

## AUTOGENI TRENING - NOVA GENERACIJA

Ljubomir Mirković i Branka Petković-Medved

Odsek za mentalno zdravlje,  
Železnički zdravstveni zavod, Beograd

**Rezime.** *Autogeni trening - nova generacija (AT- NG) teži kvalitetnijim i "čistijim" komunikacijama između različitih nivoa svesti. Sadrži veći broj kanala za usmeravanje sugestija i drugih impulsa. Posebna važnost se pridaje arhetipskim tenzijama. Cilj je neutralizacija negativnih precipitata nagomilanih u širokom spektru vremena. S druge strane, izdvajaju se i forsiraju pozitivna, korisna, strujanja arhetipskih sila. Za sve to je neophodna mišićna relaksacija: kao preduslov, priprema za viši trening, prema davno naslućenoj korelaciji stepena opuštenosti i olakšanog ulaska u različite nivoe svesti, pa i one transcendentalne.*

### KONSTRUKCIJA AT-NG

AT-NG je objedinio standardni *autogeni trening* (AT) i njegov viši stupanj, uz modifikacije i novoformirane vežbe. Ukupno trajanje tečaja je prilagođeno savremenim ritmovima življenja. Može se odvijati tokom četiri nedelje, ili tokom pet dana, pa čak i super ekspresno, tokom vikenda (klasični AT traje u standardnom delu dva do četiri meseca, a u višem, nekada i preko godinu dana). AT-NG se sastoji od dvadeset vežbi. Podeljene su u četiri etape. Impulsi koji se multi-kanalno upućuju, imaju znatnu tehnološku podršku (*kasetofon, EEG, biofidbek, specijalni tegovi, konkavne kolorne tablice, prirodni parfemi, gustativne kapi, mandale, "čarobni" štapići, album slika...*).

### I ETAPA - BAZALNI TRENING

Osnovno, inicijalno delovanje je mišićna relaksacija. Time se uvodi red i sprečavaju psihotonični lomovi u neuromuskularnoj raskrsnici, preko koje se obavlja živ psihofiziološki saobraćaj [1]. U tom kontekstu naročito je značajna relaksacija mimične muskulature. Brojni strahovi, brige, tuge, radosti, nadanja, iščekivanja, verovanja, namere, bolovi...sve to prolazi kroz mišićne lica [2]. I mišićima ruku se poklanja posebna pažnja. Naročito šakama, koje su ekvivalent kreativnosti. I one odaju razna

emocionalna stanja i neracionalne tenzije. U ovoj etapi usmerenje je okrenuto ka poprečno-prugastoj muskulaturi i mišićima krvnih sudova. Sve je bazirano na paralelizmu mišićne i psihičke napetosti. Na toj osnovi se ostvaruje prva integracija svesnog i nesvesnog.

## **II ETAPA - VEGETATIVNI TRENING**

Relaksacija se prenosi u psihofiziološku unutrašnjost. Svesno se doživljavaju prirodni biološki ritmovi i uočava njihova veza sa nesvesnim psihološkim tokovima (srce, disanje-stanja straha, nemiri, ili proces formiranja sigurnosti, smirenosti). U ovoj etapi nesvesno se prvi put oglašava iz unutrašnjosti sa somatskim signalom (plexus solaris). Javlja se o uspostavljanju jasne komunikacije sa nivoom budnosti.

## **III ETAPA - INTROSPEKTIVNI TRENING**

U ovoj etapi se kreće u stalozen, sistematizovan, istraživački pohod. Dublje u sopstvenu unutrašnjost. Specifičan detalj je korišćenje neuro-foto-hemijskih procesa na retini, za produblivanje i stabilizaciju koncentracije i relaksacije, kao i za posledično, još veće, iznijansirano uranjanje u druge nivoe svesti [3].

## **IV ETAPA - ARHETIPSKI TRENING**

S ostvarenom prijateljskom komunikacijom između različitih novoa svesti, kroz trening u prethodnim etapama, ovde se ponire u različite prostorne i vremenske dime-nzije. Dopušta se, ili se daje uputstvo, za upotrebu imaginarnih, fantastičnih, čarobnih predmeta i pojava iz bajki i snova. Ili za korišćenje superiornih tehničkih inovacija, prilikom zamišljenih sučeljavanja sa preprekama i mogućim neprijatnostima, tokom ovih transcendentalnih izleta [4]. Neposredno pre i posle vežbe opušteno i stalozeno se opisuje mandala. Obično je to jedna od "Jungovih" mandala, poznata *Sri Yantra* [5].

## **ZAVRŠNA VEŽBA - IZLOŽBA SLIKA**

Na kraju tečaja se posebno radi još jedna vežba koja finalizira postignute efekte. Sumira ih, bilansira i balansira, formirajući model vežbe za dalji, doziran, samostalan trening, u trajanju od pet do deset minuta. Preporuka je da on postane deo svakodne-vne higijene. A može da se povremeno osvežava sa voditeljem tečaja, jednom do dva

puta godišnje. Posle prvog uvežbavanja s voditeljem, sledi razgledanje albuma i razmeštanje slika u tri grupe: levo-krajnje neprijatne, desno-veoma prijatne, u sredini ostale. Sledi nekoliko repeticija ove vežbe u kojoj voditelj sve manje direktno učestvuje (eventualno se koriste uputstva s audiokasete) [6]. U intervalima se ponovo razgledaju i razmeštaju slike. Prilikom svakog sledećeg razgledanja, obično je broj izrazito nepodnošljivih sve manji. Vežba se ponavlja dok to ne postane evidentno. Retko je potrebno ponoviti je više od tri do četiri puta. Polovina slika je tako koncipirana da asocira na detinjstvo, bližu i neposrednu prošlost. Druga polovina ima arhetipske, bajkovite sadržaje.

### **1912 - 1932 - 1970 - 1990 - I DALJE...**

"Autogeni trening je najsavremeniji metod medicinske relaksacije", stoji u poznatoj *Enciklopediji psihijatrije* Antoana Poroa [7].

Prva iskustva potiču iz 1912. U celini je prvi put objavljen 1932 (J.H.Schultz). Bez naročito velikih izmena to izdanje se obnavlja sve do 1970. Dakle, *autogeni trening* (AT) je prošao kroz skoro ceo XX vek. U sledeći će ući kao metoda koja je nadživela mnoge psihoterapijske pravce, koji su s talasima mode nastajali i prolazili. Ući će, svakako, sa još širim spektrom primene i van medicinskih okvira, jer viškovi psihofizioloških i socijalnih tenzija, koje naviru iz različitih nivoa "prenapućene" svesti, postaju sve veći *civilizacijski problem* [8]. On se sastoji iz štetnih, polimorfnih, erozivnih i eruptivnih potencijala u biološkom, psihološkom i socijalnom smislu, a koji su najčešće prikriveni, zatvoreni, u psihosomatski sindrom u neispoljenom obiliku. Tako ove opasnosti deluju iz drugog plana i civilizacija ih nije dovoljno svesna. Svojim ponašanjem savremena civilizacija pokazuje da ih oseća na intuitivnom, individualnom i palijativnom nivou. A tim, rastućim tenzijama, nesvesni odbrambeni automatizmi sve slabije odolevaju. Javlja se potreba za organizovanom, svesnom, podrškom pune budnosti, uz saradnju drugih nivoa svesti. Jedan od vidova odbrane je AT i njemu slične metode. AT ima iza sebe milenijumsku tradiciju Joge, Zena i drugih meditativnih tehnika, uz duže sopstveno iskustvo. Klasičan AT deluje prvenstveno iz stanja budnosti, ali i uz pažljivo uranjanje u druge nivoe svesti. AT-NG je konstruisan s namerom da se klasičnom AT-u doda još veća određenost, sistematičnost, sa manje improvizacija. Da se i uz pomoć savremene tehnologije prilagodi širim potrebama. Pre svega da se ojača integracija i komunikacija različitih nivoa svesti. Iskustvo je pokazalo da se do toga dolazi efikasnije, ako se emocionalni tokovi slobodnije uključuju. Izgleda da je veoma važno da se ne zazire od rigidne nauke, koja smatra da je naučna istina samo ona koja nema dušu. S toga se u trening često impliciraju reči, epiteti, kao što su: prijatno, radosno, prijateljski, hrabro... a nada sve: mirno, staloženo. Time se želi da pledira da međusvesne komunikacije budu prijateljske.

Za oblikovanje AT-NG-a posebno je bilo inspirativno upozorenje K.G. Junga iz 1916. godine. Jung još tada ukazuje da racionalizam modernog doba potapa u nesvesno sve što smatra iracionalnim [9]. Naročito upozorava da potapanje svega što je religijsko, može da izazove eruptivna oslobađanja sila pakla, demone, aždaje, vukodlake... Misleći, te 1916, na strahote Francuske revolucije i masovna krvoprolića u tada aktuelnom I svetskom ratu, Jung verovatno nije pretpostavljao da će se to kasnije potvrđivati geometrijskom progresijom u II svetskom ratu, Vijetnamu, Avganistanu, užasima na jugoistoku Evrope - i evo, na kraju milenijuma, u zbilja zverskim, sve masovnijim terorističkim spektaklima.

AT-NG je, između ostalog, direktno usmeren na ta, Jungova, spekulativna žarišta arhetipskih tenzija. Namera je da se njihova mračna zračenja prvo oslabe, a onda da se smanji njihov pritisak i da se pristupi "čišćenju" dubljih nivoa svesti od destruktivnih poriva - i da se ponovo uvedu u funkciju stari, zaboravljeni, moralni principi.

U finalnoj fazi AT-NG nastoji da sve to prevede u nešto što razum, budna svest, ali i dublji nivoi, zajednički prijateljski prihvataju. Da određenim imaginacijama i meditacijama, negativne odbleske prebaci s druge strane ogledala - i pretvori ih u pozitivnu uobrazilju fantazija i bajki, lepih i zdravih maštanja, koja su prethodnica kreativnoj stvarnosti [10]. Da se tako suprotstavi rastućim pritiscima modernog doba. Naročito njegovom glorifikovanom racionalizmu, kao suštinski nazadnom segmentu koji usporava zdravi napredak.

## LITERATURA

- [1] J.G.Lemair, *La relaxation* (Paris, 1964).
- [2] J.Hewit, *Relaxation Book* (London, 1986).
- [3] K.Tepperwein, *Die Hohe Schule Der Hypnose?*(Geneve, 1977).
- [4] H.Lindeman, *Autogeni trening* (Zagreb, 1976).
- [5] Ph. Rawson, *The Art of Tantra* (Thames and Hudson, London, 1988).
- [6] Lj.Mirković, Č.Hadži-Nikolić i M.Jovanović, *Psihokaseta ATM* (Jugoton, Zagreb, 1983), *Psihokaseta: Veština opuštanja* (Max Markus, Beograd, 1996).
- [7] A.Poro, *Enciklopedija psihijatrije* (Nolit, Beograd, 1990).
- [8] Lj.Mirković, *Relaksacija* (Naučna knjiga, Beograd, 1988).
- [9] K.G.Jung, *O psihologiji nesvesnog* (Matica srpska, Beograd, 1978).
- [10] Lj.Mirković, Arhetipska skaska (predavanje), *Letnja škola zmajeva i bajki* (Manakova kuća, Beograd, 1994).