

DAS AUTOGENE TRAINING. J. H. SCHULTZ. Um volume com 325 páginas e 17 figuras, 7ª edição, editado por Georg Thieme, Stuttgart, 1950.

Esta famosa obra, surgida há 20 anos, reaparece agora acrescida de várias considerações de ordem fisiológica (para justificar o método do autor), filosófica e teórica (para constituir o sistema psicoterápico). O livro mostra bem as contingências da psicoterapia moderna, que oscila entre o magnetismo astral ou animal, a psicanálise e os métodos religiosos, como o yoga. Quando se estuda os diversos sistemas de psicoterapia, verifica-se que todos eles são místicos, embora alguns alimentem a presunção de base científica; o caso da técnica de Schultz é o exemplo de um sistema misto, cuja única originalidade é a singular virtuosidade do autor para a psicoterapia. Sabe-se que J. H. Schultz desfruta de notória popularidade e renome como médico prático, de grande clínica, conquistada pelos seus êxitos e passes de traumaturgo, que são o segrêdo de todos os bons psicoterapeutas.

O método baseia-se em princípios análogos aos da auto-sugestão de Coué, combinados com as práticas oriundas do yoga; a auto-relaxação concentrativa visa influenciar as regulações neurovegetativas (digestiva, respiratória, vasomotora, sono, etc.) e, em seguida, as funções psíquicas, através de exercícios progressivos, ao mesmo tempo de treinamento e de reeducação, até ser conseguida a serenidade espiritual, por meio da eliminação sugestiva das emoções, dos sintomas mórbidos e aquisição do auto-domínio; tal programa adapta-se ao tratamento de vários distúrbios (asma, vômitos, tiques, insônia, fobias e obsessões, impotência sexual funcional, etc.). A técnica do exercício autógeno de Schultz é penosa, demorada e cara, mas proporciona ao enfermo progressivas melhoras e confiança no método; o paciente reconquista o autodomínio, reeduca-se e não se escraviza ao psicoterapeuta. Esta é a verdadeira originalidade do método, que pode adaptar-se ao tratamento individual ou em grupo, como fazem os partidários do yoga.

J. ALVES GARCIA