

D.ssa Loredana Giacosa
psicologa, psicoterapeuta
via XX Settembre 34/7 - 16121 GENOVA tel 349 21 20 119
lore.g1@virgilio.it
www.facebook.com/semidifelicita.it

CHE COS'E' IL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO DI JACOBSON

Metodo di rilassamento basato sull'apprendimento della decontrazione muscolare volontaria, è incentrato sulla presa di coscienza dello stato di contrazione o di distensione di ciascun gruppo muscolare.

E' una sorta di allenamento alla distensione corporea che, attraverso l'acquisizione di una maggior consapevolezza del proprio tono muscolare, permette di riconoscere, controllare e ridurre la tensione.

Si tratta di una serie progressiva di sequenze tensione-rilassamento dei vari distretti muscolari.

Il nostro corpo, anche quando è a riposo, mantiene una certa quantità di tensione (tensione residua) che non è utile e talvolta contribuisce a creare rigidità e blocchi; in un'ottica di interdipendenza psiche-soma, nel corpo si incidono anche le tensioni psichiche, ed il rilassamento muscolare è sempre collegato anche al rilassamento psichico.

Tale interdipendenza è reciproca: la psiche esercita un'influenza sul corpo, cioè ad ogni pensiero, percezione o emozione si associa una modificazione del tono muscolare; viceversa, modificazioni somatiche possono produrre cambiamenti nello stato psichico, con un conseguente processo circolare rilassamento muscolare-calma-incremento del rilassamento muscolare e così via.

Spesso non siamo consapevoli dello stato di tensione del nostro corpo: il Rilassamento Muscolare Progressivo ci permette di acquisire consapevolezza della tensione muscolare tramite un incremento volontario della stessa, per poterla successivamente rilasciare.

E' necessario acquisire il metodo in maniera progressiva e con determinate condizioni ambientali; con un adeguato addestramento sarà possibile in seguito ottenere velocemente il rilassamento della zona corporea che più lo necessita.

Il Rilassamento Muscolare Progressivo è utile nell'affrontare problematiche quali stress e ansia, fobie e disturbi dell'umore, insonnia, disturbi psicosomatici, pertensione, cefalea, gestione del dolore.

Il metodo fu ideato da Edmund Jacobson, medico e psicofisiologo statunitense, nel 1929..

Trovo sempre illuminante analizzare la biografia degli autori per capire meglio le loro scelte teoriche: il professor Jacobson raccontò come, all'età di 10 anni, fu molto impressionato da un incendio divampato in un grande palazzo di Chicago: il ricordo del comportamento terrorizzato delle persone lo indusse a dedicarsi allo studio del trattamento dell'eccitabilità nervosa.

Prese spunto da uno degli studi sulla reazione automatica che dimostrava come, a seguito di uno stimolo inaspettato, il sussulto involontario conseguente si verificava soltanto se il soggetto era teso. Nel 1925 Jacobson ed i suoi collaboratori dimostrarono che il riflesso involontario veniva a ridursi o addirittura ad annullarsi a seguito di addestramento al rilassamento.

Il metodo di Jacobson ("Progressive Relaxation"), pubblicato nel 1938, è molto minuzioso e richiede una pratica molto lunga; per tale motivo ne sono state successivamente realizzate versioni più brevi, obiettivamente di più concreta applicabilità al contesto odierno.