičenia energická aktívna flexia a extanzia v lakťoch, hlboké dýchanie a otvorenie očí.

Približne od 2. týždňa pri hladkom priebehu sa môžu sedenia predlžovať až na pol hodiny, ovšem len keď sa nevyskytujú nejaké rušivé momenty, o ktorých bude reč neskôr. Po 1/4 roku hladkého priebehu možno zotrvávať v autogénnom pohrúžení až 1 hodinu a i viac. Po cvičeniach v leže radíme zostať niekoľko minút odpočívať.

Texty s návodom k autogénnemu tréningu sa dajú používať len pri súčasnom kontakte s terapeutom.

Dôrazne je treba v každom prípade dbať na dôkladné a presné osvojenie si všetkých 6 cvičení nižšieho stupňa. Len tak poskytne metóda AT to, čo poskytnúť môže. SCHULTZ varuje pred rôznymi "vylepšeniami" metódy, a nerobí to, ako hovorí z nejakých malicherných motívov, ale je to v záujme pacienta. Na druhej strane nepopiera, že v rámci exaktných a kritických hraníc je žiadúci určitý individuálny prístup.

Záznamné je, že autogénny tréning sa dá nacvičovať v skupinách 20-30 , ale aj 60-70 pacientov.

++ 2-3 min., prípadne i menej /J. H./

Pri práci v skupine je dôležité vyhnúť sa nesprávnej súťaživosti a dať priestor osobnému vývoju. G. S. BAROLIN zistil, že autogénny tréning v kombinácii so skupinovou psychoterapiou je efektívnejší než iné individuálne psychoterapeutické metódy. Čo sa týka indikácií, dobré výsledky sa dajú pozorovať u úzkostných neoróz, ľahkých depresií, neurotických hypochondrií, porúch spánku a ľahkých psychosomatických ochorení.

Pre autogénne cvičenia je potrebné úplne mlčanie-pacient sa má mlčky obrátiť do seba. Gramofónové nahrávky AT považuje SCHULTZ za použiteľné len u ľudí, ktorí sú trénovaní lekárom a i tak len ako pomôcku na osvieženie pamäti. Samozrejme, že sa nedá nič namietať voči vedomému a kritickému kombinovaniu autogénneho tréningu a inými napr. hypomanickými alebo gymnastickými metódami. Lekár si však musí byť vedomý, že už nepracuje "autogénne" v pravom zmysle slova.

BEŽNÉ VÝKONY NA ÚROVNI NIŽŠIEHO STUPŇA AT

Po 2,5-3 mesiacoch pri cvičení typickou technikou môže metóda poskytnúť charakteristické výkony.

I. normálne osoby

a/ sebaukľudnenie - /tlmenie rezonancie afektov/ Emócia za normálnych okolností vedie ku zmenám, ku výkyvu v celom organizme. Keď sa cvičenec duševne sústredí na formulky AT a dá do kľudu podstatné výrazové prostriedky afektov, ktorými sú napr. svaly, cievy, srdce a dýchanie, ale zčasti tiež aj brušné orgány, tak sa vyradia z činnosti podstatné články, ktoré sa za normálnych okolností zúčastňujú normálneho diania. Útlm rezonancie afektov teda znamená, že je utlmená rezonancia tela pri hnutiach mysle.

Storch: vyradenie motoriky pomocou relaxácie vedie k vyprázdneniu vedomia.

Význam útlmu rezonancie afektov môže mať veľký význam v bežnom praktickom živote i u zdravého.

Nie v každej situácii môže človek, keď to potrebuje, zaujať cvičebnú polohu a relaxovať, aby sa ukľudnil.

Bola preto vyvinutá špeciálna technika p a r c i á l n e j r e l a x á c i e: stojací človek vo výdychu necháva pasívne pomaly, ako je to len možné, poklesnúť ramenné pletence na hrudný kôš-plynule smerom dopredu, pričom je v oblasti pliec a šije prežívaný mimoriadne intenzívny pocit plynulého uvoľnenia: "ramená sú ťažké, som úplne kľudný". Oblasť šije má zvláštny význam. Chladový podnet na inom ieste tela vedie len k lokálnym reakciám arectores pilorum. Známa je tiež mimoriadna citlivosť mnohých zvierat a ľudí na hladkanie a škrabkanie sa v tejto oblasti. V. de Corona doporučuje, aby pacienti nosili so sebou v kabelke s textom parciálneho uvoľnenia alebo s jeho šiframi kartičku. Pracuje sa tu s psychológiou talizmanu alebo amuletu.

Konzekventný viacročný nácvik AT vedie ku "K ľ u d n o s t i " /Gelassenheit/. Wer es gelernt hat, im autogenen Training "sich-zu-lassen", wird "ge-lassen". /Richard Heyer/.

b/ Zotavenie

O. Vogt hovoril o "profylaktických kľudových prestávkach". Klinická skúsenosť so zdravými ľuďmi ukazuje, že krátke pohrúženia sa do hlbokej relaxácie v trvaní niekoľkých minút vedie k subjektívnemu mimoriadnemu osvieženiu a zvýšeniu výkonnosti.

Pre hygienu všedného dňa poskytuje autogénny tréning možnosť zotavných a osviežujúcich stavov, pomocou ktorých možno docieliť neobvyklé výkony a dajú sa tiež kompenzovať aj veľmi značné spánkové deficity.

V literatúre sa popisujú dobré skúsenosti s profylaxiou managérskej choroby v skupine a tiež dobré výsledky u študentov s úzkosťami zo skúšok.

c/ Katalepsia

Ruka je úplne tuhá. Táto formulka môže v autogénnom stave viesť k stuhnutiu svalstva, takže nie je možné ruku v lakti ohnúť. Pri autogénnom tréningu v skupine sa môžu cvičenci presvedčiť o katalepsii jeden na druhom.

d/ Zmena zmyslového prežívania

Stavy pohrúženia sú veľmi úzko spojené so zmyslovými zážitkami. Koncentratívne zamerania sa na somatické prežívanie, teda somatizácia, je podstatným momentom techniky AT. Človek v pohrúžení môže rovnako dobre vyradiť široké oblasti zmyslových pocitov, ako aj naopak pomocou koncentrácie zúžiť a zosilniť vnímanie určitej parciálnej oblasti.

Jednoducho sa dá demonštrovať na hyp alebo analgézii. Metodicky je najlepšie pritom postupovať takto: PO sa pohrúži tak hlboko ako jej to ovládanie techniky dovolí. Keď PO podľa svojho úsudku dosiahla hlboký hypnoidný stav sústredí sa na formulku chrbát ruky je chladný a potom "chrbát ruky je necitlivý na bolesť". Alebo chrbát ruky je necitlivý. 6-8 pichnutí špendlíkom môže slúžiť ako test na porovnanie s druhou rukou. Na záver je treba ruku otepliť. V 50% sa u zdravých ľudí dá už pri prvom pokuse dosiahnuť zreteľné zníženie pociťovania bolesti. 10-15% PO vykazuje zreteľnú objektívnu diferenciu vo vazomotorickej reakcii na vpichy alebo poškrabanie. Na neovplyvnenej ruke vidíme v charakteristických prípadoch červené dvorce, ktoré často pretrvávajú niekoľko minút. Na znecitlivenej ruke, ktorá je i ochladená nebývajú tieto reakcie.

Chlad a hypestézia. Je známe, že ochladenie určitého miesta na tele má anestetický účinok. Preto to využívame i v AT. Formulku chladu používame vždy, keď chceme anestezovať povrch tela alebo vonkajšie telesné dutiny, ako je faryngs, spojovka, alebo vonkajšie ženské genitálie. Ak stojíme pred úlohou zmierniť rušivé senzácie vo vnútri tela používame skôr zážitok tepla, ktorý je tu akýmsi nosičom hypalgézie.

U gravidných je AT dobrou prípravou na pôrod a vedie často k veľmi dobrým výsledkom.

Napätie úzko súvisí s fenoménom bolesti. Uvoľnenie, relaxácia vedie často k zníženiu, alebo zániku bolesti.

Schultz sa pýta, či autohypnotické koncentratívne

sebauvoľnenie a v ňom dosiahnutá hyp, alebo analgézia je neurofyziologicky v nejakom bližšom vzťahu k psychochirurgickému zbaveniu bolesti pomocou leukotómie. Hovorí o "hypnotickej leukotómii". Schultz sa domnieva, že bolestivé zážitky v bežnom živote sú z veľkej časti dané úzkosťou.

D. Langen, 1966, AT a hypnóza sú najlepšou terapiou, ktorá dokáže prelomiť bludný kruh úzkosti a bolesti. Presne naopak môžeme autogénnu koncentráciu využiť aj na vystupňovanie vnemov. Popisuje kunshistorika, ktorému urobila dobré služby táto technika: pred obrazom, alebo sochou sa pohrúžil do autohypnózy, potom otvoril oči a nechal na seby pôsobiť umelevké dielo.

e/ Regulácia cievy

Nácvik tepla je spojený s objektívne merateľnou zmenou vo vyžarovaní tepla, ktoré môže dosiahnuť až diferenciu 1,1 st. C.

Pletysmograficky bolo v autogénnom stave zistené zväčšenie systolicko-diastolickej amplitúdy. V AT sa zvyčajne prekrvenie prstov. U pacienta s gastrickou fistulou bola pozorovaná zvýšená motorika žalúdka a jeho zvýšené prekrvenie.

Nastolením zážitku tepla sa človek môže chrániť účinkom chladu. Schultz popisuje prípad známeho športovca, ktorý ovládal autogénny tréning a spolu s ďalšími kamarátmi bol zavalený snehovou lavínou. Bol nútený bez hnutia zostať niekoľko hodín pod snehom pri teplote -30°C. Každých niekoľko minút sa sústreďoval na intenzívne teplo v ušiach, nose a prstoch a ako jediný po vyprostení neutrpel omrzliny. Popisuje tiež kazuistiku koncertného virtuóza, ktorý mal 2-3x ročne 2-3 týždne nádchu. Po nacvičení AT už nádchou netrpel. /trojročná katamnéza/. Pri pobyte v trópoch sa doporučuje formulka "horúčava mi je úplne ľahostajná". A môže sa tiež vypustiť nácvik tepla, pretože pojem tepla je tam emočne negatívne zaťažený.

f/ Pamäť

Koncentratívne pohrúženie výrazne napomáha reprodukcii,

čo je analogické hypnotickej hypermnézii. Dá sa to demonštrovať tak, že PO necháme memorovať spamäti nejakú básničku, ktorú sa kedysi učili v škole, alebo niečo podobné, čo však už pozabudli. Keď ich necháme v bdelom stave aby sa rozpamätali ako báseň pokračuje a neprídu na to, a potom ich necháme relaxovať, v 60% sa im náhle vynorí pokračovanie.

V praktickom živote sa pri medzere v pamäti dá použiť parciálna relaxácia oblasti šije a pliec.

g/ Formulky

Zvláštne formulky môžeme využiť podobným spôsobom ako sa pri hypnóze využívajú posthypnotické sugescie.

Účinnosť formuliek môžeme demonštrovať pomocou zobudenia sa v určitom čase vplyvom formulky "zobudím sa o 6.33". Schultz hovorí o nevedomých hodinách v hlave.

Keď je človek konfrontovaný s týmito fenoménami, totiž že aj v spánku sú bdelé určité konfrontujúce partikule osobnosti, nezdá sa nám Freudova koncepcia tak fantastická ako by nám to radi nahovorili niektorí jeho kritici. Termínované budenie nechávame nacvičovať v 4-5 týždni a v 50% sú okamžité pozitívne výsledky, av 76% sú výsledky pozitívne až po opakovaných cvičeniach.

Zaujímavé je, že podľa Schultzovho experimentu na 400 osobách presne 76% ľudí dokáže s presnosťou niekoľkých málo minút odhadnúť na priamy dotaz čas.

"Nemôžeme z vlastnej skúsenosti potvrdiť v literatúre často sa objavujúce tvrdenie, že len pozitívne formulované sugescie sľubujú úspech. Dobre trénované PO sa môžu rovnako efektívne používať formulky zákazu ako i príkazu". U fajčiarov doporučuje formulku "cigarety sú úplne ľahostajné".

Egocentricky a abnormne introvertovaní ľudia sa môžu začať veľmi pozitívne vyvíjať pomocou formulky "vidím druhého", pričom v začiatkoch cvičenia sa môžu objaviť vyslovene krízové stavy nekľudu.

Anankastický fanatik spravodlivosti a dokonalosti môže zmierniť svoj postoj formulkou "neexistuje nič dokonalého", alebo "z práva býva neprávo". U sebaneistých môže urobiť dobré služby formulka "ja som ja". Formulky

môžu umožniť zmeny v osobnosti, ktoré by sa ťažko dali alebo vôbec nedali dosiahnuť formou psychoterapeutickej konzultácie a v mikropsychologickej práci by si vyžadovali veľmi dlhý čas. Schultz popisuje kazuistiku ženy, učiteľky, ktorá dosuahla výraznú zmenu svojej osobnosti a správania pomocou formulky "zastanem si svoje právo".

h/ Videnie seba

O. Vogt označil hapnózu ako svoj psychický mikroskop. Nechal totiž v hypnotickom stave PO "odbrzdene produkovať a prežívať". Analógie môžeme vidieť v zážitkoch pri zaspávaní, pri rauši, v spánku, a v neposledom rade pri psychoanalytickej kúre. V týchto výnimočných stavoch sa dostáva na povrch obrazne názorná produkcia z hĺbky osobnosti. Bezcieľne, ale pri určitom nasmerovaní na videnie seba v stave pohrúženia prežíva PO obšťastňujúce, alebo otriasajúce obohatenia z hlbších vrstiev svojej osobnosti.

W. Luthe: popísal autogénne odreagovanie, ktoré je blízke bezobsažnému odreagovaniu pri starých hypnokatarziách. Luthe vyhodnotil 1 500 protokolov PO, u ktorých zachytil motorické výboje priečne pruhovaného svalstva, reflexné a visceromotorické rekacie, ďalej senzibilné fenomény. Tieto výboje sú dávané do súvislostí s Penfieldovými topografickými nálezmi. Možno sa stretnúť aj s reakciami vyšších psychických oblastí. Potrebné sú dlhé sedenia s úplne slobodným obrátením sa dovnútra. Autor doporučuje zaujať čiste kontenplatívny, prijímajúci autogénny stav, pasívnu akceptáciu bez formule, teda "carte blanche". Tento stav podporuje autosanačné výboje.

"Nirvanaterapia": Schultz pod ňou chápe vedomé odvrátenie sa človeka od nešťastných vnútorných alebo vonkajších životných situácií k obšťastňujúcemu snovému svetu. Je to teda metóda, ktorá je analogická zdanlivému šťastiu pri používaní omamných látok.

II. Klinické skúsenosti

Principiálne všetky funkčné pochody sa dajú ovplyvniť

psychologicky.

Vasomotorické poruchy - priaznivý efekt možno pozorovať dokonca aj u funkčných vazomotorických ťažkostí, ktoré sa objavili v náväznosti na ťažké infekcie a intoxikácie.

Erytrofóbia - často je to parciálny symptóm ťažkej neurózy, ktorá sa dá podchytiť len hlbinne psychologickou liečbou, predsa sa však stretávame aj s prípadmi, ktorých vazomotorická precitlivelosť v spojení s celkovou neistotou mierneho stupňa vedie k typickému symtómovému obrazu. V týchto prípadoch môže autogénny tréning výrazne pomôcť. Popisuje pacienta, ktorý pomocou formulky odvrátil nával krve od hlavy do nôh.

Angina pectoris nervosa je mimoriadne vďačným objektom pre AT. Tiež u 21 z 27 pacientov trpiacich fóbiou z infarktu stačil autogénny tréning.

Hypertonická choroba, pokles krvného tlaku sedenia z 200 na 130 nie je ničím zriedkavým a pri konzekventnom cvičení poklesáva stredný tlak. AT môže byť tiež užitočným ako profylaksia hypertonickej choroby.

Astma bronchiale - mnoho pozitívnych správ. Pediatri popísali dobré výsledky u skupinového tréningu u 4,2 - 7 ročných detí. Schultz sám disponuje skpsenosťou s 28 pacientami, ktorých sledoval 4 roky. Už samotná regulérna relaxácia pri AT má pozitívny terapeutický efekt. Dá sa však špeciálne u astmatikov využiť ešte formulka na ochladenie sliznice nosa a hrdla až k hrtanu. Na druhej strane trachea, bronchy a pľúca je treba intenzívne pretepľovať.

Pri parestéziach v respiračných cestách, ktoré sa často objavujú na začiatku astmatickej ataky, sa dá použiť v AT chladová anestézia, ktorej účinok je okamžitý: hrdlo je chladné, hrdlo je kľudné. Z 28 sledovaných astmatikov zostali bez symptómov celé 4 roky jedenásti. Len 4 nemali žiadnu pozitívnu reakciu na AT.

Boli publikované i práce o psychologickej desenzibilizácii pri alergii pomocou autogénneho tréningu.

Funkčné poruchy žalúdka a čriev si vyžadujú najprv pokiaľ možno odkrytie orgánového zážitku. Hypnóza, auto-

génny tréning sa osvedčili aj pri colitis ulcerosa a esofagospasme. Jadrom liečebného účinku je tu prúdivé teplo, zážitok ktorého je treba sprítomniť všetkými možnými prostriedkami.

Poruchy intestinálnej funkcie najrôznejšieho druhu sú veľmi vďačným objektom pre tréning.

Dobré efekty boli pozorované aj pri hemoroidoch /Luthe/, "konečník je ťažký", a neskôr "pánev je teplá, konečník chladný".

Zatiaľ čo klinická liečba je vo väčšine prípadov limitovaná krátkym pobytom na lôžkovom oddelení, ktorý nedovoľuje dôkladné osvojenie AT, takže ho v takýchto prípadoch musíme väčšinou kombinovať s hypnoterapiou, pacienti v pľúcnych sanatóriach sú väčšinou dosť dlho hospitalizovaní na to, aby sa zvládol celý AT.

Funkčné poruchy gynekologické: dysmenoroické ťažkosti, uľahčenie pôrodu H. J. Prill 1965: u 302 rodičiek dosiahol v 70% úplnú alebo takmer úplnú bezbolestnosť.

Otoskleróza s nepríjemnými šelestami môže tiež dobre zareagovať.

Dobré skúsenosti boli zaznamenané tiež v dermatológii, urológii, napr. pri postoperatívnych zástavách močenia, u enuréz, pri bruxizme, v očnom lekárstve u strabikov, pri glaukome. Reaktívne, často neurotické zmeny osobnosti slepých, prekvapivo dobre reagujú na AT /K. Thomas/. Pri pruritis vulvae sa nacvičuje chlad a kľud postihnutého miesta. Dobré skúsenosti sú tiež pri ochoreniach svalov a pri funkčných poruchách mechúra.

Hans Marchant podal experimentálny dôkaz, že nácvik tepla v pečeni je spojený s objektívne dokazateľnými zmenami v metabolizme, pozoroval zvýšenia glykémie minimálne o 30% a pri nácviku zvýšeného prekrvenia pankreasu sa glykémia znižovala o 20 % .

AT má tú výhodu, že pacient nezostáva závislý na lekárovi, ale sám sa môže postarať o to, aby terapeutické efekty boli trvalé. Hlbinná psychoterapia býva niekedy menej indikovaná nielen kvôli jej časovej náročnosti, ale aj preto, že zmeny osobnosti ňou docielené nemusia byť vždy doprevádzané somatickým preladením,

i keď na druhej strane priaznivá zmena osobnosti docielená hlbinnou terapiou je často potrebná, aby sa vôbec mohlo začať s AT.

Pre účelnú "redakciu" formuliek sa v individuálnom prípade doporučuje detailné preskúmanie subjektívnych ťažkostí.

Pomocou formuliek sa pacientovi pokúšame poskytnúť opačnú, zdravú alternatívu, napr. pri funkčných, alebo neurotických pocitoch chladu mu doporučujeme "teplo" pri zovretí "šírku", "voľnosť", pri tlaku "ľahkosť" atď. U obézneho môže byť použitá formulka "som sýty", pričom cvičiť sa má pred každým jedlom. /popísaná kazuistika muža, ktorý takto schudol o 50 kg/. Niekedy sa u kolegov Schultz stretával s obavami, že koncentratívne zameranie pozornosti na koncentratívne prežívanie by mohlo viesť ku hypochondrickým poruchám. Podľa neho je opak pravdou.

Ani dokázané štrukturálne zmeny na orgánoch nie sú kontraindikáciou pre psychoterapiu.

Heslovite ďalšie indikácie: poruchy spánku, chronické obstipácie, pruritus ani, studené nohy, terapia fraktúr, hojenie ktorých býva často komplikované patologickými kontraktúrami.

Špeciálne neurofunkčné poruchy funkcií.

Vcelku priaznivé sú efekty AT pri poruchách orgánových funkcií, ktoré sú výrazom neurotických úzkostných stavov. Vďačné sú tiež afektívne poruchy, zvlášť reaktívneho charakteru u psychopatických osobností. Veľmi priaznivo reagujú pacienti so zvýšenou dráždivosťou, avšak musia byť v cvičení dôslední. /40 r. inžinier cvičil formulku "v práci ma nikto nemôže rozčúliť"/. Dobre reagujú tiež depresívne osobnosti a ľudia trpiaci pocitmi neistoty a menejcennosti.

Existuje veľmi úzky vzťah medzi svalovým napätím nekľudom a úzkosťou.

Situačné úzkosti a neurózy z očakávania najrôznejších druhov: v Schultzovom materiáli viac ako polovica pacientov dosiahla svedomitým a dôsledným tréningom úplné a trvalé vymiznutie ťažkostí, pričom zvlášť cen-

ným sa ukázalo byť osvojenie si parciálnej relaxácie: "šija a ramená sú ťažké, kľud". U hercov s trémou použil Schultz formulku "žijem v umení", "som v diele, ja a moje dielo sú v harmonickej jednote". Tieto formulky sú vhodné pre introvertovaných muzikantov a hercov. Pre extrovertov je vhodnejšia formulka "duše posluchačov patria mne", publikum, hudba a je sme jedno", "žijeme spojení v umení".

Schultz si veľmi cení autogénny tréning u porúch spánku. Má skúsenosť so 42 prípadmi pacientov s poruchami zaspávania, pričom u 34 dosiahol trvalé a úplné odstránenie poruchy a úplnú nezávislosť od hypnotík. V niektorých refrektérnych prípadoch sa mu neskôr podarilo odhaliť príčinu zlyhania. /Išlo napr. o vytesnené sexuálne túžby/.

Ťažšie sa dajú autogénnym tréningom ovplyvniť nespavosti, v ktorých dominuje včasné prebúdzanie; možno sa pokúsiť o postupné presúvanie prebúdzania o pol hodiny neskôr.

Cítenie sa po prebudení sa možno pokúsiť ovplyvniť koncentráciou na formulku: "prebudím sa svieži o X hodine".

Najmenej priaznivo reagujú na AT poruchy spánku depresívnych pacientov. Tu videl Schultz z 23 prípadov len 8 úspešných. Neuvádza však presnú diagnózu depresívnej poruchy.

U ľudí, ktorí sú rušení chrápaním druhého sa dá s úspechom použiť formulka "chrápanie je ľahostajne".

Atypické bolesti hlavy, neuralgie a "reumatické algické stavy" často prekvapivo dobre reagujú na AT.

Už bola zmienka o reflektorických svalových napätiach pri zlomeninách. Celý proces hojenia sa môže zlepšiť pomocou AT, ktorý uvoľní hypertonus.

H. Heyck, ktorý sa zaoberal výskumom migrény tvrdí na základe skúseností s mnohými pacientami, že autogénna liečba je účinnejšia než analytické metódy.

V oblasti sexuológie možno AT použiť pri impotenciách podmienených úzkosťou, pri ejakulatio praecox, ak má afektívnu genézu, pri nutkavej onanii, pri obse-

dantnom fetišizme. Luthe doporučuje pri erekčnej slabosti prekrvovať malú pánev. Tak ako pri iných poruchách i tu pracujeme buď s negovaním poruchy, alebo ešte lepšie s nácvikom ľahostajnosti voči nej a s formulkami, ktoré vyjadrujú pozitívny kontrast danej poruchy.

U toxikomanov podobne ako pri sexuálnych perverziách je treba dôsledne viesť pacientov k ľahostajnému postoju. U všetkých týchto prípadov má byť formulka individuálne vytvorená a pacient má byť starostlivo vedený k tomu, aby si ju sprítomňoval tak intenzívne ako je len možné. Jeden Schultzov alkoholik používal formulku "viem, že už nevypijem ani kvapku nikdy, na žiadnom mieste, v žiadnej forme, v nijakej nálade, v nijakej rozlade, pri žiadnej príležitosti, v žiadnej situácii, druhí pijú; alkohol je úplne ľahostajný".

Pri liečbe toxikomanov pomocou formuliek AT je tiež dôležité pôsobiť proti ich postoju, že sem tam nezaškodí /"ein mal ist keinmal"/. Môžeme tu použiť formulku "každý okamžik je dôležitý".

Formulky sa dajú využiť i na odstránenie drobných rušivých vplyvov v bežnom živote: regulovanie ranného vstávania, plnenie drobných denných povinností, zameranie sa na presnosť, poriadok, nezávislosť od rušivých podnetov atď.

Popisuje tiež dobré skúsenosti s formulkou: "vidím dobro a teším sa zo života"+. Podarilo sa mu ňou prejasniť depresívne stavy, ktoré predtým klinicky imponovali ako konštitučné.

Ďalšie osvedčené formulky: "vrastám do zmysluplného života", "vidím druhých", "žijem svoj život".

Autogénny tréning sa hodí aj pre krčovitých stenikov so sklonom k aktívnej kriminalite. Pre tieto typy je to úplne nové, keď sa namiesto domnelým, alebo skutočným nepriateľom obrátia k sebe samému. Pozitívne sú skúsenosti u spustnutej mládeže. AT teda môže pomôcť pri socializácii psychopatických adolescentov. Výhodou je, že od pacientov nič nevynucujeme, nič im nesugerujeme, pracujú na sebe sami. Stricker 1962 referoval o skúsenosti so 60 epileptickými deťmi, u ktorých pomocou AT dosiahol zreteľné upokojenie a zlepšenú socializáciu,

---

+ alebo: "Teším sa zo života". /J.H./

zatiaľ čo na paroxyzmy nemal vplyv.

Priaznivo sa dá ovplyvniť koktavosť, situačný tremor, grafospazmus. AT pri koktavosti býva účinnejšie, než iné metódy. Schultz u koktavých doporučuje formulku "hovorenie je úplne ľahostajné... plynie samo", čo možno kombinovať s parciálnou relaxáciou šije a ramien.

Priaznivý efekt bol pozorovaný aj u pacienta s postencefylitickými kŕčami pohľadu.

H. Binder referuje o dobrých skúsenostiach u pacientov s traumatickým poškodením CNS. Hlavne zlepšenie psychického stavu, ústup neurastenických symptómov, porúch spánku, zvýšenie výkonnosti. Tento priaznivý efekt bol v 75% skupinovo trénovaný.

Depresívne stavy. Battegay chválil autogénny tréning individuálny i v skupinách u depresívnych pacientov. Podobné skúsenosti má aj H. Völkel. Popisuje dosiahnutie zrelšieho uvoľnenejšieho základného postoja k životu, lepšiu "telovú vyladenosť" a zvýšenú psychickú rezonanciu čo všetko vedie k pozitívnemu prežívaniu sveta. S psychogénne depresívnymi pacientami má dobré skúsenosti aj K. Thomas. Pozitívne správy sú aj o použití AT u pacientov po IM.

Skúsený psychiater môže použiť autogénny tréning aj u reziduálnych schizofrenikov bez hrubšieho "defektu". Schultz pozoroval priaznivé efekty u viacerých takýchto pacientov. Popísaná kazuistika schizofreničky, ktorá si pochvaľovala, že pomocou AT začala lepšie vnímať silu svojho ega vo svojom tele. Bola však popísaná aj jedna samovražda u schizofrenika v období nácviku AT.

NAJČASTEJŠIE PORUCHY A ŤAŽKOSTI PRI NÁCVIKU AT .

V tejto kapitole bude reč o typických ťažkostiach a poruchách, ktoré zčasti idú na vrub svojráznosti AT a zčasti na vrub zvláštnostiam osobností cvičiacich, ich individuálnych a psychologických vlastností.

Najprv sa zmienim o postoji PO k metóde. Úspešné používanie AT predpokladá, že PO chápe aký má celá práca zmysel. Pri AT musí PO vedieť ako má cvičiť, čo má tréningom dosiahnuť. Na začiatku teda musíme PO informovať o spôsobe a zmysle cvičení. U detí a primitívov môžeme napr. postupovať takto: ukážem vám teraz niekoľko cvičení, pomocou ktorých sa môžete uvoľniť; napätie a kŕčovitosť môže viesť k ťažkostiam, ktorými trpíte. Poslednú vetu je treba podložiť názornými príkladmi. Alebo: "ukážem ti teraz niekoľko cvičení, pomocou ktorých sa môžeš naučiť zaháňať svoju astmu". Zovretím a roztvorením dlane možno pritom demonštrovať spazmus a uvoľnenie bronchov. Inteligentní poliklinickí pacienti chápu zmysel tréningu po asi 10 min. informácií, takže sa tým nestratí veľa času.

Stretávame sa s pochybovačným postojom dvojakého druhu. Jednak či sé dosiahnuté zážitky skutočné "správne", "pravé" atď., alebo či ide len o namýšľanie si. Jednak, niekedy sa ľudia považujú za príliš enegických, aby niečomu takému verili, alebo za príliš nervóznych, aby sa mohli tak silne skoncentrovať. Aj rýchle reakcie PO môžu vyvolať pochybnosti a neistotu.

U takýchto ľudí môžeme použiť demonštráciu kyvadlového pokusu podľa Galtona, alebo pád dozadu. Princíp spočíva v motorickej ideoplázie. Na 20 cm cverne držíme pripevnený ťažší predmet a najprv ním vykonávame vôľové pohyby. Potom predmet zastavíme a PO dáme inštrukciu, aby sa intenzívne sústredila na určitý smer pohybu, ale len v myšlienkach. Kyvadlo sa začne kývať v danom smere. Schultz robil pokusy s kyvadlom u každej osoby začínajúcej cvičiť AT.

Stretávame sa s osobami, ktoré experiment s kyvadlom robia lepšie so zatvorenými očami, ale tiež s takými, ktorým to ide len s otvorenými očami a sú tiež ľudia, u ktorých je tento faktor ľahostajný. Niekedy súvisí pozitívny výsledok s priamou fixáciou kyvadla.

Výsledky pokusu s kyvadlom môžu ľudí názorne presvedčiť, že čisté predstavy majú vplyv na somatické deje, že aj normálny človek má reakcie, ktoré sa vymykajú spod jeho vedomej kontroly, a že práve tieto "nevedomé" "mimovoľné" reakcie sa dajú ovplyvniť pomocou duševnej kon-

centrácie. Schutz sa za svojej praxe stretol len s jedným prípadom úplne negatívneho pokusu s kyvadlom. Išlo o prominentnú herečku, ktorá aj v odborných kruhoch bolá známa svojim výnumočným vedomým ovládaním celej muskulatúry.

PO so sklonom k stavom inhibície, rozpakom, plachosti atď. majú často lepšie výsledky po zavretí očí.

Zatiaľ čo poku s kyvadlom je pozitívny prakticky v 100%, pád dozadu býva pozitívny len v 60%.

Je treba zaujať Rombergov postoj /nohy spolu, zavrieť oči/ a PO dostanú inštrukciu, že sa majú na určitý čas čo najživšie skoncentrovať na vetu "padám dozadu". Ľudia s dobrou koncentráciou pociťujú takmer okamžite ťah dozadu a padajú. Niekedy hovoria o závrati, môže sa objaviť búšenie srdca, úľak. Iné PO prežívajú súboj medzi koncentratívnym oddaním sa formulke "padám dozadu" a normálnym reflektorickým mechanizmom s tendenciou udržať rovnováhu.

Odpor. Bude reč o špeciálnych formách odporu u AT. Predpokladom nácviku AT je nielen chápanie o čo ide, ale aj vnútorná pohotovosť a schopnosť potrebného koncentratívneho oddania sa práci na sebe. Ide o akési vnútorné súhlasenie s prirodzeným priebehom určitých pochodov želateľným smerom, teda nie o nejaké napäté, kŕčovité chcenie.

Autogénny tréning kladie na človeka požiadavky, ktoré sú obdobné pri technických cvičeniach. Opozičníci sú rôzni. Môže ísť o prevažne inhibovaných, neistých, plachých, rozpačitých, ktorí nám robia hodne starostí. Od nich sú plynulé prechody k abnormnej motorike schizoidov alebo schizofrenikov. U tohoto typu človeka máme sťažený prácu kvôli ich sebaneistote, nedostatočnému sebahodnoteniu, pričom ich stuhnutá motorika môže situáciu ešte sťažovať. Stretávame sa tiež s pozoruhodnými presunmi pozitívnych reakcií na "nesprávnu" stranu tela. PO napr. trénuje "pravá ruka je úplne ťažká" a konštatuje, že ľavá ruka je zreteľne ťažká zatiaľ čo v pravej nič necíti. Schultz študoval množstvo takýchto prípadov a mohol ich bližšie psychologicky a hlavne psychoanalyticky vysvetliť. Konš-

tatuje, že bez výnimky išlo o silne vyjadrené nepriateľské a nenávistné postoje voči autoritatívnym osobnostiam, ktoré sa stali takmer inštinktívnymi, takže PO musia oponovať už aj samých seba. Popisuje zahraničného kolegu, u ktorého zistil nepriateľský postoj voči otcovi, ktorý podmieňoval silné negativistické reagovanie.

Samozrejme sa tieto vnútorné odpory často skrývajú za zdanlivo vecné pochybnosti a pseudokritiku.

V iných prípadoch sa môže odpor prejaviť v alarmujúcich symptómoch nepokoja. Môžeme sa stretnúť s fenoménom iniciálneho nepokoja, ktorý je nám už dávno známy z hypnotických skúseností. V prvých týždňoch tréningu sa v týchto prípadoch objavuje typická úzkosť a nekľud, búšenie srdca, tremor, potenie, závraty a ľahká nauzea, niekedy má úzkostný nepokoj skorej charakter neurózy z očakávania. Analýzy takýchto prípadov ukazujú, že len zčasti je tento druh odporu podmienený celkovou plachosťou, rozpačitosťou a neistotou s že často ide o prejav viac alebo menej vedomého opozičného postoja, Schultz popisuje kazuistiku 40 ročnej akademičky s takýmito komplikáciami, u ktorej mimo iného interpretoval jej neschopnosť navodiť teplo ako deficit v schopnosti oddávať sa ako žena, ako dôsledok prísnej výchovy z mladosti aby bola chlapcom. V ďalšom priebehu interpretuje rušivé somatické senzácie ako reakciu na určité perzistujúce ohnisko nepokoja, ktoré sa rozdúchalo pri nácviku tepla v bruchu, pričom toto ohnisko sa pri ďalšom cvičení rozplynie.

Ak majú pacienti problémy s koncentráciou, môžu si niekedy prechodne pomôcť krátkym fixovaním nejakého neutrálneho objektu.

Každé napäté chcenie, či už duševného alebo motorického charakteru ruší AT. Podsatným predpokladom úspechu je, nič nechcieť, nechcieť myslieť a len sa pasívne oddať sprítomneným formulkám.

Táto zvláštnosť AT môže byť príčinou neúspechu u ľudí, ktorí radi robia všetko veľmi dobre a preto s aktívnym napätím. Môžeme ich odhaliť pri nadvihnutí ich ruky počas AT, ktorú okamžite aktívne inervujú. Obsedantná

neuróza vyžaduje veľkú trpezlivosť.

PO majú zostať pri formulkách, ktoré si psychicky sprítomňujú, iným zážitkom sa však nemajú altívne brániť.

Prevažne optický alebo psychologický typ môže napr. nechať formulku aby sa objavila ako optický nápis, takže sa vo svojej predstave môže zaoberať akoby zmyslovým materiálom. Ľudia, ktorí sú sluchovo nadaní, môžu si sprítomňovať formulku ako hlas alebo melódiu. Väčšina cvičencov trénuje tak, že si v duchu opakuje slová, ktoré môžu byť prípadne rytmizované a ktoré "bežia ďalej" i keď intervenujú aj nejaké vnútorné alebo vonkajšie zážitky. Pri pokroku v tréningu má človek už množstvo možností, akým spôsobom prežívania formuliek sa oddá.

Obtiaže so zážitkami tiaže. Zo začiatku môže i subjektívne chýbať uvoľnenie. Môže sa tiež stať, že objektívne dobré uvoľnenie nie je sprevádzané zážitkom tiaže. Inokedy sa zase môžeme stretnúť s tým, že uvoľnenie, ktoré pestujeme popísanými klinickými metódami, sa nedá dokázať, predsa však sa objaví zážitok miernej tiaže. Objektívne a subjektívne nulové efekty nie sú v začiatku tréningu ničím zriedkavým a vo väčšine prípadov sú ich príčinami anomálie svalového tonusu. Dobré objektívne uvoľnenie bez subjektívneho zážitku tiaže býva pomerne časté v prvých týždňoch nácviku. U niektorých PO pretrváva tento svojrázny stav trvale. Schultz sa domnieva, že v takýchto prípadoch ide o ľudí, ktorých "muskulárny zmysel" je abnormne málo vyvinutý, alebo chýba.

Väčšina týchto ľudí patrí k astenickému typu s konštitučnou svalovou hypotóniou, takže je malá diferencia medzi konštitučnou svalovou hypotóniou a autogénnym znížením tonusu, čo je príčinou chýbania zážitku tiaže.

Pre celkový priebeh tréningu sú závažnejšie osoby s výslovene hypertonickou muskulatúrou, ktorá sa dá ľahko poznať palpáciou a bežnými klinickými skúškami. Psychicky podmienené svalové hypertony vyžadujú v prvom rade /ak ide o vážnejšie prípady/ prípravnú hlbinne psychologickú liečbu zameranú na uvoľnenie osobnosti, teda psychoanalytickú liečbu. Muskulárne hypertony, ktoré sú

viacej konštitučne podmienené doporučuje Schultz riešiť prípravnou aktívnou gymnastikou, pri ktorej postupujeme podľa princípu, že striedame maximálne napätie a maximálnym uvoľnením. Napr. môžeme nechať pacienta aktívne maximálne napnúť ruky a zdvihnúť do výšky, prípadne aj s plecami, pričom pacientom dáme inštrukciu, že na určitý signál končatiny náhle nechajú ochabnúť a padnúť na podložku. Schultz tiež uvádza, že sa mu osvedčilo použitie Jacobsonovej metódy. Nechá najprv napínať proti odporu, pričom postupne uvoľňuje tlak, až prechádza do uvoľnenia. PO má inštrukciu, aby si presne všímala pocity, ktoré pritom vznikajú a aby ich stupňovala ešte aj po povolení protitlaku. Touto metódou sa PO často veľmi dobre dostanú na správnu cestu uvoľnenia. Ak použitie týchto metód je bezúspešné, tak musíme siahnuť k dychovej gymnastike alebo iným gymnastickým metódam., aby sme docielili zvládnutie AT.

Schultz sa zmieňuje, že okrem hypotonických a hypertonických typov existujú ešte aj "plastické" typy, ktorých výskyt v populácii je asi 1 promile. Títo ľudia sú spontánne kataleptickí. Ide pravdepodobne o konštitučne abnormné rozloženie pyramidálne-extrapyramidálneho tonusu.

Niekedy, pri mimoriadnych obtiažach s nácvikom tiaže si môžeme pomôcť hydroterapiou. Ak človek ponorený vo vani pomaly dvíha z vody nohu, tak je pohyb zo začiatku nenápadný, pretože do nohy vyslaný impulz je nevedome presne prispôsobený čiste fyzikálnej váhe nohy; táto váha je však znížená o vytlačenú vodu akonáhle sa dostane na vzduch asi polovica predkolenia, zvýši sa reálna váha nohy, čo spôsobí zmenu, ktorá býva často prežívaná ako "magická". Schellenworth: pohodlne vo vani s teplou vodou ležiaci človek prežíva neprekonateľný pocit tiaže v celom tele, keď pri nezmenenej polohe tela nechá pomaly odtekať vodu.

Niekedy sa stretávame s ľuďmi, ktorí ani na začiatku nedokážu obmedziť zážitok tiaže na jednu ruku a reagujú okamžite "spontánnou generalizáciou", ktorá býva veľmi často sprevádzaná neželateľným upadnutím do spánku. Podľa Schultzových pozorovaní išlo bez výnimky o zreteľné

ko pred cvičením si PO aplikuje na ruku teplo, napr. ponorí si ruky do teplej vody apod. V ďalšom nácviku môže PO požívať stále slabší fyzikálny podnet a stále vo väčších časových odstupoch, takže nakoniec sa zabehne autogénna produkciatepla. S úplne chýbajúcim zážitkom tepla za použitia tejo metódy sa Schultz nestretol. Ak je zážitok tepla zreteľný, ale len "neuspokojivý" tak po 2-3 týždňoch cvičenia možno prejsť k srdcu.

E. Weber: každé sústredenie sa na určitú časť tela je spojené s kongestívnou vlnou.

Charakteristický zážitok tepla AT sa nezruší hneď po prebúdzacom manévri, ale pretrváva ešte dlhšiu dobu, nie zriedka až polhodiny. Často je v začiatku tréningu zážitok tepla prekrytý inými dojmami, pocitmi, napr. parestéziami.

V niektorých prípadoch sa pri nácviku tepla môže objaviť rušivé lokálne potenie rúk. Väčšinou ide len o prechodný fenomén, ktorý po niekoľko týždňoch spontánne vymizne, stretávame sa však aj s prípadmi, u ktorých je táto reakcia v službách odporu. Môžeme upraviť formulku tak, že k "ruka je celkom teplá" pridáme "ruka je úplne suchá".

Môžeme sa stretnúť tiež s celkovými rušivými zážitkami pri nácviku tepla: dlho pretrvávajúce rozpálenie hlavy, závrať, u disponovaných migrenózne záchvaty a v zriedkavých prípadoch výrazné poruchy krvného obehu v hlave, čo môže viesť až k bezvedomiu.

Nácvik tepla musíme teda vykonávať s veľkou opatrnosťou. U ľudí, anamnéza ktorých poukazuje na to, že nácvik tepla by mohol byť spojený s komplikáciami, pracujeme najprv s modifikovanou formulkou, pričom vynecháme slovo "úplne/, a formulku nenecháme opakovať 6x, ale len 3x. Ďalej doporučíme krátke sedenia zo začiatku nie viac ako 60 sekundové.

Zážitok tepla je vyslovene vlnovitý, Schultz hovorí o prúdivom teple. Na nácvik tepla vplávajú niekedy priaznivo odklonenia pozornosti na okolie. Schultz popisuje 38 ročnú ženu, u ktorej sa zážitky tepla vždy prehĺbili, keď z okolia doliehali monotónne zvuky, napr. hukot auta.

hysterické reakčné typy: boli u nich celkové zlé výsledky tréningu, takže spontánna generalizácia v prvom pokuse sa dá považovať za rušivý symtóm, ktorý poukazuje na zlú prognózu.

Rušivé pocity: Môžu byť lokálne, alebo celkové. Môže ísť o parestézie, mravenčenie, pocit ako pri faradizácii. Klinicky zaujímavé je, že sa pri nácviku môžu objavovať subjektívne rušivé pocity v miestach, ktoré boli v minulosti postihnuté chorobou či poranením. Tieto fenomény ako aj iniciálne parestézie pri ďalšom nácviku spontánne miznú. Z hľadiska celkového priebehu nepriaznivejšie sú miestne pocity, ktoré pretrvávajú aj po prebúdzacom manévri.

Nedokonale vykonaný prebúdzací manéver môže viesť k veľmi rušivému pretrvávaniu pocitu tiaže. Tieto ťažkosti môžu pretrvávať aj viac hodín a dajú sa odstrániť novým dôkladným uvoľnením a veľmi exaktným vykonaním prebúdzacieho manévru.

Môžeme sa stretnúť tiež s rôznymi vazomotorickými poruchami a to už v prvých týždňoch pri nácviku tiaže: napr. nepríjemné pocity chladu, alebo tlaku, bolesti hlavy atď.

Ešte bude zmienka o určitých abnormných osobnostných typoch, ktoré majú charakteristické ťažkosti už pri nácviku tiaže. Napr. u dráždivých a nervóznych ľudí sa stretávame s ťažkosťami pri pasívnom zameraní sa na zážitky, tiež reaktívne stavy môžu byť nevhodné k AT. Podobne je to s obsedentnými neurotikmi, ktorí zase môžu z AT urobiť rituál a zneužiť ho svojim charakteristickým spôsobom. Pre takýchto a podobných ľudí je AT terapeuticky nevhodný, z hľadiska diagnostického však môže byť mimoriadne cenný. /Takže Schultz uznáva aj diagnostickú indikáciu AT/.

Pomerne často sa stretávame s ľuďmi, ktorí majú ťažkosti s nácvikom tepla. V najjednoduchšom prípade môže jednoducho chýbať zážitok tepla, alebo je len slabo naznačený. Zvlášť u vazospastických jedincov sa často stretávame s tým, že v prvých týždňoch nácviku nemajú zážitky tepla. Táto obtiaž sa dá zvládnuť tak, že krát-

Pri nácviku tepla sa niekedy môžeme stretnúť s nepríjemnými celkovými psychickými zážitkami, ako je nepokoj, úzkosť, určitá zmätenosť. Niekedy môže dochádzať aj k náhlemu spánku.

Regulácia srdca: U ľudí, ktorí nemajú úplne intaktný obeh musíme byť veľmi opatrní. Klinicky je zaujímavé, že vasolabilné osoby, ktoré nikdy netrpeli nepríjemnými kardiálnymi senzáciami, môžu mať pri vypracovávaní kardiálneho zážitku bradykardie a symptómy funkčnej angina pectoris: pociťujú kardiálnu úzkosť, tlak opresie, strach z konca. V posledných rokoch sa osvedčilo začínať s nácvikom regulácie srdca teda s kardiálnou formulkou len 2x a keď po niekoľkých cvičeniach ešte PO nič necíti doporučíme formulku opakovať 3x, a takto postupujeme až k 6tim, až kým sa niekde v tele neobjaví pulz. Podobne môže postupovať pacient aj sám, podľa našich inštrukcií. U hypotónnych osôb doporučujeme namiesto pulz je kľudný a pravidelný, "pulz je kľudný a silný". Schultz naliehavo varuje pred spomaľovaním pulzu. Môže to viesť k zreteľným zmenám EKG, ktoré môžu byť skúsenými klinikmi hodnotené ako známky vážneho ochorenia, ak nič nevedia o situácii, za ktorej bolo EKG točené.

Dýchanie. U motorických typov môže voľne plynúce dýchanie viesť k interferenčným poruchám so srdečným rytmom. PO si môžu sťažovať, že v sebe pociťujú miešanie dvoch rytmov: "čím viacej cvičím, tým nezmieriteľnejšie je srdce a dýchanie".

Chladné čelo. Nácvik chladného čela môže byť spojený so značnými obtiažami, ktoré sa môžeme pokúsiť zvládnuť ľahkým potrením čela kolínskou vodou apod. Niekedy je zážitok chladného čela viazaný na určitú polohu, takže sa napr. darí len v leže. Veľmi často vedie nácvik chladného čela k bolestiam hlavy, alebo u disponovaných k migréne. Aj tu sa doporučuje opatrné dávkovanie cvičenia: formulka sa opakuje len 2x, neskôr 3x atď. Schultz varuje pred predstavami intenzívneho chladu, pred pomocnými predstavami ľadu, alebo snehu apod.

Anestézia určitej oblasti tela pomocou chladu môže niekedy viesť k nepríjemným vazomotorickým fenoménom.

S intenzitou zážitku chladu narastá analgetický efekt.

Schultz varuje tiež pred neopatrným experimentovaním so zážitkami tepla a zvlášť so zážitkami chladu. Takéto varovanie u opozičných osobností však môže spôsobiť opak.

Pri cvičení v posteli večer pred spaním, môže dôjsť niekedy k poruche zaspávania, hlavne ak sa robí prebúdzací manéver, pretože človek sa cvičením osvieži. Preto je treba pred spaním sa zriecť prebúdzacieho manévru a pomaly sa obrátiť do polohy, v ktorej je človek zvyknutý zaspávať. Je treba pritom vyhnúť sa akémukoľvek napätiu, alebo náhlej aktivite, pretože by mohli zrušiť autogénne vyladenie.

Farmaká+, ktoré excitujú kortex, sťažujú nácvik relaxácie, takže pred cvičením Schultz nedoporučuje kávu ani čaj. Podobne môžu excitovať alkoholické nápoje, popisuje však 43 r. sekretára, ktorý dobre relaxoval vždy po 2 plzenských pivách.

Typicky býva narušené autogénne pohrúženie sa u začiatočníkov, keď trpia horúčkovými infekčnými chorobami, alebo ak sú v inkubačnej dobe.

Nácvik môže byť rušený afektami.

U senzitívnych a schizoidných osobností môže byť niekedy AT zneužívaný na útek od života, na poprenie reality; môže tak dochádzať k ťažkým neurotickým únikom. Môžeme teda hovoriť o autistickom ohrození autogénnym tréningom.

Niekedy môže postupom času u dobre trénovaných dôjsť k tomu, že autogénne formulky sa stanú prázdnymi a nepôsobia. V takýchto prípadoch doporučuje Scultz vrátiť sa k počiatočným formulkám, teda pravá ruka je úplne ťažká a postupne opäť pridávať ďalšie formulky ako u začiatočníka, celkové tempo však môže byť rýchlejšie. Doporučuje tiež skrátenie cvičení. Vo väčšine prípadov to veľmi rýchle vedie k zlepšeniu.

+Kraft uvádza, že u svojich pacientov užívajúcich trankvilizéry pozoroval uľahčenie nácviku, keď lieky vysadili. Langen používa na podporu nácviku relaxácie neuroleptiká alebo malé dávky inzulínu.

Ďalšia komplikácia, o ktorej sa zmieňuje Scultz môže spočívať v tom, že PO špatne interpretuje normálne fenomény vznikajúce pri AT, vyľaká sa ich zúskostnenia. Vyľakať môžu aj hypnagogické zážitky.

Poruchy, s ktorými sa pri AT stretávame, sú veľmi individuálne a dajú sa pochopiť a ovplyvniť len pri starostlivej a pravidelnej kontrole zvlášť v začiatkoch tréningu.

TECHNIKA A VÝSLEDKY VYŠŠIEHO STUPŇA

Dosiahnutie vyššieho stupňa Schultzovej techniky predpokladá úplné a okamžité zvládnutie techniky vyššieho stupňa. PO musia byť schopné pomocou vnútornej koncentrácie okamžite sa špecificky preladiť, takže telo je pociťované ako ťažká, teplá a kľudná masa s pravidelným pulzom a kľudným dýchaním, od ktorej je akosi oddelená chladná hlava, chladná hlava akoby sa vznášala nad neforemnou teplou masou tela.

Prvým krokom vyššieho stupňa autogénneho tréningu je, že PO inštruujeme, aby obe oči obrátili dovnútra a hore, akoby sa chceli dívať do stredu čela. Tento manéver je od pradávna súčasťou všetkých metód pohrúženia sa. Táto konvergencia očí spôsobí prehĺbenie sebaprelaďenia. Myoptickí pacienti nie sú vhodní na túto techniku, pretože u nich je kľudová poloha bulbov divergentná a konvergencia je u nich spojená s nepríjemnými pocitmi. Hypermetropici sú naopak veľmi vhodní k tejto technickej pomôcke.

V dobre navodenom autogénnom pohrúžení zaniká psychologický typ PO, a až na malé výnimky sa objavujú vždy optické zážitky. O štúdium týchto optických zážitkov sa zaslúžil zvlášť W. Luthe, ktorý rozlišuje farebné, formové a dynamické motívy, ktoré raz viac patria k reálnemu, inokedy zas viac k ireálnemu svetu.

Pri vyššom stupni AT dáme najprv za úlohu, aby sa v hlbokom pohrúžení pred duševným zrakom objavila nejaká farba. Tieto a ďalšie techniky vyžadujú 30-60 minútové zotrvanie v stave pohrúženia, ktoré môžeme našim PO bez

zábran doporučiť len vtedy, keď už najmenej pol roka, ale ešte lepšie celý rok, alebo dlhšie pravidelne trénujú a sú v pohrúžení takpovediac už doma. Techniku zážitku farby nazýva Schultz tiež ako "objavenie vlastnej farby".

V ďalšom priebehu cvičení umožníme PO, aby voľne a s istotou disponovala farebnými zážitkami. Necháme ju, aby tieto cvičenia vykonávala aj samostatne a nielen v našej prítomnosti. Pozorujeme pritom bez výnimky výrazné vystupňovanie schopnosti prežívať a schopnosti disponovania týmito fenoménmi.

Keď sú farebné zážitky vypracované, pristupujeme k ďalšej úlohe, ktorou je zjavenie sa určitých objektov. Vychádzame od úplne konkrétnych predmetov všedného života. Vypestovanie videnia predmetov vyžaduje nie zriedka viac týždňov, zatiaľ čo videnie farieb sa dostavuje väčšinou už v dvoch až troch týždňoch.

Keď sú naše PO už tak ďaleko, že sa im darí videnie konkrétnych objektov, môžeme pristúpiť k videniu abstraktných predmetov. Dávame napr. úlohu vidieť pred vnútorným zrakom v pohrúžení "spravodlivosť" alebo "šťastie".

Z psychoterapeutického hľadiska sa pri vyššom stupni AT dostávame k materiálu, ktorý môže byť využitý s výrazným úžitkom, podobne ako sny, alebo katarktické sedenia. Niektorí ľudia pomocou vyššieho stupňa AT niekedy objavia súvislosti, o ktorých vôbec netušia, že sú už vede známe a spracované.

Ďalšia úloha môže byť: obraz určitého človeka. Pozitívny efektívny vzťah k určitej osobe nemusí byť v tomto prípade nápomocný, ale naopak spôsobuje často zreteľné sťaženie predstavy a vyvoláva živý odpor. Najrýchlejšie sa obyčajne podarí sprítomniť si úplne neutrálnu a ľahostajnú osobu.

Ďalšou technikou vyššieho stupňa AT je spýtavý postoj voči pohrúženiu sa. PO pozoruje, ktoré vnútorné zážitky sa objavia ako "odpoveď z nevedomia". Sú to úzke vzťahy k novším štúdiám H. C. Leunera o "symbol-dráme". V priebehu typického tréningu vyššieho stupňa doporučuje Schultz hlavne postoj: "Čo robím nesprávne?" Ako

ďalšie otázky uvádza napr. "Je telesná choroba najväčším nešťastím?" "Aký je zmysel práce?" "Samota, alebo spoločnosť?" "Obraz smrti", "Večnosť"?, "Nesmrteľnosť?" "Zmysel života?" "ktoré sú moje charakteristické vlastnosti?", "Čo si prajem?", "Čo hovoria druhí?", "Som dobrý?"

Pri autogénnych formulkách zameraných na zmenu osobnosti volíme spravidla také, k uskutočneniu ktorých chýba odvaha. Vznikajú tak formulky, ktorých negatív je známy z klinického pozorovania neuróz. Napr. pri úzkosti z priestorov, pri ktorej ide principiálne o otázku osobnej slobody, môže mať zmysel komplementárna formulka "som voľný". Neurotické závislosť od prítomnosti, pozorovania a úsudku druhých, ktorá je bežná ako typický symptóm neistoty, môže byť priaznivo ovplyvnená formulkou "rozhodujem sa sám". Alebo "ja som svojím sudcom". Alebo "ja som hodnota". Formulka "vidím druhého" vedie u autisticko-egocentrických ľudí nie zriedka k viac týždňovým trýznivým vývojovým krízam. Osobnosti, u ktorých je stály vnútorný boj, môžu profitovať z formulky "chcem byť harmonický", alebo naopak "život je zmena".

K vypracovaniu formuliek na formovanie osobnosti dáva Schultz z praxe ešte doporučiť: "je nejaký človek, ktorého milujem?". "Je nejaký človek, ktorého nenávidím?", "Je Boh?", "Existujú dobrí ľudia?", "Čo by som urobil, keby som mal neobmedzené finančné možnosti?"

Práca pri vyššom stupni AT je podľa Schultza mimoriadne subtilná, vyžaduje citlivosť a často sa týka veľmi intímnych záležitostí, musí byť preto terapeut veľmi obozretný, kritický a musí sa vedieť ovládať aby túto prácu zvládol s dobrým svedomím a bez nepriaznivých následkov pre zúčastnených /samovražda!/ . PO sú pri vyššom stupni AT vedené k vysporiadavaniu sa s hlbokými vrstvami svojej osobnosti, pričom ignorácia a nedostatočná skúsenosť terapeuta môže viesť ku katastrofálnym prielomom do hĺbky.+

+ Terapeut by okrem klinickej skúsenosti a znalosti mal mať tiež určité znalosti z hlbinnej psychológie. Ziadúca je tiež skúsenosť s vyšším stupňom AT na sebe. Zvládnutie vzťahových problémov mu môže uľahčiť Bálintovská skupina /J. H./

Preto aj práca s vyšším stupňom AT nie je vhodná vo väčších skupinách, ale len v užšom kruhu, nanajvýš v 5-10 intenzívne zainteresovaných, ktorí sú terapeutovi dôverne známi, čo do ich duševného zdravia, resp. poruchy.

Súčasne s prepracovaním sa vyšším stupňom sa promptnejšie a výraznejšie dostavujú aj výkony nižšieho stupňa.

Pri AT sa stretávame s pacientmi, ktorí pri sedeniach majú len pomerne málo vnútorných zážitkov a krízovo reagujú s prevažne somatickým doprovodom. Schultz hovorí o bezobsažnom odreagovaní. Tento fenomén študoval hlavne W. Luthe.

Schultz popisuje ľahko debilného perseveratórneho psychopata s ťažkými poruchami potencie, ktorý pri každom AT mal typické reakcie: najprv smiech bez veselosti, potom hlboké dýchanie, natočenie trupu a prevaľovanie sa, vzdychanie, kŕčovité vytáčanie pravej ruky / onanistický komplex/. Po dvoch mesiacoch pravidelného cvičenia úzdrava. Pravdepodobne išlo o fyziologicky-autogénne odreagovanie v zmysle Lutheho.

Niektorí Schultzovi pacienti mali pri vyššom stupni AT bohaté vizuálne zážitky, napr. zjavenie svätých a anjelov, spojené s obšťastňujúcou hudbou.

T E Ó R I A M E T Ó D Y AT

I. P r e v a ž n e f y z i o l o g i c k é z i s t e n i a

Uvoľnenie muskulárneho skeletu sa objektívne prejavuje pri pohmate svalstva, a pri nadvihnutí končatiny čisto fyzikálne padajú na podložku. Znakom uvoľnenia je tiež poklesnutie dolnej čeluste: "čelustný fenomén". Typický je tiež výraz uvoľnenej tváre, Schultz hovorí, že mimická muskulatúra uvoľnene "visí". Mení sa krivka dýchania, namiesto rýchleho dychu a pomalého výdychu sa objavuje rytmus dýchania, pri ktorom je vdych a výdych rovnako dlhý. Objavuje sa fenomén straty potreby menenia polohy.

Meranie teploty viedlo k zisteniu, že v periférii

teplota stúpa, zatiaľ čo teplota v rekte poklesáva. Základný metabolizmus pri kľudovej hypnóze klesá asi o 6%, objavuje sa trofotropné preladenie. Paterálny reflex na začiatku pohrúženia sa prechodne zvyšuje, potom sa hlboko zníži a opäť sa vráti k norme až po prebúdzacom manévre.

Pasívnu katalepsiu sa Schultz cení ako najspoľahlivejší objektívny symptóm hypnotického stavu. Sugeruje sa pritom odpor voči pasívnemu pohybu.

Existujú experimentálne práce, ktoré dokumentujú zotavný efekt AT a zvyšovanie rezistencie proti stresu.

H. Wohlfahrt experimentálne sledoval vplyv farebných zážitkov na dýchanie, pulz a tlak, pričom PO pozorovali farbu vždy 10 minút. Zistil, že pri "chladných" farbách poklesáva TK s spomaľuje sa dýchanie a pulz, a pri"teplých" farbách tieto parametre stúpajú.

II. P r e v a ž n e p s y c h o l o g i c k é š t ú d i e AT

Opierajú sa o introspekciu. Schultzove bohaté skúsenosti a experimenty viedli k poznatku, že systematické koncentratívne uvoľňovanie vedie k stavu pohrúženia sa, čiže k hypnotickému stavu bez toho, že by ho navodzovala druhá osoba. Už i len samotné sústreďovanie sa na tiaž a teplo, prípadne pulz, môže navodiť upadnutie do stavu, v ktorom sa objavujú optické zážitky známe z vyššieho stupňa AT.

P O K U S O V Y T V O R E N I E T E Ó R I E

Z fyziologického hľadiska sa dá AT označiť ako osvojenie si autohypnotického preladenia, ktoré sa vyvíja pomocou vedomého zamerania sa na endosenzorické zážitky pri znížení podnetov zvonka /zavreté oči/, imobilizácii a uvoľnení.

Vedomé, vôľové zamerania sa na určité, prevažne senzorické funkcie je vlastne záležitosťou pozornosti. Význam tu majú hlavne štruktúry stredného mozgu a retikulárny sytém.

Zážitok kľudu môžeme chápať ako zvláštnu "náladu", vyladenie.

Zážitok srdca môžeme chápať ako kortikalizáciu.

Stokvis považuje AT a hypnózu za akýsi psychický kľud, za hraničný stav medzi spánkom a bdením. Heimann a Spoerri na základe EEG štúdií u hypnotizovaných zase zdôrazňujú, že medzi spánkom a hypnózou je principiálny rozdiel.

W. Luthe upozorňoval na tri fenomény, ktoré sú príbuzné spánkovému stavu: 1/zníženie retikulokortikálnej aktivity, 2/ zníženie thalamokortikálnej aktivity, 3/ bezprostredná zmena funkcií v štruktúrach, ktoré sú spojené s retikulárnym systémom.

Jacobson a Müller pozorovali, že samotné svalové uvoľnenie vedie často k zaspatiu. Štruktúry a funkcie , ktoré regulujú vedomie, sú úzko spojené so štruktúrami a funkciami, ktoré regulujú svalový tonus.

Vasoregulácia: v spénku, pri absolútnom telesnom kľude a pri autogénnom uvoľnení klesá množstvo cirkulujúcej krvi o 400-1.000 ml.

Schultz upozorňuje na význam vzájomného ovplyvňovania sa periférie a centra: centrálne navodená zmena stavu periférie ovplyvňuje spätné centrum.

Psychicky sa dajú u človeka ovplyvniť tieto systémy: CNS, neurovegetatívny systém, chemické zloženie, ionové a koloidné zloženie. Ovplyvniteľnosť všetkých týchto systémov AT bola už dokázaná.

Pri AT dochádza k rozšíreniu "somatického Ega" analogicky ako pri športe a gymnastike. Dochádza k "oduševneniu tela" /Körperbeseelung/. Takéto zážitky však znižujú napätie vedomého Ega, dochádza k rozplynutiu alebo zastretiu Ega. Otvára sa tu cesta k najhlbšiemu a ku kolektívnemu nevedomiu. Feldkeller: existuje veľmi hlboké Ego, najhlbšie Selbst, ktoré nie je "zjavné" a ktoré sa dá len prežiť. Pohrúženie sa v uvoľnení umožňuje, aby táto časť Ega vystúpila. Claparedes svojimi štúdiami zistil, že lokalizácia Ega je inštinktívne udávaná v strede hlavy, tam kde je horizontálna úroveň oboch očí pretatá vertukálou, ktorá by slúžila ako os pri otá-

čaní hlavy doľava a doprava. Práve táto oblasť je pri všetkých začiatočných cvičeniach vynechávaná.

Stav pohrúženia sprostredkuje pokoj, dištanciu a eufóriu. Otvára sa "ríša obrazov", vzniká akýsi nový svet. Ferenczi upozornil na to, že tento fenomén sa dá často pozorovať spontánne pri psychoanalytickej práci. Hovorí sa tiež o "psychickom filme", o "odvíjaní predstáv na okraji vedomia".

Už bola zmienka o tom, že AT môže zlyhať u ťažkých neuróz, resp. že ťažký neurotik môže mať aj problémy vôbec si ho osvojiť. V takýchto prípadoch je vhodná paralelná alebo prípravná psychoanalýza, pokiaľ je inak indikovaná. Jednotlivé abnormné reakcie aj u ťažkých neurotických porúch sa dajú často AT korigovať /napr. poruchy spánku/.

Schultz upozorňuje, že pri bežnej autogénnej práci sú vždy v hre aj analytické mechanizmy.

J O G A

Joga /doslova "napínanie"/ sa pokúša pomocou telesných a duševných metód koncentrácie dospieť k vyššiemu stavu vedomia, je to teda akási mystická psychotechnika. Náznaky tejto tradície sa objavili už v prvej polovici 2. tisícročia pred Kristom /1.500 rokov pred n.l./. Už Alexander Veľký pri svojej ceste Indiou stretol typického jogína.

Filozofický základ jogy v skratke: utrpenie vzniká spojením duše s matériou, ku ktorej patrí i jemná matéria myšlienkovej substancie. Príčinou tohto spojenia je nevedomosť. Joge ide o to, oslobodiť dušu od zväzku s matériou a myslením. Deje sa to postupne v ôsmych článkoch.

1/ Yama, ktorá zahrňuje 5 veľkých príkazov /nezabíjať, neklamať, nekradnúť, nič nevlastniť, nesmilniť/.
2/ Niyma /očistné predpisy askéza atď./
3/ Asana /rôzne druhy telesných pozícií/

4/ pranayama, regulácia dýchania /vdych, zadržanie dychu a vydychovanie podľa určitých pravidiel/
5/ Pratyahara, "stiahnutie zmyslov" od zmyslových objektov.
6/ Dharana: fixovanie pozornosti na určitý bod.
7/ Dhyana: meditácie, zameranie predstavy na určitý bod.
8/ Samadhi: pohrúženie, myslenie splýva so svojim objektom

Ak ponecháme stranou fantastickú prímes, tak nás musí udiviť a prekvapiť múdrosť a jemnosť jogy.

Známy je pokus fakíra Haridasa, ktorý zotrval v zdanlivej smrti 40 dní. Svoju povesť si pokazil tým, že uniesol mladú hinduskú ženu.

Schultz sa domnieva, že z medicínsko-psychologického hľadiska môžeme mať dojem, že joga má svoj koreň v akejsi gigantickej či až kozmickej hypochondrii, má chrániť pred chorobami, poraneniami, pôsobením škodlivín. Zadržuje sa pri nej dych, pri koite sa zadržuje sperma, ženy jogínky sa pokúšajú zadržiavať menzes. Všetky tieto snahy vzbudzujú podozrenie, že ide o primitívny pokus zadržať si život, životnú silu.

PROGRESÍVNA RELAXÁCIA EDMUNDA JACOBSONA .

Pôsobil v Chicagu, svoju prácu publikoval v r. 1928 /progressive relaxation/. Schultz hovorí, že podľa jeho znalostí je Jacobson jediným autorom, ktorý úplne nezávisle na Schultzovi dospel k poznatkom, ktoré sa v mnohých bodoch úplne kryjú s poznatkami Schultzovými. V ďalšom pojednáva o niektorých Jacobsonových poznatkoch: neurózy pri vyšetrení svalového tonusu vykazujú napätie, ktoré vymiznú, keď sa neuróza zlepší. Na druhej strane navodená relaxácia u neurotika vedie k upokojeniu. Klud má zotavný efekt, čo vedie k zvýšeniu rezistencie voči infektom a iným škodlivým vplyvom, uľahčuje sa krvnému obehu, šetrí energia, ukľudňujú sa nervové regulácie, šetria sa choré časti tela. Jacobson sa domnieva, že neurasténia sa nedá vysvetliť len "únavou" a skôr ide o spojenie únavy s napätím "neuromuskulárnou hypertenziou",

hyperexcitáciou, hyperiritáciou. Únava by sa v tejto terminológii dala nazvať ako neuromuskulárna hypotenzia. Neuromuskulárnu hypertenziu pri neurasthénii dokladá Jacobson nálezmi zosilnených šľachových reflexov, zvýšenej mechanickej muskulárnej dráždivosti, spazmov hladkého svalstva, abnormnou excitabilitou obehu a dýchania, tremorom a svalovým nekľudom.

Jacobson hovorí, že jeho metóda spočíva vo vôľovej redukcii kontrakcie, alebo tonusu či aktivity svalových skupín, a motorických alebo asociačných častí nervového systému. Ak je relaxácia ohraničená na určitú skupinu svalov, alebo na určitú končatinu, hovorí o lokálnej relaxácii. Ak sa týka celého tela v leže, hovorí o celkovej relaxácii.

Ak niektoré svaly sú uvoľnené len čiastočne a iné úplne, hovorí Jacobson o "diferenciálnej relaxácii". Úplná relaxácia znamená nulový svalový tonus.

Technika: v pol až jednohodinových sedeniach obyčajne 3x týždenne niekoľko týždňov, mesiacov, alebo i viac ako rok, pričom pacienti okrem toho cvičia denne 1-2 hodiny sami doma.

Pri úvodnej inštruktáži Jacobson poukazuje na uvoľnenie, na jeho význam a hneď prechádza k praktickej práci. Na prekonávanie pseudokritiky doporučuje Jacobson ísť pomocou konfrontácie s praktickými skúsenosťami a nepúšťať sa do teoretických príprav pacienta. Poloha v leže v kľudnej miestnosti je uprednostňovaná, zo začiatku je však možno cvičiť aj v sede. Jacobsonov prístup spočíva v tom, že nechá pacientom prežiť si zážitok kontrakcie určitej svalovej skupiny a potom ich nechá aby pozorovali pocity vznikajúce pri postupnom uvoľnení. Osvedčilo sa mu toto poradie: ľavý biceps, ľavý triceps, ľavé flexory ruky, ľavé extenzory ruky, potom rovnako na pravej ruke. Na nohe ľavé reflexory, ľavé extenzory, ľavé flexory lýtka, ľavé extenzory predkolenia, ľavé flexory stehna, ľavé extenzory stehna. Rovnaký postup na pravej DK. Abdominálne svalstvo, respiračné svaly. Erectores spinae pectorálna skupina, ľavá interskapulárna skupina, elevátory pliec, sklonenie hlavy dopra-

va, doľava, dozadu, strnulé vzpriamenie hlavy, stiahnutie obočia, zvraštenie čela, zovretie viečok, pohľad doprava, doľava, hore, dole. Úsmev, špúlenie úst, plazenie jazyka, zaťatie čeľustí, prehltávanie.

Používa aktívnu kontrakciu proti odporu. Keď je kontrakcia navodená, pacient si má všímať pocity, ktoré pri kontrakcii má, a potom dostane inštrukciu aby robil opak kontrakcie, teda vlastne nerobil nič. Má pokračovať v tom nič nerobení bez toho, že by sa nejako pritom namáhal.

Najväčšie ťažkosti robia obyčajne krčné svaly /H. Stolze hovorí o "hornom kríži"/ . Uvoľnené držanie tela má pacient zachovávať aj v bežnom živote mimo relaxačných sedení. Pacienti, ktorí sú počas cvičení nepokojní, robia niekde chybu. Jacobson hovorí, že pacient by mal mať radosť z práce. /myslí na nácvik relaxácie/.

Jacobson pracuje pri zatvorených očiach a väčšinou v leže.

Zvláštnu pozornosť si zaslúži nácvik relaxácie očí a viečok, včítane obočia. Dobre trénovaní dokážu relaxovať aj otvorené oči, pričom na fotografických snímkach je evidentný, zastretý, nepríjemný výraz tváre, často so zreteľným poklesom horných viečok. Imponuje to ako parciálne zaspávanie.

Relaxácia vedie k oslabeniu reflexov šľachových a svalových a spätne i viscerálnych svalov, čo bolo dokázané na oesophagu. Jacobson popisuje kazuisticky klinické využitie svojej metódy pri oesofagospasme, colitis mucosa spastika, ulcus pepticum, hypertenzia.

AUTOGÉNNÝ TRÉNING, PSYCHOTERAPIA A NEUROSOLÓGIA

Ak v analógii k deleniu chirurgie na malú a veľkú, delíme psychoterapiu na "malú a veľkú" /ako to v r.1919 urobil Scultz/ tak nižší stupeň AT patrí "malej" a vyšší stupeň k "veľkej" psychoterapii.

Jadrom všetkých racionálnych psychoterapií je proces nácviku / Übungsproces/, ktorý je hlboko spojený s biologickou bázou.

V priebehu nácviku sa u pacienta zvyšuje jeho sebahodnotenie.

Cvičenie poskytuje vždy aj biologicky racionálne fundovanú "psychickú ortopédiu".

Vykonávanie autogénneho tréningu je závislé vo väčšej miere alebo menšej miere od spolupráce pacienta. Vykonávanie AT nesie so sebou teda aj určitý faktor výchovy vôľových procesov.

Pomocou AT môžeme zosilňovať žiadúce pocity a vnemy a oslabovať rušivé pocity a vnemy.

Človek získava pri AT možnosť vnútorného dištancovania sa.

Psychoanalýzu pokladá Scultz za výskum osobnosti, ktorý dospel k významným pozorovaniam. Psychoanalýze neušla ani somatická stránka psychických porúch. Schultz cituje napr. Fenichela, ktorý popísal hypertonus rôznych svalových skupín, individuálne veľmi rôzne vyjadrený. Dáva ho do súvislosti s obranou voči pudom, s vytesňovacou činnosťou Ega, uvádza však, že na druhej strane nie každé vytesnenie musí byť spojené s dystonickými prejavmi. Vytesnenie spočíva v odstavení určitých impulzov od motility, ide teda v konečnom dôsledku vždy o to, že Ego sa zrieka určitých pohybov.

Odstavenie pudového konania je vlastným zmyslom vytesnenia.

Hysterické osobnosti, keď sa pokúšajú uvoľniť krčovite inervovanú muskulatúru, môžu sa dostať do afektívnych stavov.

Dystonus bol prostriedok ako udržať vytesnené v odštiepení, bol teda fyzickým korelátom vytesňovacieho úsilia.

Fenichel ďalej poukazuje na to, že analyzovaní pacienti v situáciach akútneho vytesňovacieho boja, vykazujú kŕčovitosť muskulatúry, aby voči vnútornému tlaku vytesneného chceli pôsobiť vonkajším svalovým protitlakom.

Ferenczi hovorí, že mnohí pacienti, zvlášť v odpore vykazujú nadmernú stuhnutosť tela, ktorá môže vzrásť až

na katatoniformnú stuhnutosť, pričom nemusíme hneď myslieť na schizofréniu. Keď analýza pokročí, tak s uvoľnením psychických napätí vymizne aj somatické napätie.

Pretože myslenie je podľa Freuda "probatórne konanie", musia sa aj inhibície myslenia rovnako ako inhibície konania manifestovať v zmenách pohybov a tonusu. Ferenczi konštatuje, že analytické psychické uvoľnenie samotné niekedy nestačí a vtedy je treba pacientov upozorniť na ich správanie a nejakým spôsobom ich "mobilizovať". V náväznosti na to prichádza potom do vedomia a k verbalizácii všeličo čo bolo dosiaľ skryté a v nevedomí, pričom často ide o nežné a nepriateľské tendencie, ktoré boli pomocou napätia inhibované: často sa môžu tiež prejaviť ťažkosti pri sexuálnom vybití a erekcii. Ferenczi v r. 1925 tiež povedal, že podľa jeho skúseností môže byť niekedy účelné zaradiť do terapie uvoľňovacie cvičenia a že týmto druhom relaxácie sa dá podporiť aj prekonanie psychických zábran a asociačných odporov.

Je nesporné, že zážitky "oduševnenia tela" /Körperbesselung/ a obšťastnenia pomocou práce s vlastným telom má zdroj v oslobodení sa od neurotických zábran a vytesnení. Nesmieme však pri tom zabúdať na prirodzený vývoj animálnej radosti z tela, čo je prapôvodný zážitok známy tiež z gymnastiky a športu.

Technicky dovoľuje AT a to zvlášť jeho vyšší stupeň autokatarzie a to dosť výrazné, ale tiež autoanalytické výkony.

U autogénneho tréningu si Schultz veľmi cení to, čomu hovorí tlmenie rezonancie afektov, /Ressonansdampfung der Affecte/, ktoré môže prerušiť biologické kruhové deje.

AUTOGÉNNY TRÉNING, GYMNASTIKA A PEDAGOGIKA

Autogénnu autohypnózu môžeme tiež označiť ako koncentratívnu vnútornú gymnastiku.

Schultz uvádza, že už mnoho desaťročí sa v gymnastike považuje za centrálny problém uvoľnenie. Cituje práce na tému umeleckej gymnastiky z 20 tich rokov.

Mary Wigmen, ktorá učila gymnastiku, Schultzovi po osobnom stretnutí povedala, že dosiahnutie gymnastickej zrelosti je veľmi často spojené so zmenou osobnosti.

Lundalh a Peters ešte koncom 20. rokov popísali priaznivé terapeutické skúsenosti s rytmicko-gymnastickou terapiou u neuróz a psychóz.

Bezpodmienečne je treba snažiť sa o to, hovorí Schultz, aby sa nižší stupeň jeho techniky stal bežnou súčasťou modernej výchovy. Podľa neho by tu mali významnú úlohu zohrať školskí lekári.

Niekoľko Schultzových myšlienok o pedagogike. Chápavá výchova neznamená nedisciplinovanosť.

Autogénny tréning považuje za povolaný k tomu, aby sa vyrovnali nutné a nevyhnutné kumulácie napätia, ktoré vznikajú vplyvom výchovy. Hovorí o "relaxačnom ventile".

Priemyselná psychológia: dobre vyškolený lekár môže za 3 mesiace natrénovať 2 000 pracovníkov.

Autogénny tréning je dosiahnuteľný každému priemernému človeku a používanie AT zdravými ľuďmi poskytuje psychickú hygienu, ktorej význam je zatiaľ nie dosť docenený.

Schultz opakovane zdôrazňuje, že autogénny tréning je lekárskou záležitosťou.

PREHĽAD METÓDY

V r. 1932 kedy vašlo prvé vydanie Schultzovej monografie disponoval už skúsenosťou 1579 cvičencami. Ťažisko práce bolo v rokoch 1920-1930. Prvé pozorovania však urobil už v r. 1910. Mal skúsenosti s 18-73 ročnými ľuďmi.

Mal pomerne rozsiahle skúsenosti s psychosomatickými poruchami, pričom robil dvoj a viacročné katamnézy /tabuľka/.

U pacientov s funkčnými orgánovými poruchami sa pomerne často stretávame s takmer intaktnými, alebo len málo neuroticky narušenými osobnosťami /50-60%/. U pacientov prevažne s psychickou symptomatológiou, u vyslovených "psychopatov" je omnoho častejšie než u funk-

čných porúch nutná prípravná, hlbinná psychoterapia, ktorú Schultz u tejto skupiny pacientov bežne vykonával, takže jeho terapeutické úspechy u nich sa nedajú pripísať len AT, ako aj sám konštatuje.

Podľa Schultzových skúseností so stavmi, u ktorých prevažuje psychická symptomatológia, a s psychopatmi sú vyhliadky na úspech len v 25%, ak je použitý len samotný AT. Prognóza nemusíbyť vždy zlá u komplikovane vyzerajúcich neuróz s obsedantným charakterom a s dlhým trvaním, ak obsedantné správanie sa udržuje už len vďaka tomu, že bolo za roky naučené. Takéto prípady sú pre AT veľmi vďačné.

K technike je treba ešte raz dôrazne vyzdvihnúť, že pokrok a trvalé výsledky sú zaručené len pri starostlivom dodržiavaní spôsobu nácviku. Len tak sa môže vyvinúť skutočne exaktné a zaručené reagovanie. Dôležité je, aby si pacienti viedli protokol.

Refraktérni pacienti. Môžeme si niekedy vypomôcť hypnotickými úvodnými sedeniami.

Pri optimálnom priebehu môžeme počítať so šiestimi polhodinovými sedeniami s pacientom ā 14 dní. Dôležité je vedieť, že nácvik má "bajonetový" priebeh /určitú dobu pacienti nepociťujú nič, potom sa náhle objavia žiadúce pocity/.

Ľahkí neurotici majú veľmi často zo začiatku dobrý nástup a po jednom, dvoch až troch týždňoch sú výsledky nácviku horšie. Až po prekonaní tejto krízy nesleduje rovnomerný pokrok v nácviku. Práve tento bod je pre AT rozhodujúci, pretože mnohí môžu stratiť motiváciu.

U niektorých pacientov musíme siahnuť k vyššiemu dávkovaniu sedení. Môžeme ich zo začiatku objednávať na nácvik denne a až keď sú prekonané začiatočnícke obtiaže, necháme ich viac cvičiť samostatne.

K povahe AT patrí, že predpokladom k nemu je samostatná spolupráca pacienta, jeho chcenie a schopnosti k tejto spolupráci. K takémuto postoju ho niekedy musíme najprv získať, musíme vysvetľovať, poučiť.

Pretože pri hladkom priebehu nezaberá metóda AT veľa času, dá sa byť vhodným mať pomerne široké indikácie,

teda zaraďovať do nácviku aj ľudí a klinické obrazy, u ktorých sú vyhliadky na úspech a priori pomerne malé.

Metóda AT má univerzálny psychohygienický význam a Schultz ale aj iní /napr.Pfister/ jej prajú čo najväčšie rozšírenie /"samozrejme len v rukách lekára"/.

Kontraindikácie. Schultz hovorí, že prakticky nie sú mu známe žiadne absolútne kontraindikácie, pokiaľ lekár má na pamäti, že dávkovanie hlavne pri nácviku vasomotoriky musí byť opatrné a individuálne.

Lekár, ktorý sa o metódu zaujíma, by mal podľa možnosti sám na sebe zažiť AT u kolegu, ktorý metódu ovláda, a sám by mal AT zvládnuť. Okrem psychohygienických výhod, ktoré lekár z nácviku má, je len takto skutočne schopný vcítiť sa do práce svojich pacientov a poradiť im pri akejkoľvek obtiaži.

Miesto AT v psychoterapii: zvláštnosťou a charakteristikou AT je že ide o nácvikom získanú schopnosť samočinnej regulácie inak autonómnych orgánových funkcií, čím sa stáva možným systematické navodzovanie pravého koncentratívneho preladenia charakteru pohrúženia a s ním spojené výhody.

Prvých 6 základných cvičení je najlepšie nacvičovať v 14 dňových intervaloch, pričom v sedeniach je treba diskutovať skúsenosti a zážitky pacienta a hovoriť o celkovom priebehu.

U detí alebo u ľudí, ktorí majú sťaženú spoluprácu je treba voliť hustejšie sedenia. Varovať je však treba pred príliš vysokým tempom cvičenia /príliš rýchlymi prechodmi k ďalším cvikom/. Najprv by malo byť osvojené predchádzajúce cvičenie. Predĺženie nácviku je výhodnejšie než jeho urýchľovanie.

Prehľad 6 základných cvičení:

1. "Pravá /ľavá/ ruka je /úplne/ ťažká!" - 5-6x, monotónne ako magnetofón, "Som úplne kľudný" - len 1x, monotónne, automaticky. Iné vnútorné zážitky ignorovať, nesnažiť sa krčovito pokračovať!+

+ jednotlivé cvičenie má trvať len 1-2 min.

II. I. a potom "pravá /ľavá/ ruke je /úplne/ teplá" - 5-6x, "Som úplne kľudný" - 1x, potom opäť I., potom opäť II. a tak monotónne automaticky ďalej.++

III. I.,II. a potom "Srdce kľudné, silné, pravidelné!" - 5-6x, "Som úplne kľudný" - 1x. Potom opäť I,II,III a tak monotónne automaticky ďalej.+++

IV. I,II,III potom "Dýchanie je úplne kľudné" - 5-6x "Som úplne kľudný" - 1x, potom opäť I,II,III,IV atď.

V. I,II,III,IV, potom "Slnečná pleteň prúdivo teplá" - 5-6x. "Som úplne kľudný" - 1x, potom I,II,III,IV,V atď.

VI. I,II,III,IV,V, potom "Čelo je mierne chladné" - 2-6x "Som úplne kľudný" - 1x, potom I,II,III,IV,V,VI atď.4/

Neskôr je možné ľubovoľné poradie /podľa spontánnej voľby/. "Cvičenia sa hlásia samé", "prechádzať sa cvičeniami". "Dýcha mi to" nemá byť nacvičované ako formulka, ale je to len cieľ, ktorý má byť dosiahnutý.

Pri všetkých lokalizovaných, prípadne štrukturálne podmienených ochoreniach /napr.Ik/ je príslušné cvičenie zaraďované až na koniec, keď pri 5 ostatných cvičeniach sa už dosahuje preladenie. Napr. pri astme sa ako posledná formulka "Dýchanie je úplne kľudné".

Schultz zdôrazňuje, že len pri takejto technike sa dá hovoriť o "autogénnom tréningu". "Modifikácie" vedú často k "povážlivému zneužívaniu". Na druhej strane Schultz nemá námietky voči vedomým, kritickým kombináciám napr. s hypnózou alebo gymnastikou.

Slobodné sebautváranie pri AT si pri oboch stupňoch vyžaduje úplné mlčanie, absolútne rešpektovanie spontánneho prežívania cvičencov.

Predriekanie, prehrávanie z platne alebo pásky navodzuje hypnotický stav a ruší "auto-génny" základný princíp metódy, princíp svojského prežívania u cvičencov.

++ cvičenie už možno predĺžiť na 5-10 min.
+++ 10-12 minút
4/ 10-15 min. /trvanie cvičení doporučené Krapfom/.

PREHĽAD AUTOGÉNNEHO TRÉNINGU PODĽA J.H.SCHULTZA S PRIH -
LIADNUTÍM K PRÁCAM G.KRAPFA, H.BINDERA a K.THOMASA.

Cvičiť treba v sede alebo v leže, 3x denne, spočiatku /prvé týždne/ len 1-2 min., postupne možno trvanie predlžovať 5-10-15 min. Keď niečo ruší treba ukončiť cvičenie skôr prebúdzacím manévrom. Pacient si má viesť protokol! Nácvik každého kroku AT trvá cca 2-3 týždne, celý AT teda 3-4 týždne a pol mesiaca.

Poznámky k jednotlivým cvičeniam, ktoré sú uvedené na str.

K cvičeniu I.:

Ak sa pri nácviku objavujú rušivé myšlienky, nebrániť sa im, nechať ich aby samé odozneli a opäť sa sústrediť na formulky. U ľudí, ktorí sú rušení hlukom zvonka, pridať formulku: "Hluk je úplne ľahostajný". Postupne ako sa objavuje tiaž aj v druhej ruke a nohách modifikovať formulku: "Obe ruky sú úplne ťažké"... "Obe ruky i nohy sú úplne ťažké"... "Celé telo je úplne ťažké"... "Tiaž".

Ak sa objaví rušivé teplo v hlave alebo závrať: "Hlava je voľná a jasná".

K cvičeniu II.:

Postupne formulku meniť v zmysle generalizácie ako pri I. Ak je zážitok tepla rušivý: "Pravá ruka je p r í j e m n e teplá".

K cvičeniu III.:

Iné varianty formuliek na nácvik zážitku srdca: "Činnosť srdca úplne kľudná a pravidelná /silná/", alebo "Pulz úplne kľudný a pravidelný /silný/". Slovo "silný" doporučujeme hypotonikom namiesto "pravidelný". U pacientov s funkčnými kardiálnymi poruchami môžeme doporučiť namiesto bežnej formulky: "Hrudník je voľný a široký", alebo posunúť nácvik srdca nakoniec.

K cvičeniu IV.:

Pomocná, dočasne používaná formulka môže znieť: "Dýcha mi to".

K cvičeniu V.:

Iné varianty formulky: "Brucho prúdivo teplé", alebo "Teplo v bruchu", prípadne "Príjemné teplo v bruchu".

K cvičeniu VI.:

Iná varianta: "Čelo príjemne chladné", alebo "Hlava voľná a jasná" /zo začiatku len 2x, postupne až 6x/. U niektorých pacientov s cefalgiami býva vhodná formulka: "Šija a ramená príjemne teplé".

TERAPEUTICKÉ F E R M U L K Y /Formelhafte Vorsatzbildungen/

Formulky majú byť, pokiaľ možno krátke, pozitívne, rytmické, úderné, vítané je, keď dobre znejú, prípadne sú zrýmované. Mali by sa teda riadiť pravidlami klasickej a modernej poetiky. Rytmus formulky môže byť synchronizovaný s pulzom. Použitie terapeutických formuliek dáva pacientovi pocit, že on sám svojim vlastným cvičením prispieva aktívne k úzdrave.

Celé jedno cvičenie má trvať okolo 16 minút, pričom prvé 4 minúty slúžia základným šiestim cvikom nižšieho stupňa. Druhý úsek slúži koncentrácii na prídatné formulky a v treťom úseku cvičenec "nemyslí na nič", len prežíva pasívne účinok formuliek. Posledné 4 minúty slúžia opäť zopakovaniu formuliek a sú zakončené energickým prebúdzacím manévrom.

Príklady osvedčených formuliek.

Kľudové formulky:

"Kľud je stále hlbší"

"Na nič nemysliet, o nič sa nesnažiť, nič nerobiť, všetko príde samé od seba".

"Každé rušenie prehĺbi kľud"

"Každý stres prehĺbi kľud".

"Hluk je úplne ľahostajný" /Zo začiatku táto formulka zvýši zameranie pozornosti na zvuky, postupne sa však po niekoľkých dňoch alebo týždňoch stanú zvuky ľahostajnými./

"Telefón je úplne ľahostajný" /pri fóbii z telefónu/.

"Zostanem pri tréningu bdelý a svieži" /pre tých, čo pri AT zaspávajú/.

"Po tréningu pokojne a hlboko zaspím"

"Ťažkosti znášam s humorom"

"Pracujem kľudne, s istotou a uvoľnene".

Všeobecné formulky proti bolesti:

Pri vonkajších bolestiach používame "Chlad" /na koži, sliznici ach, a platí to aj pre bolesti zubov/.

"...je príjemne chladná a bezbolestná".

Pri vnútorných bolestiach nacvičujeme teplo dotyčného miesta.

"...je úplne teplý a bezbolestný".

Pri bolestiach hlavy /často i včítane migrény sa dá väčšinou použiť chlad.

"Čelo zostane príjemne chladné", alebo "Pravá strana čela zostane príjemne chladná".

Zmienená je kazuistika 50 r. farára, ktorý 20 r. trpel ťažkými bolesťami hlavy a po nácviku "Čelo zostane príjemne chladné" zostal úplne bez ťažkostí. 5 r. katamnéza. Asi 5% pacientov s bolesťami hlavy pociťuje lepšie účinky formulky "Šija zostane príjemne teplá". Len pomerne zriedka v dvoch z ôsmych prípadov postačuje AT pri neuralgii trigeminu:

"Pravá tvár je a zostane príjemne kľudná, chladná a bezbolestná".

Pri všetkých formách reumatizmu je indikovaný AT.

"Veľké kĺby sú teplé a bezbolestné".

"Chrbát je teplý a bezbolestný", "Kríže sú a zostanú príjemne teplé a bezbolestné".

Pri fantomových bolestiach ľudí po amputáciách.

"Pahýl je príjemne chladný a bezbolestný".

"Šija a plecia sú teplé" - vhodné pri myogelózach trapézia, ktoré sú pomerne časté a trýznivé a pri ktorých sú dobré vyhliadky na úspech.

"Pravá dolná čeľusť je príjemne chladná a bezbolestná" - pri bolestiach zubov sa takto dajú bolesti odstrániť, alebo zmierniť, možno to použiť tiež bezprostredne pri zubárskom zákroku.

"Dolná čeľusť zostane kľudná a ťažká" - pri bruxizme. S bolesťami uší nie sú dobré skúsenosti. Na druhej strane zápaly nosu a nosohltanu spojené s bolesťami sa dajú priaznivo ovplyvniť. Ak sú bolesti úporné a organicky podmienené, vhodná je formulka:

"Bolesti sú úplne ľahostajné".

"Ťažkosti sú úplne ľahostajné".

Pacient s častými infekciami, zvlášť rinitídami s úspechom používal formulku:

"Som a zostanem úplne zdravý".

Prevažne somatické poruchy alebo ochorenia:

Pre AT sú mimoriadne vďačné exémy a niekedy i veľmi ťažké neurodermatitídy. Vo formulke má byť obsiahnutá lokalizácia, chlad a pri svrbení kľud. AT môže tak prerušiť bludný kruh medzi svrbením, škrabaním a zápalom.

"Koža tváre je úplne kľudná a chladná".

Pri erytrofóbii možno použiť formulku:

"Vždy keď sa chcem začervenať nahrnie sa krv do nôh a nie do hlavy" -jeden pacient, ktorý túto formulku cvičil, konštatoval, že sa už nečervenia, ale že sa mu vždycky spotia nohy. Pomohla mu prídatná formulka

"Nohy sú úplne suché a teplé".

Dajú sa použiť tiež formulky: "Tvár zostane úplne kľudná, chladná ablédá". Alebo "Červenanie je úplne ľahostajné", alebo "Uši zostanú úplne chladné a bledé".

Alebo "Pri druhých ľuďoch som úplne kľudný a uvoľnený", alebo "Líca sú príjemne chladné".

U neurotikov sa často stretávame s abnormným potením: "Ruky sú kľudné, suché a chladné".

"Axily zostanú suché". Pri generalizovanom potení môže formulka znieť "Koža je úplne kľudná, suchá a chladná a potenie je úplne ľahostajné".

Pri bradaviciach: "Koža okolo bradavíc je chladná a bledšia".

"Bradavice oschýnajú, sú malé a chladné".

"Do bradavice neprúdi krv".

Nácvik nezávislosti na chlade:

"Uši, nos a koža hlavy sú a zostanú príjemne teplé".

"Koža je príjemne teplá, chlad je úplne ľahostajný".

"Ruky zostanú príjemne teplé".

Po 7 rokoch cvičenia dospel autor k prakticky úplnej nezávislosti na počasí.

v tŕopoch: "Potenie je úplne ľahostajné".

"Koža zostane príjemne chladná".

Hlava:

Študenti a vôbec duševne pracujúci si pochvaľujú zlepšenia chápania a výkonnosti pri formulke: "Mozog je dobre prekrvený", alebo "Hlava je kľudná a ľahká".

Oči:

Pri zášklboch viečok: "Viečka sú kľudné a voľné".

Pri slziacich očiach: "Oči sú kľudné a suché".

Arteriosklerotickí pacienti môžu mať zážitok napr. z formulky: "Očné pozadie je dobre prekrvené, pohľad je kľudný a jasný".

"Oči vidia kľudne a jasne".

Lektor, ktorý musel veľa čítať a čítanie ho unavovalo, mal zážitok z formulky: "Sietnica je príjemne teplá". Zatiaľ čo predtým sa unavil už po troch hodinách čítania, teraz mohol čítať 8,5 hodín denne a bol bez ťažkostí. 2 ročná katamnéza.

Uši:

Pri tinite: "Zvuk mizne a je úplne ľahostajný, zostáva kľud, ticho a mier". Pri kučaní v ušiach u hypertonikov "Uši sú úplne kľudné a tiché". Možno k tomu tiež pridať formulku: "Zvuky sú úplne ľahostajne", alebo "Každý hluk prehĺbi kľud".

Nos:

Pre prevenciu nádchy zvlášť pri vlhkom a chladnom počasí sa osvedčuje formulka: "Nos je príjemne teplý", alebo "Sliznica nosa a hrdla je príjemne teplá".

Pri rinthis vasomorotika: "Nos je kľudný, suchý a chladný".

Krk, šija, štítna žľaza.

K profylaxii faringitíd sa odporúča formulka podobne ako

pri nose:

"Hrdlo je príjemne teplé".

Pri chronickej zachrípnutosti: "Hrtan zostane príjemne teplý".

Pri torticollis spasticus, ale aj pri neurotických "glogusoch" možno odporučiť formulku: "Krk je a zostane úplne kľudný a voľný".

Rôzne stavy napätia a bolesti možno ovplyvniť formulkou: "Šija zostane príjemne teplá".

Zdá sa, že dobrý vplyv na funkciu štítnej žľazy môže mať formulka: "Štítna žľaza zostane úplne kľudná a lenivá".

Dýchanie, astma:

K tejto téme existuje rozsiahla literatúra, takže len stručne. Nácvik kľudného dýchania má byť u astmatikov presunutý nakoniec. Astmatik si má intenzívne opakovať formulku: "Dýchanie je úplne kľudné a pravidelné", "Dýcha mi to".

Schultz po dlhoročných skúsenostiach doporučuje pridať ešte formulku: "Čelo, nos a hrtan sú príjemne chladné, hruď je príjemne, prúdivo teplá".

Dajú sa použiť ešte aj iné formulky, napr. "Dýchanie plynie samé, astma je úplne ľahostajná".

U astmatika, ktorý okrem astmy trpel suchou nosnou sliznicou mala úspech formulka "Nos je príjemne vlhký, dýchanie zostane kľudné a ľahké".

Po konzultácii s pneumológom možno pri TBC použiť formulku "Pľúca sú /zostanú/ prúdivo teplé".

Srdce:

Pri ochoreniach srdca je treba v spolupráci s internistami zvážiť či formulku na srdce úplne vynechať, alebo ju presunúť na záver, naopak úplne na začiatok ešte pred tiaž. "Srdce bije úplne kľudne, silno, pravidelne", alebo "Srdce je úplné kľudné a voľné". Nácvik srdca často odstráni extrasystoly.

Formulka "Srdce je /a zostane/ prúdivo teplé" zlepšuje prekrvenie myokardu dilatáciou koronáriek. Autogénny tréning je cenný pre liečbu a profylaxiu anginy pectoris a infarktu myokardu.

Žalúdok a pankreas:

"Žalúdok je úplne kľudný, teplý a bezbolestný", táto formulku sa dá použiť na podporu liečby gastritídy.

Pri nerophágii: "Prehltávam len jedlo, žalúdok je úplne kľudný a voľný /bez vzduchu/. U viacerých mladých dievčat s mentálnou anorexiou mal Thomas úspech s formulkou "Žalúdok pracuje úplne kľudne a pravidelne, rád podrží jedlo" - anorexia bola spojená so zvracaním.

Naopak pri obezite môžeme použiť formulku: "Som kľudný, spokojný a sýty". - vhodné je cvičiť 15 minút pred jedlom. Iná formulka pre obéznych: "Jem málo len rýchlik rád, vynechávam pritom múčniky a chlieb".

Pri hypochondrických poruchách: "Žalúdok je úplne ľahostajný".

Pri morskej chorobe možno skúsiť formulku: "Žalúdok zostane úplne kľudný", alebo "Kolísanie lodi je ľahostajné" apod.

Pri fóbiach z cestovania: "Let lietadlom /cestovanie autom/ je mi úplne ľahostajné".

Zdá sa, že pri diabete môže pomôcť formulka: "Slinivka brušná je prúdivo teplá".

Črevá a trávenie:

Pri obstipácii je dobré AT kombinovať určitými joginskými cvičeniami, pričom väčšina pacientov je po niekoľkých týždňoch upravená natoľko, že už nemusia používať žiadne medikamenty, ktorých účinnosť sa aj tak postupne znižuje. K prospechu je tiež dieta bohatá na surové ovocie, rastlinné oleje a med. Ráno je vhodné mlieko, jogurt, čerstvé syry. Formulky na obstipáciu: "Črevá pracujú úplne kľudne a pravidelne","Nič nevynucovať, alebo chcieť, všetko ide samé od seba"/ pri spastickej obstipácii/. "Črevá pracujú presne a kľudne".
"Vyprázdnenie príde pol hodinu po prebudení".

Pri slabších kolikách a kŕčoch pomáha formulka: "Brucho zostane kľudné a teplé".

Pri úzkosťou podmienených hnačkách: "Hrubé črevo zostane kľudné a pomalé", alebo "Hrubé črevo podrží".

Žlčník a pečeň:

"Žlčník a pečeň sú prúdivo teplé".
"Žlčník je úplne kľudný a teplý".
Efekty pri kalkulózach žlčníkových a renálnych nie sú príliš výrazné, niekedy však môže byť efekt pozoruhodný.

Obličky a mechúr:

"Obličky sú prúdivo teplé" alebo
"...úplne kľudné a teplé".
"Mechúr podrží" /pri polakisúrii/. Pri inhibície mikcie: "Močenie ide samo od seba", ev. s prídatkom "Druhí ľudia sú mi úplne ľahostajní".

Pri enuresis nocturna: "Každú noc o 12 a 3-tej sa prebudím, vstanem a vymočím a budem spať ďalej".

Gynekológia:

Pri dysmenoroických ťažkostiach: "Menštruácia prebieha kľudne a bezbolestne".

Sexuológia:

"Cyklus plynie úplne voľne a ľahko, brucho je kľudné a bezbolestné".
"perióda plynie ľahko a je úplne ľahostajná".

26 r. amenoroická učiteľka dostala okrem gynekologickej liečby formulku: "Brucho je a zostane príjemne prúdivo teplé", pričom potom menštruovala pravidelne aj bez hormonálnych preparátov.

AT môže do istej miery pomôcť aj pri naplnení prianía mať dieťa. Možno použiť formulku: "Podbrušok zostáva voľný, uvoľnený". "Očakávam dieťa s radosťou".

U žien, ktoré očakávajú pôrod s abnormnou úzkosťou sa osvedčuje formulka: "Očakávam svoje dieťa úplne kľudne a uvoľnene".

Formulka: "Pánevné dno je voľné a ťažké" môže uľahčiť pôrod.
H. Poettgen na dvoch tisícoch pôrodov dokázal, že autogénny tréning signifikantne skracuje dobu pôrodu a znižuje bolesti.

Láska a sexualita:

U mladistvých, ktorí v dôsledku neadekvátnej výchovy trpia

pocitmi viny za onániu, možno doporučiť formulku: "Onania je úplne ľahostajná".

U plachých mladíkov môže byť prospešná formulka: "Pri dievčatách sa cítim úplne kľudný a uvoľnený".

Niektoré poruchy manželskej lásky sa dajú ovplyvniť formulkou "Milujem úplne kľudne s istotou" alebo "Ako muž som si istý pretoťe viem, čo dokážem", alebo "Milujem ako muž", alebo "Som a zostanem úplne voľný od akejkoľvek žiarlivosti". "Milujem a mám z toho radosť".

Zvládnutie impotencie si obvykle vyžaduje kombináciu s dlhšou analýzou. Osvedčila sa pritom formulka: "Malá pánev je /a zostane/ prúdivo teplá". Pod malou pánvou sa pritom myslí oblasť ohanbia a podbrušku. Formulka však môže byť aj priamejšia: "Penis je prúdivo teplý". Dobre trénovaný lekár, 45 ročný, mal úspech už po dvoch týždňoch. Z 30 pacientov, ktorí dostali takúto formulku, referovala tretina o pozitívnych výsledkoch.

30 r. študent, ktorý sa sťažoval, že vždy keď cvičí AT, má po nácviku tepla v bruchu asi 45 minút erekciu, ktorá ho ruší, si pomohol formulkou: "Pohlavné orgány sú kľudné a voľné".

Predposledná formulka môže byť vylepšená "Penis zostane prúdivo teplý".

Pri ejaculatio praecox môžu pomôcť formulky: "Láska je dlhá a krásna", alebo "Milujem s mužnou odvahou, prežívam to dlho a príjemne". Iná varianta: "Láska trvá dlho", alebo "Milujem radostne".

U žien možno pri frigidite použiť formulky, ktoré stimulujú k erotickej aktivite. "Pri láske som uvoľnená a aktívna", alebo "Učím sa milovať". Iné varianty: "Milujem rada a často". "Pošva je prúdivo teplá". "Pošva je vlhká a teplá". "Podbruško je prúdivo teplý, láska je radostná". "Brucho a pánev prúdivo teplé". "Oddávam sa". "Otváram sa". 46 r. domáca pani bola frigídna voči svojmu manželovi a cvičila formulku: "Zostanem svojmu mužovi verná, milujem ho uvoľnene".

Z 220 homosexuálov, ktorí v posledných 16 tich rokoch vyhľadali Thomasa, sa polovica naučila autogénny

tréning. Od 60 tich z nich sú k dispozícii informácie o ich skúsenostiach, pričom u polovičky boli priaznivé. Nedá sa však rozhodnúť, do akej miery sa na úspechu podieľa analytická terapia. 7 pacientov pripisuje hlavný efekt autogénnemu tréningu. Nacvičovali formulky: "Muži sú úplne ľahostajní", "Chlapci sú úplne ľahostajní".

Lesbičky môžu cvičiť formulku: "Ženy sú úplne ľahostajné". Niekedy však môže takáto formulácia mať príliš široký záber, takže je nutná korekcia: "Muži /alebo ženy/ sú pohlavne ľahostajní".

Do úvahy prichádzajú aj pozitívne formulky: "Milujem len ženy".

U 33 r. sadistického úradníka sa dalo zaznamenať zlepšenie po niekoľko mesačnom cvičení formulky: "Milujem svoju Gertrúdu osobne, nežne a uvoľnene".

Je nepochybné, že časť pacientov s perverziami reaguje priaznivo na autogénny tréning, takže sa vypláca pokúsiť sa u nich o túto terapiu.

35 r. manželka preukázala svojmu manželstvu vynikajúce služby, keď cvičila formulku: "Som a zostanem voľná od žiarlivosti".

Prevažne psychické poruchy a ochorenia

Poruchy spánku:

U väčšiny porúch spánku spôsobí samotný AT podstatné uľahčenie a urýchlenie zaspávania a podporí neprerušovaný spánok. Už i samotná koncentrácia na tiaž a teplo pôsobí inhibujúco na úzkostné očakávanie "Zaspím?" Formulky na podporu spánku: "Spím kľudne, dlho a hlboko". Iná formulka: "Spím do šiestej úplne kľudne, hlboko".

U ľudí, ktorí pracujú na smeny možno doporučiť formulku: "Je mi ľahostajné kedy spím".

Nie vždy sa dá úspešne ovplyvniť chrápanie. Možno sa o to pokúsiť formulkou: "Nechrápem".

Účinnejšia je formulka pre príbuzných: "Chrápanie je mi úplne ľahostajné". Nie zriedka začne manželský part-

ner sťažujúci sa na chrápanie toho druhého, chrápať potom, keď sa naučí AT. Výsledkom je, žechrápu obaja.

Pre niektorých pacientov nie je problémom spánok ako taký, ale prebudenie sa v správnom čase a s dostatočnou sviežosťou: "Zobudím sa o šiestej s radosťou a svieží". Ranné pessimá u depresívnych pacientov sa AT nedajú dostatočne ovplyvniť. Nevyhnutné sú antidepresíva.

Úzkosť a tréma:

Predpokladom adekvátnej liečby úzkosti je dobrá diferenciálna diagnóza. Veľká časť všetkých úzkostných stavov je na vrub okrajových a ľahkých štrukturálnych neuróz, alebo ide o ťažkosti, ktoré sú ešte v rámci zdravia /strach zo skúšky, tréma z vystúpenia atď/. AT má tu veľmi dobré výsledky. Formulky:"Ľahko prekonám zábrany a úzkosť", "Myslím a konám jasne a s istotou". Najčastejšie sa osvedčujú formulky: "Som a zostanem úplne kľudný a uvoľnený". V iných prípadoch sa osvedčili formulky: "Úplne sa zbavím strachu", "...starosti", "...strachu z priestranstva".

Poruchy kontaktu: "Medzi ľuďmi som spokojný a uvoľnený". "Je mi jedno čo si o mne druhí myslia". "Je mi to ľahostajné, keď ma druhí pozorujú", "Druhí ľudia sú úplne ľahostajní". - pri tejto formulke je treba zvážiť, či cieľová predstava je oprávnená. Pri prehnanej úzkosti z predstavených možno trénovať: "Môj šéf je mi úplne ľahostajný", prípadne s dodatkom "Dôležitá je len práca".

Tréma z vystúpenia: "Na javisku som úplne pokojný a uvoľnený". /prípadne "veselý"/. "Spievam s istotou, publikum, muzika a ja sme jedno".

Len pri prehnanej závislosti na publiku možno doporučiť formulku: "Publikum je úplne ľahostajné". Častejšie prichádza do úvahy formulka: "Kritici sú ľahostajní". Schultz odporúča "Som v umení". Hercom a rečníkom môže prospieť: "Hovorím úplne kľudne, s istotou a uvoľnene" /asi 30x/.

Obsesie:

Mnohé obsesie sa udržujú len preto, že sa už fixovali

učenia a v týchto prípadoch sa dajú pomocou AT pomerne ľahko odučiť.Základné predstavy, s ktorými v takýchto prípadoch pracujeme sú "Ľahostajnosť", "Sloboda, voľnosť".

Úzkostní a napätí ľudia môžu dosiahnuť kľud a odstup pomocou formuliek:"Útoky sú mi úplne ľahostajné", "Poznámky sú mi úplne ľahostajné", "Depresie sú mi úplne ľahostajné", "Jedenie je mi úplne ľahostajné". /pri poslednej formulke schudla 18 r. obézna žiačka za 3 mesiace 15 kíl/

"Televízia je mi úplne ľahostajná", "Hĺbanie je úplne ľahostajné", "Nutkanie na močenie je mi úplne ľahostajné" / u pacientov s dráždivým mechúrom/. "Rakovina je mi úplne ľahostajná" /pri karcinofóbii/.

Pri ntkavom smiechu a pri rušivom sklone k smiechu počas AT "cudzí ľudia sú mi úplne ľahostajní".

Iné formulky: "Rýpanie v nose je mi úplne ľahostajné", "Onania je mi úplne ľahostajná", "Cestovanie je mi úplne ľahostajné", "Je mi ľahostajné ako šoférujú druhí", "Metro je mi úplne ľahostajné", "Umývanie je mi úplne ľahostajné", "Počítanie je mi úplne ľahostajné".

Vnútorná nezávislosť je veľmi dôležitá pre mnohých neurotikov. "je mi ľahostajné čo o mne hovoria druhí".

"Som pokojný a voľný od akéhokoľvek nutkania". "Som úplne kľudný činný a slobodný /od akéhokoľvek nutkania/".

Závislosť:

Thomas hovorí, že za posledných 20 rokov má skúsenosti s 200 alkoholikmi, ktorí boli liečení medikamentózne, psychagogicky, čiastí analyticky, všetci však aj hypnoticky a autogénne. Len u zlomku z nich je k dispozícii dostatočná katamnéza, takže záväzný úsudok ešte nie je možný, väčšina však pripisovala prieznivý efekt liečby, predovšetkým však autogénnemu tréningu a hypnóze.

Je nepochopiteľné, prečo sa nevyužíva taká jednoduchá terapeutická možnosť ako je AT, keď je alkoholizmus tak rozšírený.

Formulky: "Alkohol nepijem, v žiadnom čase, na žiadnom mieste, za žiadnych okolností". "Alkohol je úplne

ľahostajný". "Krčmy sú ľahostajné", "Je mi ľahostajné, že druhí pijú", "Nepijem!", "Zdržanlivosť prináša radosť".

Pri abúze nikotínu: "Nefajčím, cigarety sú mi úplne ľahostajné", "Cigarety sú mi úplne ľahostajné", "Chuť tabaku ma odpudzuje", "Cigarety mi padajú z rúk", "Hačiš je mi úplne ľahostajný".

Prevažne psychologické a pracovné ťažkosti

Pomoc pri technike duševnej práce:

Thomas hovorí, že mu je nepochopiteľné, prečo sa v Nemecku ešte nepoužíva AT na zvýšenie koncentrácie a vôbec ako pomoc pri duševnej práci. Ojedinelé pokusy však boli podniknuté. Formulky, ktoré v tejto súvislosti možno doporučiť: "Pracujem rád", "Škola obveseľuje", "Radosť z domácich úloh", "Učenie pôsobí radosť", "Pracujem pokojne, sústredene a rád", "Odpovedám pokojne s istotou a uvoľnene", "Hovorím úplne pokojne, plynule a uvoľnene".

Pri koktavosti sa odporúča presunúť nácvik dýchania nakoniec. Dobré služby môže urobiť aj dychová gymnastika. Prídatne možno doporučiť: pri výdychu vedome poklesávať ramenami a uvoľňovať ich. Formulku, ktorú Schultz doporučuje 4 týždne cvičiť ako prvú znie: "Hovorenie je úplne ľahostajné", Pri hysterickej koktavosti: "Koktanie je úplne ľahostajné". Potom ďalšie 4 týždne: "Reč plynie sama". Potom možno naviazať formulkou: "Dýcham hovoriac ha,hé,hi,ho,hu."

Do úvahy prichádzajú aj tieto formulky: "Hovorím úplne kľudne, zrozumiteľne a jasne". "Hovorím úplne jasne, uvoľnene a slobodne". "Reč plynie úplne voľne". "Spojenie s druhými mi robí radosť". "Ľudia sú priatelia", "Pri cudzích ľuďoch zostanem úplne istý a uvoľnený, hovorím úplne uvoľnene a priateľsky".

AT môže pomôcť ľuďom, ktorým naopak chýba inhibícia hovorenia. "Počúvam, čo hovorím".

Formulky sa môžu týkať aj špeciálnych oblastí: "Hovorím francúzsky úplne plynule a uvoľnene" /Takáto formulka samozrejme nemôže nahradiť intenzívne učenie sa/.

Pri štúdiu môžu pomôcť formulky: "Pamäť podrží". "Pamäť zreprodukuje", "Učenie ide ľahko", "Pracujem sústavne", "Realizujem svoje plány", "Čo je naštudované, to zostáva", "Prednáška obšťastňuje",

Pri pisárskom kŕči: "Ruka je uvoľnená", "Ruka pri písaní zostane kľudná a ťažká", "Písanie ide samé", "Pero plynie úplne voľne a ľahko".

Ak sú skúšky spojené so strachom z očakávania: "Skúška je úplne ľahostajná", "Skúšajúci je úplne ľahostajný", "Pri skúšaní som úplne kľudný a uvoľnený".

Doprava:

Thomasa vyhľadali 4 ľudia, ktorí prepadli pri šoférskych skúškach. V pozadí bola neurotická úzkosť. Trom z nich pomohol AT a formulky: "Jazdím úplne kľudne a s istotou", "Všímam si značky", "Je mi ľahostajné ako jazdia druhí".

Problémy v zamestnaní:

"Jednanie je mi úplne ľahostajné", "Pracujem kľudne a uvoľnene a dobre."

Bankový prokurátor sa doma dobre preladoval pomocou formulky: "Banka je večer /teraz, dnes/ úplne ľahostajná".

Asistent používal ráno formulku: "Nikto sa ma dnes nemôže dotknúť /zraniť ma/".

56 r. docent, ktorý bol príliš závislý na mienke druhých: "Kritika je mi úplne ľahostajná, je mi ľahostajné, čo hovoria druhí".

Formovanie charakteru:

I keď systematická práca na charaktere, na pozitívnej zmene osobnosti je predovšetkým úlohou vyššieho stupňa AT, predsa len formulky /vhodné/ môžu v priebehu niekoľkých týždňov alebo mesiacov prekvapujúco zmeniť jednotlivé rysy osobnosti.

Najčastejšie sa dajú takéto pozitívne efekty pozorovať u žien, ktoré sú vedené k určitému správaniu alebo pevnému postoju. Niektoré z formuliek na utváranie osobnosti ovplyvňujú súčasne aj homo a bisexuálnych mužov.

"Presadím sa ".
"Viem, čo chcem, chcem čo viem".
"Prijímam seba /akceptujem sa /".
"Budem aktívny".
"Stávam sa mužom".
"Som muž".
"Konám ako muž".
"Zastanem si svoje právo".
"Pri ľuďoch som úplne kľudný a uvoľnený".
"Konám úplne jasne a isto".
"Prebývam bezpečne v sebe samom".
"Svoj život utváram ja sám".

28 r. domáca pani nedokázala udržať poriadok, čo viedlo ku konfliktom a hrozil rozvod. Mala úspech s formulkou: "Udržím dokonalý poriadok".

Ďalšie osvedčené formulky: "Som a zostanem silný"
"Unesiem zodpovednosť"
"Som aktívny" /teraz budem aktívny/

Viacerí pacienti zmenili svoj životný postoj týmito formulkami. "Vidím dobro", "Vidím druhého", "Vidím oči druhého", "Otvorím sa", "Robím to, čo je správne", "Vedie ma rozum", "Najprv vhľad potom konanie".

44 r. šéf našiel pomoc vo formulke: "Dávam druhým istotu".

Profylaxia suicídia:

Thomas viedol dlhé roky poradňu pre "Unavených životom". Na základe svojich skúseností konštatuje, že každá odborná terapia ťažkých neuróz je súčasne profylaxiou suicídia. Niektoré z osvedčených formuliek: "Milujem život", "Život je radosť", "Som a zostanem veselý a uvoľnený","Nech príde v živote čokoľvek, zostanem kľudný, veselý a uvoľnený", "Len odvahu a bude to dobré".

33 r. matka mentálne retardovaného dieťaťa zažila zreteľnú úľavu pri cvičení formulky "Zostanem trpezlivá".

Thomas sa na základe 20 ročnej denno dennej práce v poradni pre unavených životom a na základe skúseno-

ti s tisíckami pacientov domnieva, že autogénny tréning je v tejto indikácii najdôležitejšou a najlepšou metódou psychoterapie. Pracoval skupinovou formou. Na druhej strane však by bolo chybou považovať AT za všeliek u zúfalých ľudí.