

NOETICAMENTE

ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE

I 3

Direttore

Ferdinando BRANCALEONE
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Responsabile del coordinamento

Valentina TETTAMANTI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Comitato scientifico

Gianfranco BUFFARDI
Istituto Italiano di Scienze Umane ed Esistenziali – ISUE

Fabio GABRIELLI
School of Management – Università LUM Jean Monnet

Pietro GRASSI
ISSR all'Apollinare – Pontificia Università della Santa Croce – Roma

Antonio Gioacchino SPAGNOLO
Università Cattolica del Sacro Cuore

Comitato editoriale

Lisa DE LUCA
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Francesca GUERCIO
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Valeria SALSI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

NOETICAMENTE

ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE



Che cosa posso sapere?
Che cosa devo fare?
Che cosa mi è dato sperare?
Che cosa è l'uomo?

Immanuel KANT

“NoeticaMente”, collana curata dal Centro Ricerche Noetiche (CRN), promuove materiale afferente all’ambito dell’antropologia neo-esistenziale; orientamento, quest’ultimo, che considera l’uomo come “Singolo” (quindi come essere unico e irripetibile) e, al tempo stesso, come parte di un “Tutto”, con il quale è costantemente interconnesso. Lo studio della natura umana, quindi, non può prescindere dallo studio dell’ambiente in cui l’uomo vive e con il quale ha un legame inscindibile. Ambiente nel quale il “Singolo” si trova, inevitabilmente, in relazione (oltre che con il “Mondo”) con l’“Altro”.

Emerge quindi l’importanza di uno studio dell’uomo capace di cogliere la pluridimensionalità, schematizzabile nelle tre dimensioni di “soma”, “psiche” e “nous”.

I più recenti studi in ambito antropologico neo-esistenziale mostrano la necessità di mantenere una prospettiva multidisciplinare che possa avvalersi, in uguale misura, del contributo delle discipline umanistiche e di quelle scientifiche per sviluppare una visione “meta-disciplinare”, capace di moltiplicare i punti di vista sull’uomo, evitando la settorializzazione e la staticità a cui essa può portare.

È da sottolineare, in tale ambito di considerazioni, l’importanza della “dimensione noetica” dell’esistenza: essa rappresenta la caratteristica distintiva dell’uomo, quel *quid* in più che lo differenzia da ogni altro essere vivente.

L’approccio neo-esistenziale ha visto inoltre la sua applicazione nei diversi ambiti delle professioni di aiuto, per i quali sono stati sviluppati strumenti in linea con i principi di tale approccio.

VALENTINA TETTAMANTI

**IL REGNO DELLA
CALMA E I SEI
MASTRI DI LUCE
TAI — IL TRAINING AUTOGENO
APPLICATO ALL'INFANZIA**

Prefazione di

FERDINANDO BRANCALEONE

Illustrazioni di

VERDE BANDINI



la Bussola



la Bussola

©

ISBN

979-12-5474-086-6

PRIMA EDIZIONE

ROMA 21 LUGLIO 2022

a Ivana e Aldo

Io credo che le fiabe, quelle vecchie e quelle nuove, possano contribuire a educare la mente. La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi: essa ci può dare delle chiavi per entrare nella realtà per strade nuove, può aiutare il bambino a conoscere il mondo.

GIANNI RODARI

INDICE

13	<i>Prefazione</i> di FERDINANDO BRANCALEONE
21	<i>Introduzione</i>
23	Parte I Le Tecniche Bionomico–Autogene
37	Parte II Le storie alfageniche
51	Parte III Il Training Bionomico–Autogeno con i bambini
97	Parte IV Integrare la tecnica
103	<i>Conclusioni</i>
103	<i>Ringraziamenti</i>
107	<i>Bibliografia</i>

PREFAZIONE

Sono veramente contento di veder venire alla luce questo piccolo (ma, secondo me, “prezioso”) Volume della Dott.ssa Valentina Tettamanti (cara Amica e preziosa Collaboratrice), attraverso cui l’Autrice dichiara esplicitamente il suo intento di offrire, in modo chiaro e sintetico, delle linee guida a tutti coloro che desiderano comprendere come il Training Autogeno possa essere applicato nell’ambito del delicato e fondamentale periodo dell’infanzia.

Ho personalmente avuto il piacere di poter seguire il “percorso” di Valentina, sia per quanto concerne la sua accurata e profonda formazione nell’ambito dell’approccio bionomico–autogeno, sia per quel che riguarda il livello applicativo della metodica fondata su tale approccio (spesso — purtroppo — mal conosciuto e approssimativamente applicato!).

Anni di studio e di pratica personale, corroborati dalla concreta esperienza diretta “sul campo”, le hanno consentito di elaborare quanto il lettore troverà nelle pagine di

questo libro, che, nella prima parte, fornisce le preliminari e fondamentali indicazioni per l'utilizzo delle tecniche bionomico-autogene.

E fa certamente bene Valentina a “precisare” al lettore che «[...] queste linee guida potranno essere d'aiuto a coloro che già conoscono e padroneggiano tali tecniche. Esse, infatti, richiedono una certa preparazione per essere applicate con cognizione di causa in contesti individuali o di gruppo».

In altri termini, pur essendo intento primario del Volume quello di offrire un utile strumento, finalizzato all'utilizzo del Training Autogeno con i bambini, risulta fondamentale tener ben presente che è essenziale che chiunque intenda avvalersi di tale metodica debba possedere le basi adeguate (sia teoriche che clinico-applicative), per poter gestire, correttamente e con valida competenza, la “somministrazione” del Training Autogeno, specialmente (ma non solo) in ambito infantile.

A tale scopo, l'Autrice rimanda il lettore ad una opportuna, se pur sintetica, bibliografia.

Di Training Autogeno si sente parlare, ormai, da quasi un secolo! Ma, come dice Valentina, ciò «[...] non significa che la sua diffusione sia avvenuta in modo adeguato e che se ne conoscano le dinamiche più profonde». Ella giustamente afferma che purtroppo, fin dalle sue origini, il Training Autogeno è stato penalizzato da una concezione errata o, meglio, “semplicistica” e non del tutto corretta. Non solo: la sua “volgarizzazione” ne ha travisato presso il grosso pubblico l'autentico significato scientifico, riducendo spesso la tecnica a semplici e banali esercitazioni di rilassamento.

In tale prospettiva, allora, l'Autrice tiene a precisare, in via preliminare, la “prospettiva antropologica” da cui

si pone il fondatore della metodica autogena: lo psichiatra e neurofisiologo tedesco Johannes Heinrich Schultz. Egli «[...] parte da una visione dell'essere umano, fondata essenzialmente su elementi bio-psichici, che hanno nel concetto di 'bionome' il loro fondamento. Tale concetto, in estrema sintesi, si riferisce all'insieme di 'regole biologiche' che orientano l'organismo verso uno stato di equilibrio somato-psichico».

Proseguendo su tale linea esplicativa, nella prima parte del Volume il lettore viene introdotto (se pur sinteticamente) dall'Autrice ai concetti di "autoregolazione", di "bioritmi ultradiani", di "concentrazione passiva", di "deflussi autogeni", di "stato alfagenico". Il tutto, attraverso un linguaggio 'semplice' ma, al contempo, 'preciso' e scientificamente fondato.

Nella parte seconda viene affrontato in maniera accurata il tema dell'applicazione del Training Autogeno nello specifico ambito dell'infanzia.

Partendo dalla considerazione che l'apprendimento degli esercizi bionomico-autogeni (così come ideati e proposti da J.H. Schultz) richiede un adeguato grado di "consapevolezza" e congrua capacità di "attenzione", che non possono essere presenti in tenera età, viene precisato chiaramente che il Training Autogeno, nella sua "veste classica", può essere adeguatamente proposto a soggetti che abbiano raggiunto quanto meno una fase di sviluppo pre-adolescenziale (in via indicativa, 11-12 anni circa).

Ciò premesso, ci si può domandare in che senso e come sia possibile, allora, utilizzare tale metodologia nell'infanzia. In altri termini, si chiede Valentina: «I bambini possono raggiungere lo stato autogeno anche senza il caratteristico uso delle 'formule'?»

La sua competenza e la sua concreta pratica professionale le permettono di dare una risposta a tale quesito, in questi termini: «Tale possibilità può essere realizzata attraverso degli ‘escamotages’, che hanno lo scopo di facilitare la commutazione autogena anche in assenza della ripetizione delle formule».

La fondamentale ‘strategia’ (escamotage) proposta in tale ambito trova il suo fulcro applicativo nell’utilizzazione di specifiche “storie”, elaborate appositamente allo scopo.

Si tratta di “storie”, che (se raccontate seguendo i criteri illustrati dall’Autrice) sono in grado di stimolare, facilitare e aiutare i bambini a conseguire lo stato ‘autogeno’, necessario a raggiungere una valida “auto-regolazione”, che consente all’organismo di vivere (e ‘godere’) di una condizione di ben-essere, con effetti altamente positivi (conseguimento di stati ‘distensivi’, migliore gestione dei vissuti emotivi, graduale aumento dei livelli di attenzione e concentrazione, migliore consapevolezza dei propri vissuti corporei, progressivo raggiungimento di un più valido equilibrio psico-fisico, ecc.).

In altre parole, il contributo più significativo dell’applicazione di tale metodo è quello di permettere al bambino di porre le premesse utili al conseguimento della precoce (e fondamentale) attivazione di ‘risorse interne’, in grado di gestire e ricondizionare (spontaneamente) i fattori stressanti, inevitabilmente presenti in ogni singolo essere umano in questa dimensione dell’esistenza.

In più, il Training Autogeno applicato all’Infanzia (TAI), secondo l’esperienza acquisita dall’Autrice, spesso rappresenta una valida possibilità (non l’unica, ovviamente!) per la gestione ed il ricondizionamento anche di situazioni di disagio (incipienti e/o già radicate), sovente presenti già in età

infantile. E, come afferma testualmente l'Autrice, tali aree di disagio, «[...] attraverso la sua applicazione, possono essere ricondizionate o, quantomeno, portate a galla, manifestandosi con maggiore chiarezza, per poi dare la possibilità di attuare, quando necessario, anche ulteriori tipi di interventi». In tale ordine di idee, peraltro, ella tiene (correttamente) a precisare con chiarezza che «[...] ogni operatore preparato ad utilizzare le tecniche autogene, deve anche essere adeguatamente formato nel saper riconoscere eventuali problematiche da lui non direttamente gestibili e, per questo, deve saper demandare ad adeguate figure professionali, capaci di intervenire ove necessario».

Poste tali premesse e passando alla “somministrazione” e al “funzionamento” del TAI (Training Autogeno per l'Infanzia), viene opportunamente precisato che, nel momento in cui un “adulto” funge (inevitabilmente) da ‘conduttore’ nel suo accompagnare il “bambino” alla pratica del Training attraverso il racconto di una “storia”, non si può ancora parlare in senso stretto di “autogenia” (la quale prevede, di per sé, una pratica individuale e priva di ogni elemento induttivo esterno).

In tale ordine di considerazioni, quindi, è da tener ben presente che lo scopo precipuo delle “storie” è quello di mettere il bambino nelle migliori condizioni di apprendere ‘indirettamente’ (attraverso le “storie”) le classiche formule del Training Autogeno, per poi consentirgli, in un secondo tempo e in totale ‘autonomia’, la pratica personale del Training ed il conseguimento personale dello stato di “commutazione autogena”. A tal proposito, le “storie” sono concepite e congegnate in modo tale da contenere e ‘nascondere’ al loro interno le formule di Schultz (ovviamente poste attraverso un linguaggio adatto all'infanzia).

La parte seconda del libro, quindi, si conclude con un'utilissima serie di concrete risposte a domande che il lettore potrebbe porre, al fine di comprendere al meglio le modalità di funzionamento e di conduzione del TAI. Tali risposte concernono molteplici argomenti, tra cui quelli riguardanti le condizioni preliminari per l'utilizzo del TAI nell'ambito dell'infanzia; la 'postura' maggiormente adeguata per i bambini nella pratica dell'esercizio; il modo con cui sono strutturate le 'storie' e come è opportuno raccontarle; come gestire al meglio coi bambini la fase di 'ripresa' alla fine dell'esercizio; l'eventuale possibilità ed utilità di utilizzazione di un adeguato 'protocollo-disegno'; la possibile manifestazione dei "deflussi autogeni", nonché la possibile gestione degli stessi da parte dell'operatore .

La Parte Terza è, infine, specificamente dedicata alla presentazione delle "Storie alfageniche".

La prima "storia" (Il Regno della Calma) funge da 'cornice di collegamento' di tutti i successivi 'racconti'. In essa i bambini incontrano Placido, un bradipo molto saggio, che ha il ruolo di infondere un vissuto di gioiosa calma e tranquillità. Placido assolve inoltre alla fondamentale funzione di stimolare innanzitutto la 'curiosità' del bambino, proponendogli di visitare insieme a lui il Regno della Calma: un luogo popolato da alcuni suoi cari Amici, i sei "Mastri di luce" (i 6 personaggi che incarnaeranno le storie susseguenti e rappresenteranno le formule progressive dei sei esercizi del TAI).

Placido rappresenterà, quindi, una 'figura-chiave' (una sorta di 'assistente' del conduttore) che accompagna progressivamente il bambino nei vari territori del Regno della Calma.

Si snodano, quindi, le varie "storie" successive (che rappresentano ed esplicitano simbolicamente i sei gradi del Training

Autogeno di base: Pesantezza, Calore, Cuore, Respiro, Plesso solare, Fronte), con i relativi e specifici Personaggi: l'elefante calmo-allegro (Ugo); il cammello Frescobello; Zoe e il pappagallo Ettore; Alfi e la sardina frettolosa; Emy e l'isola di Manipura; Sofi e la valle delle pietre blu.

La quarta (ed ultima) parte del Libro è dedicata alla possibile integrazione del TAI con una 'parallela' metodica, che va sotto il nome di "Training Bionomico Respiratorio" — TBR.

Come afferma l'Autrice, «[...] si tratta di una tecnica che è possibile integrare durante la pratica del TA di base oppure usare separatamente ogni qual volta non vi siano le condizioni (di tempi e spazi adeguati) per la somministrazione del primo, ma ci si vuole comunque avvalere di una metodologia autogena».

È questa, a mio avviso, una sezione molto utile, in cui Valentina riesce a presentare in maniera (al contempo, sintetica ed accurata) una 'veloce' (ma utilissima) metodica per raggiungere un valido livello di 'alfagenia', attraverso cui è possibile conseguire uno stato di recupero delle risorse autoregolatrici dell'organismo, mediante un'opportuna modulazione del ritmo respiratorio. Ella espone, in tale sezione, anche le modalità con cui proporre il TBR specificamente ai bambini, facendo appello alla sua personale e concreta esperienza in ambito educativo e scolastico.

Come dicevo, sono veramente contento della pubblicazione di questo lavoro dell'Amica Valentina, nonché di essere stato da lei invitato a stilarne la Prefazione.

La pratica costante del Training Bionomico–Autogeno ha caratterizzato più di quaranta anni della mia esistenza, con tutti i benefici di cui sono personalmente testimone.

Valentina Tettamanti, attraverso questo suo scritto, ha evidenziato (in maniera, a mio parere, concreta ed

‘originale’) come le ‘tecniche autogene’ possano essere utilmente proposte anche nella prima infanzia, contribuendo ad un’auspicabile e autentica evoluzione dell’homo sapiens–sapiens, che, proprio in questo particolare momento della sua storia, sta vivendo una delicata (e ‘drammatica’) fase di passaggio, che vede l’Umanità intera su un arduo e pericoloso crinale, che può condurre ad un “Oltre” dalle potenziali valenze ‘apocalittiche’ oppure “esaltanti”.

E sono appunto i “bambini” di oggi ad avere estremo bisogno di quegli stimoli capaci di sollecitare l’equilibrio necessario ad affrontare le dissonanti ‘distonie’ del presente, per porre le auspicabili basi di una ‘Rinnovata Umanità’ del futuro.

Valentina Tettamanti, attraverso questo suo scritto, ha dato il suo contributo!

Piccolo, sì! Ma, a mio avviso, importante! Molto importante!

Ferdinando Brancaleone

CRN

Centro Ricerche Noetiche

Napoli, Aprile 2022