



AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

Prof. Dr. Luis de Rivera

luisderivera@gmail.com

Basándose en estudios previos sobre la auto hipnosis, Johannes Heinrich Schultz desarrolló a principios del siglo XX un procedimiento clínico que elimina la dependencia en el terapeuta, al que denominó entrenamiento autógeno.

Desde entonces, el método se ha venido desarrollando por integración progresiva de descubrimientos generados en la propia práctica del mismo y de procedimientos desarrollados desde otras escuelas de psicoterapia.

Podemos distinguir tres niveles de aplicación de los métodos autógenos:

1. Nivel técnico. Standard Autogenic Training o Entrenamiento Autógeno Básico.

Una técnica es un procedimiento bien descrito cuya aplicación produce unos resultados predecibles. No es necesario que tenga una base conceptual, ni siquiera que sea razonable o comprensible. El criterio de verdad de una técnica es el éxito, es decir, que produzca los efectos que la aplicación del procedimiento predice.

Este es el nivel más antiguo y más conocido del método autógeno. En algunos lugares, se ha considerado "una técnica de relajación", lo cual es engañoso, porque simplifica en exceso la naturaleza de sus efectos, tanto biológico como psicológico. Schultz insistió en decir que es "un método de concentración pasiva", evitando los términos "autohipnosis" y "relajación", una precaución con la que estoy totalmente de acuerdo.

El entrenamiento autógeno básico es una técnica o procedimiento de concentración pasiva en sensaciones propioceptivas, que produce de manera regular una serie de respuestas fisiológicas y psicológicas.

Las respuestas fisiológicas son las propias de la llamada "respuesta de relajación", y se corresponden con un aumento de la actividad parasimpática y una disminución de la actividad simpática neurovegetativa. Se producen también cambios neuroendocrinos, con disminución de la secreción de cortisol y catecolaminas y aumento de la producción de insulina y oxitocina. Siguiendo la terminología de Hess, en el estado autógeno tiene lugar un aumento de la actividad trofotrópica, con la consiguiente disminución de la actividad ergotrópica, base neurológica de la llamada "conmutación autógena" o cambio del predominio ergotrópico habitual a un relativo predominio trofotrópico.

Evidencia reciente muestra que también tiene lugar un aumento de la conectividad interhemisférica cerebral, con aumento de la actividad del hemisferio derecho, fenómeno que

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

he propuesto denominar "la segunda conmutación autógena", o cambio del habitual predominio del hemisferio izquierdo a un relativo predominio del hemisferio cerebral derecho. Las respuestas psicológicas subjetivas han sido estudiadas por Luthe y cuantificadas por de Rivera mediante el Cuestionario de Estados de Conciencia. Son muy similares a las que se producen con otras técnicas de meditación, y se clasifican en tres grandes grupos: 1) Tono afectivo básico o sentimiento de relajación psíquica, 2) Aumento de la percepción de estados internos y 3) Descargas autógenas.

La práctica repetida de los ejercicios básicos del entrenamiento autógeno estabiliza el equilibrio neurovegetativo, mejora la modulación emocional y moviliza la creatividad. Se estima que son necesarios seis meses de práctica regular para que estas modificaciones se vuelvan relativamente permanentes.

Los efectos del entrenamiento autógeno practicado de manera regular lo hacen recomendable en educación, entrenamiento deportivo y actividades artísticas y creativas, además de su aplicación más obvia, la prevención de las enfermedades psicosomáticas y otros efectos del estrés en la vida cotidiana.

Una parte importante de la formación de técnicos u operadores en este primer nivel de métodos autógenos es la experiencia personal supervisada. La cualificación en primer nivel requiere al menos 70 horas de práctica personal supervisada con el entrenamiento autógeno básico, generalmente realizada a lo largo de tres meses de formación.

2. Nivel terapéutico. La Terapia Autógena.

La Terapia Autógena es un tratamiento psicológico de orientación psicofisiológica, que ejerce su acción terapéutica mediante la activación de procesos naturales de autorregulación neurovegetativa y de neutralización de experiencias traumáticas.

Para un médico o psicólogo clínico experimentado, el entrenamiento autógeno básico es una herramienta que puede aplicar como coadyuvante y, en ocasiones, como terapia principal en muchos trastornos, como la ansiedad y el insomnio.

Sus indicaciones principales son los síndromes de estrés y de ansiedad y los trastornos psicosomáticos. También ha sido utilizado con éxito en otras enfermedades más graves, como la epilepsia, el trastorno bipolar y la esquizofrenia, siempre en combinación con los tratamientos médicos específicos para estos trastornos.

La formación en segundo nivel incluye el conocimiento de las indicaciones y contraindicaciones del entrenamiento autógeno, el manejo de la técnica en distintos tipos de pacientes y la aplicación de los métodos de modificación autógena (fórmulas específicas de órgano y formulas intencionales, que algunos llaman también fórmulas personales o fórmulas psicológicas)

En este nivel se incluyen las terapias combinadas con otras técnicas, como el biofeedback (autogenic feedback training) o la desensibilización sistemática.

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

A diferencia de la acreditación en nivel 1, que puede ser adquirida por técnicos sanitarios, trabajadores sociales, educadores y coaches, la formación en nivel 2 requiere la titulación de médico o psicólogo clínico.

3. Nivel psicoterapéutico.

Para que un método terapéutico pueda ser definido como psicoterapia debe reunir tres condiciones: a) Poseer una base conceptual sobre la naturaleza y funcionamiento del ser humano, en sus dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, a las que algunos gustan de añadir la dimensión espiritual. b) Tener una teoría sobre las causas de la enfermedad y sobre los procesos psicopatogenéticos. c) Tener una teoría sobre las dinámicas curativas y sobre el papel de la interacción terapéutica en las mismas y d) Tener una serie de técnicas, métodos o procedimientos específicos, cuya aplicación subyace y confirma los principios teóricos.

El núcleo central organizador de la psicoterapia autógena es el estudio directo del ser humano, considerado en todas sus dimensiones, desde la fisiológica hasta la existencial, pasando por la psicológica y la social. Ello hace difícil clasificar la psicoterapia autógena en el panorama actual de las escuelas de psicoterapia. En algunos aspectos, tiene coincidencias con las terapias sistémicas, pero también con las orientaciones gestálticas, con las psicoanalíticas y con las cognitivo-conductuales. Progresivamente, se ha ido distanciando de los métodos hipnóticos al irse haciendo cada vez más evidente su relación con los basados en la meditación o "mindfulness". Es por ello apropiado considerarla como una psicoterapia integradora.

En los últimos años está siendo considerada como un ejemplo de psicoterapia integradora "desde abajo", es decir, partiendo de la experiencia clínica, en oposición a las psicoterapias integradoras "desde arriba", que parten de la compatibilización de los fundamentos teóricos de distintas escuelas.

Una característica importante de la psicoterapia autógena es la orientación de sus intervenciones en base a la potenciación de procesos naturales de autorregulación del organismo humano, más que en la supresión artificial de dinámicas patológicas o en la alteración forzada de funciones fisiológicas. Esta tarea requiere una evaluación continua de:

- a) El estado de la persona en su funcionamiento interno, en sus relaciones interpersonales y en su posición existencial;
- b) los mecanismos patogenéticos que mantienen a esa persona en un estado de funcionamiento distinto del óptimo y
- c) la intervención terapéutica específica y prioritaria para esa persona en cada momento.

La actitud básica del terapeuta que practica métodos autógenos es de aceptación y respeto a cada ser humano, considerándose a sí mismo como orientador o guía para facilitar la realización de las potencialidades del paciente. Sus intervenciones se basan por lo tanto en la comprensión de los principios generales del funcionamiento humano y de sus procesos autorreguladores.

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

PRINCIPIOS BASICOS DE AUTOGENICS

En su estado actual de desarrollo, podemos formular seis principios básicos de funcionamiento humano, cuyo respeto permite el desarrollo teórico del método autógeno y su aplicación clínica individualizada, esto es, adaptada a cada persona y circunstancia. Por eso, podemos decir que la Psicoterapia Autógena es una terapia "guiada por principios", es decir que aplica en su práctica el conocimiento de leyes naturales básicas del funcionamiento humano, tanto normal como patológico. Estos principios son:

1. El principio de autogenicidad y autorregulación
2. El principio ASCI (inducción de estados ampliados de conciencia)
3. El principio de neutralización y decatexis
4. El principio ideoplásico e ideomotor
5. El principio de reorganización y reconstrucción
6. El principio de psicoeducación y entrenamiento

Principio de autogenicidad, autorregulación o de homeostasis.

Procede de la observación pionera de Claude Bernard sobre los mecanismos reguladores básicos responsables de mantener la constancia del medio interno, condición indispensable para la vida. Desde entonces, numerosos investigadores han ido confirmando la existencia de estos procesos de autorregulación, operativos desde el nivel biológico más simple hasta las interacciones sociales más complejas. En diversas situaciones patológicas puede producirse una malfunción de estos mecanismos de regulación, bien sea por:

a) Insuficiente actividad para contrarrestar la acción desestabilizadora del medio externo o de otros procesos internos. Ejemplos: Situación de peligro grave o exceso de información contradictoria que no puede ser mentalmente procesada de manera adecuada, produciendo un síndrome de estrés traumático o iniciando un cuadro ansioso. Participación en una situación de presión grupal excesiva, que lleva al retraimiento y timidez, impidiendo la incorporación eficiente y activa en el grupo.

b) Perversión del proceso de autorregulación, con establecimiento de círculos viciosos patogenéticos. En la mayoría de los casos, los mecanismos reguladores pro-homeostáticos toman el control después de una situación de estrés o de desestabilización, recuperándose progresivamente el funcionamiento óptimo del organismo. Cuando falla este proceso, los mecanismos de retroalimentación dejan de actuar en servicio del funcionamiento del organismo al mejor nivel de adaptación posible, y se atascan en el mantenimiento de un funcionamiento patológico, en un nivel de adaptación inferior al óptimo.

Mientras que algunas terapias se interesan sobre los orígenes de la psicopatología, como el psicoanálisis, y otras, como el conductismo radical, sólo sobre sus consecuencias, en psicoterapia autógena la pregunta principal es: ¿Cómo se mantiene la psicopatología?. Este tipo de investigación ha permitido el descubrimiento de varios círculos viciosos patogenéticos,

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

como el Círculo vicioso de la ansiedad, el círculo vicioso de la depresión y los círculos viciosos patogenéticos de las adicciones. La interrupción de círculos viciosos maladaptativos permite la pronta restauración del equilibrio natural del organismo y la recuperación de su funcionamiento óptimo.

c) Interferencia activa por parte del paciente, que bloquea, distorsiona o inhibe los procesos automáticos pro-homeostáticos. Algunos sistemas educativos y ciertos enfoques psicoterapéuticos propugnan el sacrificio de los mecanismos autorreguladores en favor de conformidades culturales o adhesiones ideológicas. Ejemplos sencillos son la represión sexual secundaria a temores religiosos, la inhibición de las expresiones emocionales apropiadamente relacionadas con el duelo, la ternura, la alegría o el rechazo, la imposición de explicaciones intelectuales forzadas en detrimento de la autopercepción sincera, etc, etc.

Principio ASCI (inducción de estado ampliado de conciencia)

La concentración pasiva en un estímulo determinado (incluyendo la concentración en la "ausencia de estímulo" o en el "vacío") produce un estado especial de conciencia, de características fisiológicas y subjetivas bien descritas. Una de las características de este estado ha sido denominada "relajación", término equívoco por los muchos significados dispares que tiene en el lenguaje ordinario. Técnicamente, podemos definir relajación como "un estado fisiológico hipometabólico, acompañado subjetivamente por un sentimiento generalizado y difuso de bienestar y seguridad".

La denominada "respuesta de relajación" (Benson, 1976) puede ser inducida por múltiples técnicas de entrenamiento de la atención, todas las cuales tienen en común el mantenimiento de un modo de atención receptiva en un foco de naturaleza global. Los estados inducidos por los diferentes métodos difieren de manera ligera en diversos aspectos, pero todos producen el mismo "tono afectivo básico", o sentimiento de relajación, que se define como una sensación difusa de seguridad y bienestar, en todo opuesta a experiencia de ansiedad, entendida como "un estado de hiperactivación fisiológica, acompañado de sensación difusa y generalizada de peligro inminente o anticipado".

El estado de relajación producido por el entrenamiento autógeno básico se denomina "estado autógeno". La regularidad con la que se produce el fenómeno al aplicar la técnica mental apropiada es lo que permite considerarlo como un principio general de funcionamiento del sistema nervioso. Se trata de una respuesta automática y estereotipada ante un proceso mental específico, que puede ser producido y mantenido de manera deliberada. Es importante destacar que la inducción de este estado de relajación no puede ser lograda de manera consciente ni voluntaria; de hecho, la pretensión de "lograr relajarse" inhibe la activación del estado de relajación, que, sin embargo, aparece espontáneamente al mantener la concentración pasiva, que se caracteriza por la despreocupación total por los resultados o fenómenos que esta actividad produce.

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

El interés terapéutico del principio ASCI ha sido puesto de manifiesto por otros investigadores utilizando otras técnicas de entrenamiento de la atención y ha sido objeto de un simposio específico en el 20º Congreso de la International Federation of Psychotherapy en Lucerna, Suiza, en 2010.

La inducción repetida del estado autógeno desbloquea funciones cerebrales de autoregulación, patológicamente inhibidas, que se reactivan y se reorganizan, con modificación de interconexiones cerebrales cortico-diencefálicas, interhemisféricas y neurovegetativas.

El segundo aspecto de la experiencia ASCI, menos conocido pero mucho más importante, empieza por la toma de conciencia ("awareness") del mundo interno, conjunto de representaciones, constructos y procesos mentales que constituyen el "self" o si-mismo. En un primer paso, requiere la inhibición de la atención externa (desentenderse del entorno, cerrar los ojos, adoptar postura sin tensión) y su conmutación hacia la atención interna (observar los propios procesos mentales, sensaciones físicas, etc). El segundo paso es la aceptación pasiva de todas las percepciones presentes, sin permitir que interfieran criterios de valoración, juicio, rechazo, aprobación, etc. La aceptación activa (cuyos opuestos son el rechazo y el interés excesivo) no pretende contrastar la experiencia con recuerdos, ni buscar explicaciones, ni razonar sobre ella... Se produce así un estado de mera percepción del funcionamiento del organismo en condiciones de mínima interferencia, es decir de su autogenicidad.

Principio de neutralización y decatexis

Durante el estado autógeno aumenta la sensibilidad propioceptiva, cognitiva y emocional. En las fases iniciales del entrenamiento existe también mayor capacidad perceptiva de estímulos exteriores, resultando molestos los ruidos, murmullos, etc., que normalmente pasan desapercibidos. La hiper-reactividad a los estímulos externos decrece con la práctica, mientras que la perceptibilidad interna aumenta. Algunos pacientes experimentan ocasionales accesos de ansiedad paradójica en los primeros minutos de ejercicio, que pueden explicarse por este mecanismo, al acceder a un estado interno alterado. Tanto en los trastornos de ansiedad como en los distimicos existe un continuo estado disfórico, que el sujeto trata normalmente de mantener fuera de su consciencia. El incremento de la capacidad perceptiva durante el estado autógeno hace inoperante esta defensa, siendo el estado disfórico claramente percibido, antes de que el tono afectivo básico haya tenido tiempo de desarrollarse de manera suficientemente para contrarrestarlo.

La continuación del ejercicio de concentración con la técnica correcta acaba con estas manifestaciones paradójicas. Sin embargo, si el paciente no comprende bien la naturaleza del fenómeno, existe serio riesgo de que abandone el tratamiento. El incremento perceptivo se manifiesta también por pensamientos sobre actividades o circunstancias próximas al momento

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

del ejercicio y no es infrecuente que se recuerden súbitamente elementos de información olvidados, tales como donde está un objeto extraviado, o una actividad pendiente.

Otro fenómeno diferente son las manifestaciones paroxísticas durante el estado autógeno, generalmente de carácter desagradable, cuya tipología es muy variable. Denominados por Schultz "síntomas de entrenamiento", estos fenómenos transitorios no recibieron gran atención, aunque en ocasiones obligaban a suspender el tratamiento. Luthe descubrió el significado de los síntomas de entrenamiento, demostrando su relación con la historia traumática del individuo. Desde entonces se denominan "descargas autógenas" y se consideran una expresión del reajuste homeostático que facilita la eliminación de la excitación neuronal asociada con engramas de traumas, tanto físicos como psicológicos. Las descargas autógenas se manifiestan como fenómenos paroxísticos de tipo motor, sensorial o psíquico, cuya naturaleza puede ser muy simple o altamente compleja. Con objeto de utilizar al máximo el potencial terapéutico de este fenómeno espontáneo durante el estado autógeno, Luthe desarrolló las técnicas de neutralización, que se incluyen entre los métodos autógenos avanzados. Por otra parte, el estado autógeno permite un acceso privilegiado a los contenidos de la consciencia, fenómeno cuya aplicación clínica ha permitido el desarrollo del método conocido como Psicoanálisis Autógeno.

Principio ideoplásico e ideomotor.

La ideoplasia es la tendencia de un contenido mental a hacerse presente en el mundo físico. El término es muy amplio y su uso en psicología no debe confundirse con su aplicación en otros campos, como en el arte, donde designa el intento de transmitir a través de una pintura u otra composición sentimientos o conceptos, más que en representar objetos o personajes. También ha sido utilizado en espiritismo para designar la supuesta capacidad de ciertos mediums para materializar figuras ectoplásmicas, lo cual ciertamente no hace bien al concepto.

En el terreno científico fue formulado por Durand de Gros a mediados del siglo XIX para designar la modificación de funciones fisiológicas o psíquicas a través de la sugestión o la autosugestión, y ha sido considerado un principio básico de la hipnosis desde el tratado de J. Ochorowicz en 1887. William James, el padre de la psicología experimental, también describió el principio ideoplásico, y se sirvió de él para explicar algunos extraños fenómenos producidos por movimientos involuntarios, como la ouija.

El principio ideomotor es el corolario o aspecto más conocido y mejor estudiado del principio ideoplásico. Se suele presentar como una de las evidencias del poder de la imaginación sobre la actividad corporal. Fue presentado por William Carpenter en la Royal Society of Medicine de Inglaterra a finales del siglo XIX y diferenciado de los otros dos tipos de comportamientos automáticos extraconscientes, el excitomotor y el sensorimotor. Los movimientos ideomotores son inducidos por el pensamiento y se deben a excitaciones nerviosas producidas durante la

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

representación mental de un movimiento, que son idénticas a las que tienen lugar durante su realización real. Es decir, la imaginación de un determinado movimiento activa los músculos encargados de realizarlo, se lleve éste a cabo o no. El principio tiene también efecto sobre el sistema nervioso autónomo y constituye la base de los métodos de modificación autógena. Un gran cuidado es necesario por parte del terapeuta u operador en entrenamiento autógeno para evitar que su activación entre en conflicto con el principio de autogenicidad, como se tratará en detalle más adelante.

La tendencia a reproducir, de manera involuntaria e inconsciente, un movimiento que ha sido previamente considerado mentalmente se pone de manifiesto en dos ejemplos, uno ya clásico y otro relativamente reciente:

Ejemplo clásico: El fenómeno del péndulo. Un sujeto mantiene entre sus dedos un hilo del que pende un péndulo. Se le instruye a que mantenga su mano inmóvil, lo cual es imposible, porque siempre existe un mínimo temblor. De todas formas, el sujeto cumple lo mejor posible las instrucciones, y el péndulo se mantiene razonablemente quieto, con ligeros movimientos erráticos en diferentes direcciones. Entonces se introduce en la mente del sujeto la idea de un movimiento específico, por ejemplo pidiéndole que imagine como giran las agujas de un reloj, o repitiéndole suavemente las palabras "izquierda-derecha" o "adelante-detrás", etc. Pronto el péndulo empieza a moverse de la manera sugerida, a pesar de que el sujeto continuo con su esfuerzo consciente para mantenerlo quieto.

Ejemplo moderno: Un grupo de jugadores de baloncesto entrena imaginariamente de manera regular durante varias semanas. Todos los días, durante una hora, entran en estado de relajación y visualizan el enceste en la canasta. Los experimentos más sofisticados incluyen tanto la imagen visual del enceste como la acompañante imagen propioceptiva de movimientos corporales, como la flexión y extensión de las piernas y los brazos, etc. Después del periodo de entrenamiento imaginario, se les pide que hagan una prueba real de tiro a cesta, demostrándose una significativa mejora de su rendimiento en el enceste. Este experimento, que ha sido repetido muchas veces y con diferentes deportes, ha dado origen a toda una nueva tendencia en el entrenamiento de atletas.

Las técnicas hipnóticas y sugestivas hacen uso regular del principio ideoplástico. El hecho de que la sugestión de una alteración somática hecha en estado hipnótico produzca cambios efectivos en la estructura corporal y en el funcionamiento orgánico demuestra que este principio va más allá del estricto aspecto motor. Así, la sugestión de que un bolígrafo es un hierro candente puede producir ampollas de quemadura a su contacto; la sugestión de que un aire puro está cargado de alérgenos puede precipitar una crisis asmática, etc.

El Principio de Reconstrucción

La normalización de las desviaciones funcionales somáticas y mentales tiene lugar de manera progresiva con la aplicación de los Métodos de Neutralización Autógena. La eliminación de la

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

excitación neuronal de origen traumático desactiva circuitos reverberantes (ciclos viciosos), libera secuencias de acción mental interrumpida, permite la restauración de dinámicas bloqueadas y reactivas procesos evolutivos inhibidos. Uno de los esquemas más utilizados en la reconstrucción autógena es el de las "fases críticas de desarrollo" de Erik Erikson, que ayuda a detectar y elaborar aquellas crisis vitales que no fueron adecuadamente superadas en su momento.

La reconstrucción responde a un proceso de activación de mecanismos naturales inhibidos y es consecuencia de la reorganización neurofuncional a un triple nivel: sintonía neurovegetativa, comunicación ínter- hemisférica e interconexión córtico-diencefálica. La eficiencia del proceso aumenta con las técnicas de modificación autógena, que potencian la recuperación de dinámicas inhibidas y favorecen la coherencia y el encaje interno de la personalidad. El punto más difícil de esta técnica es la correcta elección de la dinámica a potenciar, que nunca debe interferir con el principio de autorregulación. En oposición a la persecución de un equilibrio artificial, aplicando criterios estándar de funcionamiento normal, el principio de reconstrucción se refiere a la liberación de dinámicas patológicamente inhibidas, para cuya detección es necesaria una buena cooperación entre el terapeuta y el paciente. Su objetivo es reactivar las potencialidades naturales y fortalecer las líneas débiles en el desarrollo armónico de la personalidad

Principio de psicoeducación y entrenamiento.

Aunque la práctica de los métodos autógenos básicos parece bastante simple, se presentan invariablemente dificultades importantes, sobre todo si el tratamiento es aplicado de manera mecánica, sin tener en cuenta las necesidades específicas y la reactividad propia de cada paciente. Esta situación es mucho más evidente en el curso de tratamientos con métodos avanzados, en los que la colaboración informada del paciente es esencial. A diferencia de otros métodos de psicoterapia, el paciente asume un papel activo y responsable desde el primer momento y adquiere, según va avanzando en su tratamiento, los conocimientos técnicos necesarios para crear el estado interno propicio para su óptima evolución personal, social y espiritual. La práctica de los ejercicios básicos, al menos tres veces diarias, requiere un considerable compromiso, que sólo puede mantenerse mediante la supervisión cuidadosa del terapeuta. Este "principio de entrenamiento" es un elemento esencial del principio de psicoeducación, y debe ser mantenido por encima de consideraciones más interesantes y fascinantes, como el "autodescubrimiento", "el acceso a símbolos universales" "las experiencias inefables", etc. Sólo la práctica personal regular y persistente asegura las transformaciones necesarias para que el practicante alcance su máximo potencial.

El terapeuta asume un papel de técnico o experto, que transmite sus conocimientos sobre la práctica del método al paciente, resolviendo sus dudas e indicándole la mejor manera de enfocar los problemas relacionados con las descargas autógenas y las resistencias que

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

aparecen a lo largo del tratamiento. La correcta actitud terapéutica es de gran importancia, y tiene dos aspectos aparentemente paradójicos: Por una parte, el terapeuta es ampliamente permisivo, desculpabilizante y validante, haciendo uso continuo del acompañamiento empático y manteniendo en todo momento una actitud general de apoyo y comprensión. Pero, por otra parte, en lo que respecta a la práctica de los ejercicios y al correcto aprendizaje y aplicación de la técnica, su actitud es claramente directiva. Las técnicas se explican de manera clara y precisa, y de manera expresa se desanima al paciente a perseguir por su cuenta exploraciones, derivaciones o modificaciones de los procedimientos.

En la práctica, esto requiere una profunda comprensión de la personalidad del paciente, de su problemática y de su entorno. Debe comprender desde el principio los conceptos elementales sobre los que se apoyan los métodos autógenos, pues sin ello resulta difícil ganar su cooperación y participación activa. El significado de las descargas autógenas ha de ser bien entendido, aunque el terapeuta debe cuidarse de formulaciones que puedan influir en pacientes sugestionables. Desde un punto de vista pro- homeostático, deben evitarse situaciones que producen acumulación de estímulos estresantes, especialmente aquellos de naturaleza similar a la que el paciente necesita neutralizar. Por ejemplo, personas con sobrecarga de agresión deben evitar deportes violentos, películas de guerra, etc.

El inicio de los fenómenos de descarga es una de las razones más frecuentes para la resistencia que suele aparecer después de un tiempo de práctica de los ejercicios autógenos. Muchos pacientes no logran explicar por qué, después un considerable alivio de sus síntomas en pocas semanas de tratamiento, les resulta cada vez más difícil encontrar tiempo para ponerse a hacer los ejercicios. Generalmente, esta resistencia cede con una clarificación simple y la convincente insistencia y confianza del terapeuta. En otras ocasiones, puede estar indicado el paso a los métodos avanzados. Lo que siempre es inadecuado es aceptar que "los ejercicios ya no sirven", o "que les sientan mal", porque precisamente cuando empiezan las descargas es cuando mayor va a ser la eficacia terapéutica, gracias a la movilización controlada de engramas traumáticos largo tiempo reprimidos. En estas circunstancias, la actitud aceptante, validante y desculpabilizante del terapeuta rinde sus mayores frutos, apoyándose en la cooperación empática construida desde los primeros momentos del tratamiento para conducir progresivamente al paciente al enfrentamiento directo con sus recuerdos y fantasías más traumáticas.

La formación en psicoterapia autógena debe incluir conocimientos en psicoterapia general, especialmente de los procedimientos hipnóticos y psicoanalíticos, así como de las distintas maneras de enfocar la relación interpersonal y de conducirla en dirección terapéutica. El manejo de la validación empática es particularmente importante. La comprensión simbólica de los contenidos que surgen en el estado autógeno ha sido particularmente desarrollada por Walnöffer, por Gastaldo y por Widman. A diferencia de algunas escuelas psicoanalíticas, la

AUTOGENICS, MEDITATION Y MINDFULNESS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA PSICOTERAPIA AUTOGENA

psicoterapia autógena tiende a evitar o minimizar la interpretación como modo de intervención, por el riesgo que conlleva de interferir con el principio de autogenicidad, prefiriendo en cambio facilitar y esperar a que el paciente vaya elaborando su propio proceso de autoconocimiento.

Algunas escuelas de psicoterapia autógena, como el Training Analítico Autógeno Avanzado de Walnöffer, la psicoterapia autógena en cuatro estadios de Gastaldo, el Training Autógeno Progresivo de Rantý y el Análisis Autógeno de de Rivera, integran de manera importante la teoría y práctica del psicoanálisis. Otras combinan el método autógeno con otras terapias, como la psicoterapia dinámica breve en la escuela de Malugani o la Psicoterapia Secuencial Integradora de de Rivera. En todas ellas se considera necesaria la propia experiencia personal del psicoterapeuta con el método en el que se está formando, no solo para asegurar su propio desarrollo y fortalecer su salud mental, sino también para permitirle comprender "desde dentro" el proceso psicoterapéutico.

LECTURAS DE AMPLIACION RECOMENDADAS

1. Luis de Rivera. Entrenamiento autógeno. Psicoterapia autógena nivel 1. <http://amzn.to/2I4645T>
2. Luis de Rivera. Autogenics 3.0 – The New Way to Mindfulness and Meditation. Second Edition Revised. ICAT, Montreal, 2018 <http://amzn.to/2H5JNmP>
3. (no hay traducción española, pero sí al alemán:)
4. Autogenics 3.0: Der Neu Weg zu Achtsamkeit und Meditation: Volume 1 (Autogenic Training) <http://amzn.to/2oRV037>
5. Luis de Rivera. Crisis Emocionales. <http://amzn.to/2Fh0hZ0>
6. CANAL YOUTUBE: <https://www.youtube.com/ProfLuisdeRivera>