



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

RELAXATION, MEDITATION, MINDFULNESS AND AUTOGENICS. SIMILARITIES AND DIFFERENCES.

Leonor de Rivera-Monterrey

leonorgderivera@gmail.com

relajación, meditación, mindfulness, autogenics, entrenamiento autógeno, terapia autógena, terapia autógena, estrés, estados ampliados de consciencia

relaxation, meditation, mindfulness, autogenics, autogenic training, autogenic therapy, stress, amplified states of consciousness

RESUMEN

Existe cierta confusión terminológica relacionada con estos conceptos, ya que tanto la misma palabra puede aplicarse a experiencias diferentes, como la misma experiencia puede describirse con palabras distintas y además el mismo término puede referirse tanto a un estado mental específico como a la técnica para alcanzarlo.

Los métodos meditativos son maneras diferentes de entrenar la misma capacidad de auto inducir la respuesta de relajación y los estados inhabituales de consciencia. Así mismo, constituyen diferentes marcos teóricos y maneras de explicar sus procedimientos y pueden presentar algunas particularidades técnicas.

Repasaremos las similitudes y diferencias entre lo que significa relajación, meditar, mindfulness y autogenics.

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

ABSTRACT

There is some terminological confusion related to these concepts, as both the same word can be applied to different experiences, the same experience can be described with different words, and the same term can refer to both a specific state of mind and the technique for achieving it.

Meditative methods are different ways of training the same capacity to self-induce the relaxation response and unusual states of consciousness. They also constitute different theoretical frameworks and ways of explaining their procedures and may have some technical particularities.

We will review the similarities and differences between what is meant by relaxation, meditation, mindfulness and autogenics.

DESARROLLO

Existe cierta confusión terminológica relacionada con estos conceptos, ya que tanto la misma palabra puede aplicarse a experiencias diferentes, como la misma experiencia puede describirse con palabras distintas y además el mismo término puede referirse tanto a un estado mental específico como a la técnica para alcanzarlo.

Así pues, comencemos con las aproximaciones definitorias:

Relajación

Vivencia consistente en la sensación, vaga y difusa, de seguridad y protección, de que todo está bien y en orden; estado psicológico de calma y descanso caracterizado por no tener nada específico que llevar a cabo.

La respuesta de relajación fue descrita por el médico Herbert Benson en 1975 como un estado hipometabólico en el cual la activación hipotalámica trofotrópica lleva al sistema nervioso autónomo parasimpático a transmitir señales lentas a músculos y órganos (ya que sus fibras preganglionares son más largas que las del sistema simpático), se segrega oxitocina e insulina lo cual disminuye el ritmo cardiaco y el respiratorio, disminuye la sudoración y la conductancia eléctrica de la piel, aumenta la salivación, se reanudan procesos como el digestivo o la cicatrización de las heridas, y en cuanto a la actividad eléctrica cerebral predominan ondas de baja frecuencia, lo cual coincide con la amplitud de la consciencia, con el aumento de la capacidad perceptiva.

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

Meditación

Es un acto mental, diferente al razonamiento y a la imaginación, que se desarrolla con un entrenamiento específico consistente en mantener fija la atención en un objeto, imagen, sonido, concepto o experiencia sin esperar ningún resultado particular. Supone un procedimiento para acceder a estados ampliados de consciencia y a experiencias de trascendencia.

Esta manera especial de concentrar la atención, sin propósito ni finalidad, es lo que define la meditación y lo que la distingue de otras actividades mentales.

Existen diversos métodos de meditación provenientes de las antiguas tradiciones filosóficas, místicas y religiosas, orientales, hasta las adaptaciones psicoterapéuticas occidentales contemporáneas.

Pueden considerarse tres aspectos al acercarse a un método de meditación: (1) la filosofía de su pensamiento, (2) la ética derivada de esta y recomendada para la vida cotidiana del practicante, (3) el procedimiento que emplean para inducir el estado especial de consciencia.

Mindfulness

Es el estado de atención que se desarrolla mediante la meditación y también es la manera de usar la atención durante la meditación.

Concepto traducido al inglés desde el término "*sati*" o "atención sabia". Esta palabra sánscrita tiene muchas acepciones y resulta de difícil traducción debido a que es un concepto que no existe en el lenguaje occidental común. Se refiere tanto a un estado mental caracterizado por total apertura y receptividad a la experiencia como al procedimiento del uso de la atención para alcanzar ese estado.

En su traducción al lenguaje occidental viene siendo definido como consciencia plena, atención plena, percepción completamente abierta, estar aquí y ahora, ser testigo sin juzgar.

Su descubrimiento se atribuye a Buda, corresponde al séptimo aspecto del Noble Óctuple Sendero Budista y está descrito en los textos budistas y en la transmisión oral de las diversas tradiciones.

Autogenics

Autogenics es un método para auto inducir la respuesta de relajación, es un entrenamiento de la atención y por tanto un técnica meditativa, consiste en mantener una concentración pasiva y dual en la percepción de sensaciones físicas en partes del cuerpo y en la verbalización de la experiencia mediante una fórmula que expresa aquello en lo que estamos poniendo la atención; entre sus resultados se encuentran la mejora de la sintonía neurovegetativa, la disminución de

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

la reactividad al estrés, la mejora de la comunicación interhemisférica y el acceso a un estado ampliado de consciencia o mindfulness.

Denominaciones anteriores y evolución histórica:

Entrenamiento autógeno: creado por el médico Johannes H. Schultz en 1932 como un método de auto-relajación concentrativa a través de la auto-sugestión de sensaciones interoceptivas como el peso corporal y el calor. Schultz parte desde la auto-hipnosis de Vogt para introducir el concepto de concentración pasiva dejando la semilla para diferenciar su método de los métodos hipnóticos pujantes en su época.

Terapia autógena: avances desarrollados por Wolfgang Luthe, médico discípulo de Schultz. Añade las técnicas de neutralización, de especial importancia la técnica de aceptación pasiva, gracias a la cual Luthe diferencia claramente autogenics de los métodos hipnóticos. También describe y clasifica las descargas autógenas o síntomas de entrenamiento que son fenómenos paroxísticos relacionados con la historia traumática del practicante y que son expresión del proceso terapéutico de neutralización que se está llevando a cabo con la práctica.

Autogenics: Luis de Rivera, psiquiatra discípulo de Luthe, consolida la enseñanza de la técnica de aceptación pasiva y da cuenta del parentesco de los métodos autógenos con los métodos meditativos o de ampliación de consciencia, considerando autogenics un método de meditación interoceptiva: la atención se concentra, de manera pasiva, en la percepción de sensaciones internas; diferencia tres niveles progresivos en el método autógeno: (1) meditación somatosensorial, es decir concentración pasiva en la percepción de sensaciones corporales como el peso del cuerpo y la temperatura corporal interna, (2) meditación sentimental, es decir, concentración pasiva y fluida en el flujo espontáneo de los propios sentimientos, y (3) meditación en el mundo interno, también llamada análisis autógeno, es decir, concentración pasiva y fluida y en el flujo de los propios contenidos o representaciones mentales.

SIMILITUDES

Los métodos meditativos son maneras diferentes de entrenar la misma capacidad de auto inducir la respuesta de relajación y los estados inhabituales de consciencia.

En cuanto a la meditación budista, dentro de la tradición yogui encontramos el *samatha* o 'estado de calma'. La forma de llegar a este estado es mediante la concentración pasiva en algún estímulo y supone la absorción total en el mismo. En autogenics se explica la concentración pasiva como mantener la atención en algo sin importar el resultado; es lo que podemos llevar a cabo espontáneamente al poner la atención en el vaivén de las olas del mar, en el movimiento de las llamas del fuego, a en una mariposa que vuela.

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

Es lo opuesto a la concentración activa, aquella que llevamos a cabo para resolver cualquier tarea y que consiste en usar la atención con la finalidad de conseguir un objetivo particular. En autogenics mantenemos una concentración pasiva en el peso del cuerpo, la temperatura corporal interna, el latido del corazón, la piel de la frente al contacto con el aire y el acto de respirar.

Buda, después de practicar y conocer el *samatha* intuyó mayores posibilidades en cuanto a la capacidad meditativa, y desarrolló el *vipassana* o 'estado de ampliación de consciencia'. En este caso, la concentración pasiva se lleva a cabo en la percepción ampliada de estímulos espontáneos como el fluir de los propios sentimientos o pensamientos. Su procedimiento tiene cierta complicación y en autogenics se explica mediante la técnica de aceptación pasiva.

Aceptación activa y rechazo son las actitudes que comúnmente conocemos: si algo me agrada o me parece bien lo acepto activamente es decir pienso sobre ello, lo resuelvo, lo llevo a cabo; si algo me incomoda o me parece mal lo niego, lo olvido, pienso en otra cosa... Ambas actitudes suponen un posicionamiento ante el estímulo o ante lo que sucede.

Aceptación pasiva es el paso intermedio, lo acepto y me da igual, ni siquiera lo rechazo. Se trata de desarrollar la capacidad de mantener una actitud neutra ante cualquier cosa que suceda durante la meditación.

Durante la meditación autógena se toma contacto con las propias sensaciones corporales y de manera incidental aumenta la percepción del propio estado de ánimo y de los propios contenidos mentales. Puedes notar un temblor en los ojos, percibir tu estado de ansiedad, tener una descarga de recuerdo traumático, puede pasar cualquier cosa durante la meditación y la actitud apropiada para el estado meditativo es aceptar de antemano todo lo que suceda sin involucrarse, sin intentar cambiarlo, sin interferir, "pase lo que pase está bien y me da igual", continuamos con la atención en el peso y en la fórmula. Si me doy cuenta de que me enfado por el ruido de las obras, el procedimiento adecuado sería aceptar que hay ruido, aceptar que me distrae, aceptar que esto me enfada y aceptar que da igual que me enfade, que da igual que haya ruido: no importa lo que suceda más allá de que estoy poniendo mi atención en el peso del brazo, durante la meditación autógena entrenamos la capacidad de concentrarnos pasivamente en percibir el peso o la temperatura interna en partes del cuerpo a pesar de, y sin que nos importe, la ampliación de la consciencia y de la percepción estimular, se trata de poder tolerar el aumento perceptivo de uno mismo sin interferir, sin hacer nada al respecto. Esta técnica es clave para desarrollar la capacidad de mantener la calma. La práctica continuada de estos ejercicios es fundamental para tener maestría en esta experiencia y la recomendación ideal es practicar los ejercicios tres veces al día todos los días durante un período mínimo aproximado de seis meses.

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

DIFERENCIAS

Como vemos, los métodos meditativos constituyen diferentes marcos teóricos y maneras de explicar sus procedimientos y pueden presentar algunas particularidades técnicas.

Una diferencia que posee autogenics respecto a otros métodos meditativos es la verbalización de la experiencia atencional. En autogenics, la concentración es dual: de manera simultánea la atención se concentra pasivamente en una experiencia perceptiva concreta y en la repetición de una fórmula concreta. Esta fórmula expresa aquello en lo que estamos poniendo la atención: primero tomamos contacto mental con la percepción del peso de los brazos, tal y como sentimos el peso sin añadir más imaginativamente, y después añadimos la repetición mental de la fórmula "mis brazos son pesados". Esta fórmula no constituye una auto-instrucción ni una auto-sugestión: es verdad que mis brazos tienen la cualidad de pesar (son masa, son materia, y por tanto son atraídos hacia el suelo por la fuerza de la gravedad; a esta experiencia la llamamos "peso"), y es en ello en lo que estoy poniendo la atención, en la experiencia de peso; repito la fórmula al mismo tiempo que percibo el peso, por lo tanto, tenemos una concentración dual en la experiencia y en la verbalización de la experiencia.

Esta característica concentración dual del método autógeno tiene como resultado la activación simultánea de ambos hemisferios cerebrales: las zonas encargadas del procesamiento somatosensorial (hemisferio derecho) y las del procesamiento lingüístico (hemisferio izquierdo), lo cual conduce a la activación de las fibras que comunican ambos hemisferios, y por ende, la práctica regular de autogenics supone la mejora de la cooperación interhemisférica. Esto resulta terapéutico debido a que facilita la integración progresiva de la información contradictoria, la superación de conflictos psíquicos y el desarrollo armónico de la personalidad.

Autogenics podría ser considerado un método de meditación de atención concentrada, así como un método mántrico, debido a la repetición de la verbalización. No obstante, en la tradición meditativa mántrica el criterio para la repetición de los mantras es su sonoridad, mientras que en autogenics es su significado, nos concentramos en la misma experiencia, que el brazo pesa, a través de dos canales distintos, el sensorial y el conceptual-verbal. Por añadidura, los practicantes reportan que la concentración dual resulta un elemento facilitador para mantener la concentración, la repetición de la fórmula puede servir de centramiento ante la distracción.

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN, MINDFULNESS Y AUTOGENICS. SIMILITUDES Y DIFERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

1. Benson, H. *The Relaxation Response*. Morrow, 1975.
2. Buddhaghosa, B. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. BPS Pariyatti Editions, Onalaska, 1999.
3. De Rivera, L. *Autogenics 3.0: La Nueva Vía al Mindfulness y la Meditación*. 201
4. De Rivera, L. *Autogenics 3.0: Psicología, Mindfulness y Meditación*. En: *Psicología, Meditación y Espiritualidad*. Ed. EOS. 2020.
5. De Rivera, L. *Entrenamiento autógeno. Psicoterapia Autógena Nivel I. Manual Oficial*. Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática, 2015.
6. De Rivera, L. y García-Trujillo, M.R. *La experiencia de relajación: aplicación del cuestionario de estados de consciencia a sujetos en entrenamiento autógeno y otras formas de meditación*. *Psiquis*, 17:13-23, 1996.