



19

Entrenamiento autogénico

INTRODUCCIÓN:

ESTADOS ALTERADOS DE LA CONCIENCIA

Un estado alterado de la conciencia con frecuencia se denomina «trance». Se ha descrito como una condición en que se suspenden facultades críticas y los «límites de la estructura de referencia y de las creencias usuales de una persona quedan alterados temporalmente haciéndola receptiva a otros modelos de asociación y a otros modos de funcionamiento mental» (Erickson & Rossi, 1979).

El trance clásico es el trance hipnótico, inducido mediante procedimientos que crean una intensa percepción focal, como por ejemplo concentrándose en un péndulo oscilante. El individuo queda muy receptivo a la sugestión: «el proceso por el cual el individuo acepta una proposición que le ha presentado otra persona, sin existir la menor razón lógica para hacerlo» (Hartland, 1971). Externamente, el trance parece somnolencia y un sueño ligero y va acompañado por una reducción general del tono muscular y una dilatación de los capilares; sin embargo, la persona está despierta y muy concentrada aunque puede perder la percepción de lo que le rodea.

La hipnosis puede autoinducirse también, en cuyo caso es el propio individuo el que gobierna el trance y crea las sugestiones. La atención se vuelve también hacia dentro, aunque este trance se describe como ligero en el que el individuo retiene la percepción de sus alrededores, siendo consciente de sí mismo y de todos sus sentidos (Rosa, 1976). Sin embargo, no reflexiona sobre sí mismo (Rosa, 1976), lo cual quiere decir que no distingue entre el yo como sujeto (el «Yo») y el yo como objeto (el «mí») (Mead 1934).

La incompleta comprensión del mecanismo del trance hace difícil trazar más distinciones entre estados de trance de profundidad diversa. Algunos escritores consideran los estados de conciencia alterados como entidades separadas, de distinta clase entre sí, mientras otros consideran que se hallan en un continuo entre el sueño en un extremo y la vigilia en el otro. Este último punto de vista sugiere que los estados alterados representan grados variables de trance, siendo diferentes sólo en el grado, pero formando todos parte de la misma entidad (Barber, 1969, 1970).

El entrenamiento autogénico es un enfoque derivado de la auto-hipnosis. Tiene su origen en los años treinta, cuando Johannes Schultz, un psiquiatra que trabajaba en el Instituto Neurobiológico de Berlín, descubrió que algunos pacientes habían aprendido a situarse en un leve trance concentrándose en imágenes de pesadez y calor. Más interesante aún era el hecho de que parecían haberse beneficiado en términos de salud mental. Schultz llamó a este trance auto-generado «autogénico», y procedió a desarrollar una terapia basado en él.

El objetivo del procedimiento era el logro de este estado autogénico, logrado con frases recitadas por el pupilo. Estas frases, mediante su visualización y autosugestión, creaban lo que se llamó «cambio autogénico»; un cambio del participante alejándolo del estado estresado en dirección al estado autogénico. Sin embargo, ¿qué era exactamente el estado autogénico? Y ¿dónde se halla en relación con otros estados tales como el sueño y la vigilia?

Un exponente destacado del método ha descrito el estado autogénico como de modorra (Luthe, 1965). Su trabajo ha llevado al punto de vista actual que favorece la teoría del continuo y sitúa el estado autogénico en un punto cercano al extremo del sueño del continuo, tal como se muestra en la Figura 19.1.



Figura 19.1 Posición hipotética del estado autogénico sobre un continuo entre el sueño y el estado de vigilia.

Actualmente, el adiestramiento autogénico (EA) es un método establecido, pero puesto que el practicante es activo en su propio tratamiento, suele considerarse como una técnica de relajación más que como una forma de hipnosis.

Sin embargo, ¿cuál es la diferencia entre hipnosis y relajación? Zahourek (1985) responde la pregunta señalando que la hipnosis pretende intencionadamente producir un trance y pone énfasis en la sugestión terapéutica. Por contra, en la relajación, no hay un afán por crear un estado de trance, y cualquier sugestión efectuada se halla bajo el control del individuo que, de todos modos, como ser humano, se está haciendo constantemente sugestión a sí mismo. Ciertamente, algunos de los instrumentos usados en la relajación, por ejemplo, la concentración pasiva, la auto-sugestión y la visualización, están estrechamente relacionados con la hipnosis, pero no están limitados a esta práctica, y su uso efectivo no requiere el conocimiento pleno de una preparación formal de la hipnosis (Zahourek, 1985). Sin embargo, para asegurarse de que se usan responsablemente, es preciso que el profesional de los cuidados médicos tenga claros los objetivos, que use técnicas diseñadas para apoyar estos objetivos y que sea consciente de los peligros implicados.

Las secciones siguientes no proporcionan la información ni la preparación necesarias como para establecerse como profesor del adiestramiento autogénico. Se han incluido a fin de demostrar el uso de técnicas componentes tales como la visualización y la autosugestión que, como se ha mencionado antes, forman parte de la mayoría de los métodos de relajación (Larkin, 1988). Tanto es así que Barber (1984) halla elementos de sugestión en todos los métodos de reducción del estrés.

Davis y cols. (1988), dirigiendo su libro especialmente a quienes «trabajan con personas estresadas» (médicos, enfermeras, terapeutas, maestros y supervisores) presentan orientaciones paso a paso para el dominio de diferentes métodos, uno de los cuales es la autohipnosis. Ellos dicen que no se ha informado de ningún caso, ni siquiera por parte de los practicantes más experimentados, en que la autohipnosis haya sido perjudicial (Davis y cols., 1988). Este es un punto importante porque, aunque la autohipnosis no es uno de los métodos contenidos en este libro, no existe una delimitación estricta entre la auto-hipnosis y la relajación.

PRINCIPIOS DEL ADIESTRAMIENTO AUTOGÉNICO

El entrenamiento autogénico enseña al cuerpo y a la mente a relajarse. Se basa en cuatro requisitos:

1. Reducción de la estimulación externa, es decir, ausencia de ruidos fuertes, luces brillantes u otros estímulos invasivos.

2. Una actitud de concentración pasiva, descrita en el folleto de propaganda del curso de entrenamiento autogénico, sin esforzarse y sin preocuparse por el producto final. Esto significa no forzar ningún cambio, sino más bien, dejar simplemente que el ejercicio Funcione (Achterberg, 1985); un «permitir» más que un «hacer» (Rosa, 1976). Si, mientras se está inmerso en la concentración pasiva, entran en la mente pensamientos que distraen la atención, pueden ignorarse o rechazarse suavemente. Sin embargo, los pensamientos que llevan imágenes perceptivas pueden considerarse como un producto valioso del ejercicio. Puede decirse que la concentración pasiva existe en otros enfoques tales como la meditación y algunas formas de relajación progresiva.
3. La repetición de frases inductoras de la relajación se basa en seis puntos centrales:
 - Pesadez en los brazos y en las piernas.
 - Calor en los brazos y en las piernas.
 - Latidos del corazón tranquilos y regulares.
 - Respiración tranquila.
 - Plexo solar caliente.
 - Frente fría.

Estas frases se repiten para intensificar su efecto. Las sugerencias de pesadez pueden intensificarse mediante imágenes de plomo, mientras que las de calor pueden profundizarse con imágenes de la luz del sol o de agua caliente (Rosa, 1976). Los dos primeros puntos se presentan frecuentemente solos (tanto por parte de clínicos como de investigadores), aunque no se sabe a qué coste para el efecto general de relajación (Lichstein, 1988).

4. Contacto mental con la parte del cuerpo a la que la frase hace referencia.

LA TÉCNICA AUTOGÉNICA

El principio de control del cliente es básico para el EA: el entrenador describe el método, pero es el practicante el que lo lleva a cabo. Para reforzar esta idea, las frases se dicen en primera persona. El instructor las lee y el practicante las repite. Schultz & Luthe (1969) trabajaron lentamente el programa, tardando 6 meses en completar la instrucción. Sin embargo, la necesidad de ahorrar tiempo y dinero llevó a reducir su duración y ahora, con frecuencia, la totalidad del programa se presenta en una sola sesión. De todas formas, los períodos de práctica diaria son necesarios para obtener su dominio.

Las frases pueden intercalarse con mensajes relevantes tales como «me siento en paz» o «estoy relajado», como en la versión siguiente (adaptado de Lichstein, 1988).

Charla introductoria para los practicantes

Se prepara a los practicantes con una leve descripción:

El método que van a aprender consta de frases breves describiendo sensaciones de pesadez y de calor en las extremidades. Se las voy a leer y al hacerlo quiero que concentren su atención en una cada vez, repitiendo la frase en voz baja.

Una característica importante de este enfoque es que usted debe sentirse pasivo y despreocupado al respecto, y que no debe intentar Forzar ninguna respuesta.

Condiciones

Escenario. La habitación debe ser tranquila y la iluminación tenue.

La voz del entrenador. Un tono lento, tranquilo y dulce es el adecuado (Lichstein, 1988).

Posición del practicante. Una postura tendida es preferible a una sentada. Sin embargo, si el practicante está sentado, su cabeza debe estar apoyada.

Inducción

El preparador procede con la inducción:

Por Favor, cierre los ojos. Imagínese en un lugar que le haga sentirse relajado... quizás un prado cálido y soleado. Imagínese tendido allí. (Pausa).

Dentro de un momento le voy a pedir que concentre su atención en distintas partes de su cuerpo, pero primero quiero recordarle lo importante que es para usted adoptar una actitud pasiva y despreocupada hacia el procedimiento. Esto quiere decir dejar que sensaciones de pesadez y de calor emerjan por sí mismas en lugar de hacer un esfuerzo para evocarlas. Dedique unos pocos momentos a acomodarse...

Los ejercicios

La sesión comienza como antes con unos pocos minutos de relajación tranquila. Esto va seguido por 18 ejercicios, cada uno de los cuales está compuesto por una serie de frases. Cada frase es recitada por el instructor y repetida, mental o vocalmente, por el aprendiz. Se asignan unos 30 segundos para cada ejercicio y unos 30-45 segundos adicionales para la concentración continuada de la atención por parte del practicante.

Ejercicio 1

Comience con el brazo dominante.

Me siento en paz.

Mi brazo derecho pesa. Mi brazo derecho pesa. Me siento en paz.

Mi brazo derecho pesa. Mi brazo derecho pesa.

Por favor, continúe pensando en la pesadez de su brazo mientras está tendido en el prado soleado.

Ejercicio 2

Me siento en paz.

Mi brazo izquierdo pesa. Mi brazo izquierdo pesa. Me siento en paz.

Mi brazo izquierdo pesa. Mi brazo izquierdo pesa.

Piense en su brazo como si pesase igual que el plomo.

Ejercicio 3

Me siento en paz.

Mis dos brazos pesan. Mis dos brazos pesan. Me siento en paz.

Mis dos brazos pesan.

Mis dos brazos pesan.

Imagínese tendido en el prado, con los brazos apoyados pesadamente sobre la hierba exuberante.

Ejercicio 4

Me siento en paz.

Mi pierna derecha pesa. Mi pierna derecha pesa. Me siento en paz.
Mi pierna derecha pesa. Mi pierna derecha pesa.
Piense en su pierna como si pesase igual que el plomo.

Ejercicio 5

Me siento en paz.
Mi pierna izquierda pesa. Mi pierna izquierda pesa. Me siento en paz.
Mi pierna izquierda pesa. Mi pierna izquierda pesa.

Ejercicio 6

Me siento en paz.
Mis dos piernas pesan. Mis dos piernas pesan. Me siento en paz.
Mis dos piernas pesan. Mis dos piernas pesan.
Sienta como sus piernas se hundan en el suelo.

Ejercicio 7

Me siento en paz.
Mis brazos y piernas pesan. Mis brazos y piernas pesan. Me siento en paz.
Mis brazos y piernas pesan. Mis brazos y piernas pesan.

Continúe imaginándose con pesadez en los brazos y las piernas, tendido en un prado soleado.

Ejercicios del 8 al 14

Son similares a los ejercicios que van del 1 al 7, pero el calor sustituye a la pesadez. El efecto puede aumentarse con imágenes del calor del sol.

Ejercicio 15

Me siento en paz.
Mis brazos y piernas pesan y están calientes.
Mi pulso es tranquilo y regular. Mi pulso es tranquilo y regular. Me siento en paz.
Mi pulso es tranquilo y regular. Mi pulso es tranquilo y regular.

Ejercicio 16

Me siento en paz.
Mis brazos y mis piernas pesan y están calientes.
Mi pulso es tranquilo y regular. Mi respiración es tranquila. Mi respiración es tranquila. Me siento en paz.
Mi respiración es tranquila. Mi respiración es tranquila.

Ejercicio 17

En el caso de personas que padecen del estómago se omiten las frases relativas a éste.
Me siento en paz.
Mis brazos y mis piernas pesan y están calientes.
Mi pulso es tranquilo y regular.
Mi respiración es tranquila.
Mi abdomen está caliente.
Mi abdomen está caliente.
Me siento en paz.
Mi abdomen está caliente.

Mi abdomen está caliente.

Ejercicio 18

Me siento en paz.

Mis brazos y mis piernas pesan y están calientes.

Mi pulso es tranquilo y regular.

Mi respiración es tranquila.

Mi abdomen está caliente.

Mi frente está fría. Mi frente está fría. Me siento en paz. Mi frente está fría. Mi frente está fría.

Pueden crearse imágenes de corrientes de aire fresco para reforzar la sensación de una frente fría (Samuels & Samuels, 1975).

Terminación

La terminación permite que el individuo retorne gradualmente a la actividad normal.

Cuando esté preparado, permítase tomar lentamente conciencia de la habitación en que se halla. Abra los ojos. Deje que sus ojos exploren el interior de la habitación. Dígase que se va sentir refrescado y alerta. Abra y cierre las manos con poca fuerza unas pocas veces. Flexione y enderece los codos unas pocas veces. Después las rodillas. Extienda suavemente el cuerpo. Vuélvase de costado y levántese lentamente.

Prácticas en casa

Unos apuntes permiten que los participantes practiquen en casa. Esta práctica en casa es esencial y desarrolla la capacidad de poder responder con presteza a las frases. Con el tiempo, una sola frase clave tendrá la capacidad de provocar la relajación total.

Los partidarios de la práctica en casa insisten en que las frases básicas no se cambien. Sin embargo, la elección de la visualización se deja al participante; una playa soleada, un baño caliente o una silla favorita frente a un hogar encendido pueden usarse como alternativas a la escena del prado cálido. No obstante, una vez haya elegido la escena, el participante debe conservarla durante todo el período de entrenamiento.

La frase «me siento en paz» puede sustituirse por «estoy relajado» o «me siento tranquilo» como autosugestiones alternativas para reducir la tensión. Estas frases, complementarias de las frases autogénicas básicas son ejemplos de lo que Schultz llamaba «fórmulas intencionales»: máximas personales para intensificar la vida. Otros ejemplos adaptados de Davis y cols. (1988), son:

- Confío en mí (para quienes carecen de confianza en sí mismos).
- Tengo control sobre lo que como (para los que comen compulsiva-mente).
- Fumar es un hábito insalubre (para personas que desean dejar de fumar).
- Mi mente está tranquila y serena (para individuos angustiados).

Ciertos problemas fisiológicos pueden tratarse mediante «fórmulas para órganos específicos», tales como:

- Mi garganta está fresca (para una tos molesta).
- Mis pies están calientes (para una tendencia a sonrojarse).

El practicante incorporará frases particulares según sus necesidades personales. Sin embargo las TA (técnicas autogénicas) no deben considerarse como un sustituto de la asistencia médica.

Otros ejercicios con TA

Las TA incluyen también ejercicios de meditación en los que intervienen colores, objetos, conceptos y personas.

Otros ejercicios conocidos como «avanzados» pertenecen a un área conocida como terapia más que entrenamiento y están fuera del alcance de este libro.

EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO

Las investigaciones indican que las TA inducen la relajación con éxito en la mayoría de personas. De los 2.400 historiales de casos meticolosa-mente documentados por Schultz & Luthe (1969), la mayoría corroboran la eficacia de las TA. No obstante, hasta hace poco, ha habido pocos estudios controlados, pero esta imagen está cambiando gradualmente. Spinhoven y cols. (1992), demostraron la existencia de un cambio positivo notable en la incidencia del dolor de cabeza por tensión en sujetos que recibían TA y autohipnosis, comparado con sujetos de una lista de espera. Este resultado no podía deberse a la mayor eficacia de la autohipnosis, puesto que los mismos investigadores compararon las TA con la autohipnosis y descubrieron que tenían la misma eficacia.

Cuando se compararon las TA con la psicoterapia mediante grupos de apoyo en pacientes de asma, se observaron beneficios notablemente mayores en el grupo de las TA (Henry y cols., 1993).

Sin embargo, no todos los resultados son positivos, y muchos son equívocos. Lichstein, analizando estudios en 1988, no pudo hallar ninguna evidencia concluyente de que las frases de TA tengan más poder relajante que las frases empleadas en otros sistemas de relajación.

Debido a su concentración en el calor, se cree que las TA ejercen una influencia directa sobre el sistema autónomo, reduciendo los niveles de estimulación fisiológica. Henry y cols. (1993) sugieren, a modo de explicación, que las TA pueden estar reestableciendo un equilibrio entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

Concluyendo, puede decirse que las TA son un método genuino de entrenamiento de la relajación (Lichstein, 1988). Los investigadores sugieren que las TA pueden ser útiles también como tratamiento complementario en algunas condiciones médicas donde factores etiológicos incluyen el estrés psicosocial (Henry y cols., 1993).

PELIGROS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO

1. La frase de inducción de calor abdominal debe suprimirse en aquellas personas que padecen inflamación gástrica (Rosa, 1976).

2. Las TA no son adecuadas para niños de menos de 5 años ni para personas carentes de motivación.

3. A los practicantes se les debe aconsejar que mantengan su fórmula personal en un nivel realista. La creación de objetivos inalcanzables sólo producirá frustración.

4. En el caso improbable de que las frases provocasen inquietud, los mensajes de pesadez y de calor pueden invertirse, es decir, puede hacerse que las extremidades se sientan ligeras y frías; alternativamente, puede detenerse el procedimiento.

Estos peligros pueden ser aplicables también a la visualización (página 151); deben tenerse en cuenta los puntos 1, 2 y 9 especialmente.

OTRAS LECTURAS

Kermani K S 1990 *Entrenamiento autogénico*. Souvernir Press, London. **Lichstein K L** 1988 *Estrategias de relajación clínica*. John Wiley, New York. **Rosa, K R** 1976 *Entrenamiento autogénico*. Víctor Gollancz, London.