

Autogenics y Psicoterapia Secuencial Integradora (PSI): una herramienta para superar las crisis emocionales. Aplicación en caso de pandemia.

Luis de Rivera

Una crisis es un problema vital cuya superación requiere estrategias y habilidades que no estaban disponibles antes de su presentación. Si lo hubieran estado, no sería una crisis, sino una oportunidad de demostrar que las capacidades necesarias para afrontar nuevas situaciones realmente funcionan.

La crisis global de la pandemia. -

Cuando una persona sana se infecta con un virus desconocido, puede entrar en una crisis vital. Su organismo no está preparado para este huésped y tiene que crear las defensas apropiadas para vencerle. Cuando un médico recibe a ese enfermo, no entra en crisis profesional, si tiene los medios, conocimientos, y habilidades necesarias para tratar su padecimiento.

El gran problema inicial de la presente pandemia es que ha cogido a los sistemas sanitarios de todo el mundo sin preparación, creando así una crisis global. La respuesta a esta crisis requiere la creación de nuevos métodos y programas que permitan hacerla frente y superarla. Si todo funciona bien, los conocimientos médicos y los sistemas sanitarios de todo el mundo serán mejores que los de antes. Si todo funciona bien.

Pero no solo los sistemas sanitarios han entrado en crisis por la pandemia, sino toda la estructura social. Nuestra cultura no estaba preparada para esta situación y debe crear, a toda prisa, nuevos sistemas de relaciones interpersonales, nuevas pautas de conducta, y, más profundamente, nuevas maneras de entender la vulnerabilidad y la potencialidad del ser humano. El principio de que “la unión hace la fuerza” ha de ser demostrado de nuevo, porque de él depende toda la razón de ser de las estructuras sociales. Si todo funciona bien, la nueva sociedad que emerja será más consciente, más compasiva y más eficaz que la anterior. Si todo funciona bien.

. Es evidente que la presente pandemia plantea, entre otras muchas crisis, una de confianza entre el pueblo y sus líderes. Como ovejas asustadas que no saben cuál es el camino ni por dónde viene el lobo, los ciudadanos se entregan a las directrices absolutas de gobernantes, en los que, por otra parte, nunca han tenido mucha confianza. Esta es una gran oportunidad para que los gobiernos demuestren su utilidad, su justicia, su capacidad de proteger y promocionar a sus gobernados, en suma, su razón de ser. Si todo funciona bien, surgirá un nuevo pacto social más equitativo y solidario, fruto de una nueva mentalidad que asegure el gobierno de los más capaces y más devotos servidores del bien público. Si todo funciona bien.

He apuntado sólo las oportunidades. No he querido entrar en los peligros, que son la otra cara de las crisis. Si las cosas no salen bien, podemos acabar con sistemas sanitarios destruidos, anegados en una enfermedad endémica, rodeados por una sociedad desestructurada, anómica, revuelta en luchas entre tiranías dirigidas por líderes sin escrúpulos ni interés por el bien público.

Como mi formación e intereses no incluyen ni la política ni la sociología, y muy escasamente la sanidad pública, dejo las anteriores observaciones apuntadas para que otro más experto las desarrolle. Para poder ser útil, mi contribución ha de centrarse en mi área de experiencia, que es, fundamentalmente, la capacidad humana para superar y hacerse más fuerte ante el estrés y las crisis.

La pandemia como crisis emocional. –

Una pandemia es una crisis global de múltiples aspectos, sanitarios, sociales, económicos y psicológicos. A nivel personal, la abrupta ruptura del sentimiento de seguridad que acompaña a la civilización occidental nos pone bruscamente en contacto con la vulnerabilidad e indefensión de nuestra vida y con la fragilidad de sistemas sociales de cuya solidez no albergábamos dudas.

Desde mi punto de vista, una crisis emocional es una vivencia cuya terminación puede dejar a quien la atraviesa psicológicamente mejor o peor que antes. Cuando los modos habituales de responder a nuevas situaciones se ven desbordados, sólo quedan dos soluciones: o dejarse destruir por ellas, o crear nuevas estructuras psicológicas que las hagan justicia. Tenemos una muestra de ello en nuestro propio crecimiento personal, que se ha ido llevando a cabo a través de la superación de las crisis normativas descritas por Erikson (1960). Estos episodios inevitables del desarrollo psicosocial empiezan con el nacimiento, prosiguen con la formación de los primeros vínculos, con la adaptación al entorno familiar y escolar, con la individuación de la propia identidad, con la integración en la sociedad y con la creación de descendientes genéticos y espirituales, para terminar con el retorno al mismo lugar en que estábamos antes de empezar. Junto a estas crisis normativas, consubstanciales a la existencia humana, tenemos que afrontar otras más o menos accidentales, que nos ofrecen las dos mismas opciones de respuesta: o atascarnos y renunciar a nuestra potencialidad, o crecernos y convertir esta potencialidad en una nueva realidad. Así lo hemos hecho siempre los humanos; si no, no estaríamos aquí.

La experiencia universal de las crisis normativas nos lleva a la conclusión de que las crisis forman parte de la existencia humana. Algunas, como las del desarrollo, son conocidas y esperables. Otras, en cambio, son sorprendentes accidentes anómalos para los que nadie nos había preparado. Sin embargo, mientras que una crisis concreta puede ser inesperada, podemos tener la seguridad de que nuestra plácida existencia se verá entrecortada, de vez en cuando, por situaciones críticas. “El hombre sabio está

atento a la impermanencia de todas las cosas”, frase atribuida a Confucio, condensa una enseñanza que es bueno tener presente.

La primera gran verdad es que la vida es insegura, incierta, insatisfactoria. Cuando creemos ser capaces de disfrutarla con cómoda serenidad, surgen nuevas circunstancias que alteran nuestra adaptación y nos obligan a hacer un esfuerzo para restaurarla. Este esfuerzo puede ser tan corto y tan fácil que pasa desapercibido para una persona normal, aunque puede desestabilizar a quienes no están bien preparados, es decir, a individuos vulnerables o con sus energías consumidas por conflictos internos. Cuando el esfuerzo es más exigente, incluso personas normales entran en un estado de estrés, lo cual no es siempre desagradable. Estamos contruidos de tal manera que cierto estrés es necesario para nuestro buen funcionamiento, y su ausencia conduce al aburrimiento y a la apatía. Sólo cuando es verdaderamente excesivo, cuando supera nuestro nivel óptimo de reactividad, genera sufrimiento y, a veces, patología. Si además de más o menos intenso, el estrés es duradero e inescapable, conduce al agotamiento y a la depresión (de Rivera y Monterrey, 2008).

La práctica regular de autogenics disminuye la reactividad al estrés, lo cual explica que las personas debidamente entrenadas puedan superar con facilidad experiencias que para otros resultan perjudiciales (Henry y de Rivera, 1991). Por eso hemos propuesto su aplicación, en sus diversos niveles, como instrumento para paliar, superar e incluso fortalecer la respuesta emocional ante la pandemia. Una ampliación reciente de autogenics, la psicoterapia secuencial integradora, forma parte de nuestra estrategia.

La psicoterapia secuencial integradora (PSI). -

La psicoterapia secuencial integradora (PSI) fue creada en el año 2000 para responder a las necesidades de personas afectadas por acoso psicológico en el trabajo, un grupo de pacientes mal comprendidos por las escuelas tradicionales (de Rivera, 2002). Sin embargo, según se fue desarrollando, la PSI se reveló eficaz para la superación de todo tipo de crisis, independientemente de su origen (de Rivera, 2010, 2012, 2014, 2015)

PSI es secuencial porque consiste en una serie progresiva de siete pasos o tareas psicológicas, cada uno de los cuales prepara para el siguiente y, a su vez, resulta imposible si el anterior no está bien consolidado. Es integradora porque muchas de las técnicas que se aplican en cada uno de los pasos ya han sido descritas por otras escuelas. La integración consiste en aplicar estas técnicas en el paso en que convienen, y no en otro.

La PSI no apareció en un vacío teórico, sino que es la consecuencia de muchos años de trabajo con métodos avanzados de psicoterapia autógena, tanto en enfermos de la más variada índole como en personas sanas. La evolución de estas personas

permitió descubrir el desarrollo espontáneo de una serie de rasgos que les hacían especialmente resilientes al estrés y capaces, no sólo de salir airosos, sino de mejorar después de atravesar las más difíciles situaciones. Por otra parte, algunas personas especialmente dotadas por la naturaleza, o por una afortunada educación, parecen poseer estos rasgos de manera espontánea, como se desprende del estudio de algunos personajes históricos y de la observación anecdótica de algunas figuras relevantes. Una vez más, se confirma el modo de acción del entrenamiento autógeno, que no es añadir o eliminar algo del sistema psicofisiológico humano, sino potenciar sus innatas capacidades.

La PSI ayuda a personas en situaciones críticas a desarrollar estos rasgos mencionados, aplicando de manera secuencial las técnicas psicoterapéuticas apropiadas. En un primer ensayo, la secuencia terapéutica se iniciaba con el entrenamiento autógeno básico, pero pronto se descubrió que era necesario un paso previo. A este primer paso, sin el cual es inútil todo esfuerzo posterior, lo he llamado “centrarse” y, alternativamente, “tomar posesión de la propia vida” o “ser responsable de la propia vida”. Con el método PSI, la intervención en la crisis deja de ser una acción puntual y ocasional, para convertirse en la construcción de una personalidad resiliente y antifrágil.

SECUENCIAS DE LA PSI

1. Centrarse
2. Mantener la calma
3. Minimizar el daño
4. Entender la situación
5. Decidir la condición
6. Actuar, no reaccionar
7. Creación de una nueva realidad

Si bien cada paso prepara para el siguiente, rara vez esta preparación es tan perfecta como para no tener que retroceder de vez en cuando al paso anterior. Como regla general, cuando el paso en el que estamos resulta tan difícil que parece imposible, es mejor dejarlo y volver al inmediatamente anterior. Naturalmente, no basta con hacer el recorrido una vez, sino que es preciso repetir todas las secuencias varias veces, hasta que el procedimiento se convierta en la manera natural de responder ante las crisis.

Primer paso: Centrarse.

Sea cual sea la condición y situación personal, sea cual sea la circunstancia con la que uno se enfrenta, decidir que el núcleo central de la solución está en uno mismo es el primer paso. Por eso esta fase se llama también “Tomar posesión de la propia vida”, que significa aceptarla como propia, reconocerse responsable de todo lo que en ella ocurre. El matiz diferencial entre *responsable* y *culpable* es muy importante. “Responsable” significa “el que responde”, el que tiene a su cargo la situación, el que toma las decisiones y se ocupa de poseer los medios eficaces para llevarlas a cabo. No somos culpables de que un nuevo virus amenace nuestra vida y nuestro entorno, pero si somos responsables de nuestra acción ante la amenaza. Quien se reconoce responsable de su vida no malgasta su tiempo y energía en sentirse culpable ni indefenso, sino que lo aplica a superar las circunstancias adversas. El miedo y la inseguridad son la primera respuesta emocional, respuestas ambas apropiadas, puesto que la primera nos indica que algo malo puede pasar y la segunda que no sabemos qué hacer para evitar este mal. Esta es la preparación necesaria para el segundo paso.

Segundo paso: Mantener la calma.

Muchas veces he dicho que pedir a alguien que está angustiado que mantenga la calma es una crueldad, a menos que le enseñemos como se hace. No se trata de engañarnos y pretender que el mal no existe, ni tampoco de disimular el estrés y el miedo, que son reacciones automáticas e inevitables, sino de activar otra respuesta de la que la naturaleza nos ha dotado, aunque bien es verdad que la usamos poco: la respuesta de relajación (Benson, 1975). La activación de esta respuesta no es una cuestión de voluntad, sino de técnica. Es necesario un procedimiento para despertarla y desarrollarla y, entre los diversos que existen, autogenics es el que proporciona el mejor cociente esfuerzo/rentabilidad. El éxito de su práctica no depende de su aplicación esporádica en momentos puntuales de necesidad, sino de un entrenamiento reglado que acaba convirtiendo la respuesta de relajación en un hábito tan natural, automático y simple como la respuesta de estrés. Este entrenamiento es imposible sin el compromiso y dedicación del que lo sigue, es decir, sin tener bien afianzado el Primer Paso. El comienzo de la técnica es tan sencillo que sólo toma un minuto, eso sí, repetido muchas veces a lo largo del día. Cuando hice una demostración en mi antiguo hospital, mis compañeros me pidieron que la dejara grabada para poder repararla, y aquí está, disponible al hacer click en la siguiente imagen:



Obviamente, esta sencilla demo, a la que llamamos “el ejercicio cero”, sólo pretende ser una sensibilización introductoria al método, que es mucho más complejo, pero que ya empieza a dar resultados desde el primer minuto. El grupo completo de métodos que conforman autogenics ® tiene su base en el entrenamiento autógeno de Schultz y en la terapia autógena de Luthe, que han sido perfeccionados y ampliados a lo largo de los años (de Rivera, 2018, 2020).

Elementos de Autogenics ®

Meditación somatosensorial

Meditación sentimental

Análisis autógeno

Reconstrucción autógena

Tercer paso: Minimizar el daño.

Al ser capaz de inducir y mantener la calma, los procesos mentales se vuelven más eficaces y se percibe con más claridad la naturaleza de los problemas. Al disolverse la ansiedad, es frecuente que las soluciones apropiadas se hagan evidentes con facilidad. El miedo paraliza la iniciativa y la ira oscurece el razonamiento; una mente serena percibe mejor las causas y las consecuencias de cada situación.

Además, autogenics no es una simple técnica de relajación, sino que también aumenta la capacidad de interocepción e introspección, un “ponerse en contacto consigo mismo” que considero su efecto potenciador y terapéutico más importante. Nada más entrar en el estado autógeno, el meditador es consciente, sin esfuerzo, de su actividad psicofisiológica, de sus sentimientos y de las preocupaciones presentes. Este fenómeno, banal e incluso placentero en algunas situaciones, puede ser desagradable y difícil de soportar en otras, dificultad que se supera con una actitud esencial al método, la “aceptación pasiva”, imposible para quien no está bien entrenado y casi un rasgo de personalidad para quien lo está. Gracias a esta capacidad de experimentar sin reaccionar, el meditador va distinguiendo paulatinamente los padecimientos impuestos por fuerzas externas de aquellos otros que son de su propia creación. Estar cercado por un virus, e incluso padecer sus efectos, son desgracias

impuestas; alarmarse, imaginar desenlaces fatales, dejarse llevar por la ansiedad, la irritabilidad y el insomnio son creaciones personales.

Defino como “primer daño” al sufrimiento provocado por una agencia externa que no está bajo el control de quien lo sufre. Si ésta es la situación, ha de ser aceptada, pero en su justa medida, sin exagerarla ni permitir que destruya la integridad personal. Dos errores son posibles en ese momento: Uno es negar el daño, pretender que no existe, que no tiene importancia. El otro es dejarse arrastrar por el sufrimiento, lamentarse, enfadarse consigo mismo y con el mundo, desmoralizarse, interiorizar la experiencia de ataque y sentirse fracasado. Este último error es el “segundo daño”.

Minimizar el daño consiste en mantener las cosas en su punto, sin negarlas ni empeorarlas con reacciones autodestructivas. El primer daño es inevitable, aunque, al centrar toda nuestra inteligencia y energía sobre él, podemos irle encontrando soluciones. El segundo daño es perfectamente evitable, si tenemos bien afianzado el Segundo Paso. De todas formas, como no se puede minimizar lo que no se tiene, y aceptar el primer daño resulta a veces difícil, autogenics ha desarrollado una técnica nueva para el tercer paso de la PSI, la meditación sentimental, denominada también *sentir el sentimiento*. Consideramos los sentimientos como *opiniones* tomadas por la parte no racional de la persona, una actividad, dicho en términos neurobiológicos, propia del sistema límbico. Por esta razón, lo apropiado no es intentar deshacerse de ellos a la fuerza, sino percibirlos en toda su pureza, es decir, con plena aceptación pasiva. Con la práctica de *sentir el sentimiento* las emociones dejan de ser una molestia desagradable, para convertirse en una fuente de información que puede ser cognitivamente procesada (de Rivera, 2018)

Cuarto Paso. Entender la situación.

Una persona centrada, que sabe mantener la calma y que no pierde tiempo ni energía en empeorar las cosas, está en condiciones óptimas para comprender lo que está pasando. Toda situación crítica forma parte de una serie de secuencias interconectadas. Todo lo que pasa es el efecto de una causa, o de una intención, o del puro azar. Saber distinguir unas cosas de otras requiere mucha calma, y es posible que sea necesario repetir varias veces los pasos anteriores para lograr una cierta distancia. Ponerse en un punto de vista externo, ver las cosas desde fuera, como si no tuvieran implicación personal, es relativamente fácil cuando las tres primeras fases están bien afianzadas, pero resulta imposible para quien está anegado por el miedo, el estrés o la ira. Las emociones negativas hacen ver las circunstancias desde dentro, estrechan la atención y desencadenan la respuesta de lucha-huida. Sólo en estado de calma es posible abstraerse del sufrimiento y analizar la situación desde una perspectiva amplia.

La evaluación cognitiva de la situación es necesaria, pero no es suficiente. Es preciso recurrir además a otras dos fuentes de información que, aunque están siempre presentes, reciben generalmente poca atención: la reactividad corporal y los sentimientos. El acceso a los automatismos somáticos se desarrolla en el Segundo Paso, en el cual se inicia también el aprendizaje de la lógica de los sentimientos, que se completa en el Tercer Paso. También tenemos que tener en cuenta el criterio social, formado por las pautas culturales y la opinión pública. De la integración de todas estas fuentes de información surge el quinto criterio, el personal, nuestra comprensión global y decisión final sobre qué es lo que está pasando.

Por poner un ejemplo, ante las nuevas de la pandemia percibo una presión en el pecho, sentimientos de temor y pena, pienso en la fragilidad de la vida y recopilo la información disponible, en toda su incertidumbre y contradicción. Teniendo todo presente, decido quedarme en casa, ponerme mascarilla si salgo, mantenerme todo el tiempo posible en estado autógeno y tomar suplementos de vitamina C y citrato de zinc. Esta es mi situación personal inmediata. Puedo ampliar mi visión y aplicarme a entender la situación en que se encuentran mis allegados inmediatos, o la población en la que vivo, o la economía de mi país... Entender la situación empieza por elegir la amplitud de lo que uno trata de entender, que, generalmente, se corresponde con el problema planteado por la crisis. Mientras integramos nuestra comprensión de todas las dinámicas que interactúan, es importante mantenerse en la realidad y no confundirnos con deseos y temores, cosa fácil cuando estamos en estado autógeno y sabemos minimizar el daño.

1. **Criterio corporal.** Reactividad somática instintiva, como contractura muscular, presión en el pecho, vacío en el estómago, etc
2. **Criterio sentimental:** Ansiedad, miedo, ira, rechazo, tristeza, y, en general, todas las opiniones del cerebro interno sobre las circunstancias
3. **Criterio racional:** El análisis lógico de la situación
4. **Criterio social:** Pautas culturales, información externa disponible
5. **Criterio personal:** La integración consciente de los criterios anteriores en un modelo coherente de “que es lo que está pasando”.

Quinto Paso. Decidir la condición.

Una condición es algo que tiene que ocurrir para que otras cosas ocurran. Referido al propio comportamiento, es la manera de pensar, sentir y actuar que facilita que nos pasen ciertas cosas y otras no. Nuestra condición personal es, generalmente, inconsciente e involuntaria, y viene determinada por nuestro pasado y nuestra forma habitual de responder ante distintas circunstancias. Cuanto más nos comportamos de cierta manera, más probable es que sigamos haciéndolo igual y que nos sigan pasando

las mismas cosas. Por eso, este paso empieza por entender y ser consciente de la propia situación y decidir cómo queremos que sea. En líneas generales, ya desde el principio hemos decidido que queremos ser tranquilos, sensatos y creativos; ese es el estado final a alcanzar. La condición, lo que tenemos que hacer para llegar a ese estado, es aplicar en secuencia todos los pasos del método.

El Quinto Paso tiene dos partes bien diferenciadas: 1) Saber lo que uno quiere y formar un modelo mental de esa situación final. 2) Decidir la condición, es decir, comprometerse con lo que tenemos que hacer para que esa situación sea realidad.

Puede ocurrir que tengamos un modelo claro de qué es lo que queremos, pero, al considerar el esfuerzo necesario para hacerlo realidad, renunciemos a ello. Eso está bien, porque es anti-fisiológico tener metas que no queremos alcanzar. Saber lo que uno quiere que ocurra es relativamente fácil; poner los medios necesarios es ya otra cuestión. Decidir la condición es comprometerse con el futuro que hemos creado en nuestra mente.

La condición es la circunstancia, actitud e idea “*esencial para que algo suceda*”; una vez decidida, queda fijada en la mente y ocupando en ella una presencia preeminente. Decidir la condición es comprometerse con un propósito, que defino de la siguiente manera:

PROPOSITO: Habilidad de elegir de manera operativa entre diferentes modelos mentales de estados futuros posibles. Desglosado, el propósito se compone de tres elementos:

1. Crear modelos mentales de estados futuros
2. Elegir uno entre ellos
3. Regular la actividad en base al estado futuro elegido

Sexto Paso: Proactuar, no reaccionar

Recordemos que, según la psicología tradicional, tanto en el modelo freudiano como en el conductista, nuestras acciones son el resultado de experiencias pasadas. Mi modelo propone renunciar a esta dependencia del pasado y convertirnos en creadores del futuro. Hablando en propiedad, podemos decir que el pasado no existe, porque ya pasó, y el futuro tampoco, porque aún no ha llegado. Solo el presente existe, y el que toma control de su presente está creando su futuro. De ahí la importancia del Quinto Paso, que consiste, fundamentalmente, en formar un propósito para cada situación. El Sexto Paso desarrolla la capacidad de actuar en base a nuestro propósito, capacidad que denomino pro-actuar.

La proacción es una acción deliberada de intencionalidad consciente, guiada por un propósito, cuyo objetivo es ser causa de determinado acontecimiento. A diferencia de la reacción, cuya causa siempre se puede atribuir a un agente externo, la proacción

es de nuestra única e indiscutible responsabilidad. Proactuar es obrar con estrategia y conocimiento, teniendo bien presente que es lo que queremos y como vamos a conseguirlo.

Educarse en la proacción empieza por tomar consciencia de nuestras reacciones. La reacción es la respuesta automática e inconsciente a otros estímulos o acontecimientos. Reaccionar es fácil, porque venimos genéticamente programados para ello y hemos adquirido muchas pautas reactivas por condicionamiento, ejemplo y costumbre. La reacción es el efecto de otra causa o intención. Proaccionar es convertirse en causa y dejar de ser efecto. Uno de mis alumnos describe así su práctica del paso siete;

Mi compañera está nerviosa y me grita sin mucha razón para ello. Antes, mi reacción hubiera sido enfadarme y contestarla de mala manera, o quizás apenarme y quedarme inhibido y triste. Ahora, mantengo la calma, acepto el daño que me ha hecho, entiendo que está reaccionando a una situación de tensión y que no está atacándome sino desahogándose. Como he decidido que somos una pareja feliz, sonrío con afecto, le doy la razón, porque un poco tiene, y le hablo del tema que nos preocupa a los dos y cómo vamos a solucionarlo.

En este ejemplo, la proacción es adecuada, pero podría no serlo. Es oportuno comentar que el Cuarto Paso es siempre una hipótesis, que puede ser necesario modificar si la situación cambia, y que la firmeza del Quinto Paso ha de ser flexible, para adaptarla a estos cambios.

En resumen, una vez que aprendemos a mantener la calma en el paso dos, a controlar las reacciones negativas autodestructivas en el paso tres, a evaluar con amplitud la situación sin obcecarse, en el paso cuatro, a decidir lo que queremos, en el paso cinco y, finalmente, a actuar de manera consciente, coherente y efectiva en el paso seis, estamos ya listos para que, de manera natural, se desarrolle el:

Séptimo paso: Creación de una nueva realidad.

La séptima fase aparece y se desarrolla por sí sola, sin ninguna intervención especial por parte del terapeuta. Cada paso es fácil si el anterior está bien logrado e, inversamente, cuando se encuentra dificultad en alguno de ellos, solo hay que dejarlo y volver a trabajar el anterior. Esta repetición secuencial se va haciendo cada vez más fácil, rápida y automática, hasta que todas las fases se condensan en un rasgo estable de personalidad. El desarrollo de este rasgo es el trabajo del Séptimo Paso.

Las personas en paso siete no sólo son resilientes ante las crisis y el estrés en general, sino que aparece en ellas una nueva cualidad que podemos definir como “la capacidad de crecer y potenciarse ante la adversidad”. Ya no es simplemente que las crisis no les afecten, sino que se han transformado, desde víctimas impotentes, en creadores de una realidad nueva más adecuada a la existencia humana.

Lo primero que llama la atención de estas personas es lo raramente que se asustan o se enfadan, observación que contrasta con su evidente interés y participación en todo lo que les rodea. No es que no les importe lo que hacen los demás, sino que, hagan éstos lo que hagan, nunca se lo toman de manera personal. Son capaces de ver más allá de las apariencias y de entender las causas del comportamiento ajeno. Saben, por ejemplo, distinguir si alguien es desagradable porque se siente amenazado o angustiado, o porque se siente solo, abandonado y traicionado, o porque cree sus derechos vulnerados, o, el caso menos frecuente, porque realmente quiere hacer daño. Acostumbrado a no reaccionar emocionalmente, la persona afianzada en el paso siete actúa de la manera apropiada al estado de su interlocutor. Así, dará serenidad al angustiado, apoyo al abandonado, coga o juicio de realidad al narcisista (según quiera librarse de él o ayudarlo) y firme asertividad disuasoria al malévolo.

Así, de manera natural, una persona afianzada en el paso siete detoxifica su entorno, contagia serenidad y transmite, en la medida en que esta transmisión es aceptada, su procedimiento. Aunque amable con todos, el siete nunca espera mucho de nadie ni necesita el amor ni la aprobación ajena. Cuando lo recibe, lo acepta con gratitud y naturalidad; cuando no, respeta el derecho del otro a ser borde y valora todas las críticas que recibe, por si contienen alguna enseñanza. Seguro de sí mismo, no tiene orgullo ni necesidad de admiración, por lo que se muestra siempre auténtico y sin dobleces. Sabe, ya desde el paso cuatro, que sus sentimientos son una valiosa fuente de información y no se los toma nunca como un motivo de sufrimiento.

En la naturaleza y en las relaciones humanas existen muchas fuerzas que imponen sus efectos, y una de esas fuerzas es uno mismo. El desarrollo personal consiste en tomar posesión de la propia fuerza y en convertirse, cada vez más, en una causa y no en una consecuencia. Si, como dice el famoso filósofo, “yo soy yo y mi circunstancia”, todo consiste en ser cada vez más yo y menos circunstancia.

BIBLIOGRAFIA

Benson, H. (1975) *The Relaxation Response*. New York, Marrow.

[de Rivera, L \(2002\) El Maltrato Psicológico. Primera edición. Madrid, Espasa. \(ediciones posteriores 2003, 2005, 2010. 5ª Edición Amazon 2018](#)

[de Rivera, L y Monterrey, AL \(2008\). Psicobiología de la Depresión. En; Manual de Psicopatología, segunda edición, cap. 11, McGraw Hill](#)

[de Rivera, L. \(2010\). La Psicoterapia Secuencial Integradora. En; Síndromes de Estrés., cap. 19, págs. 249-260. Madrid, Síntesis 2010](#)

[de Rivera \(2010\) La psicoterapia secuencial integradora. Psiquiatria.com – Journal online - Bibliopsiquis.](#)

[de Rivera \(2012\). Crisis Emocionales. Primera edición Madrid, Espasa 2006. Segunda Edición Amazon 2012](#)

[de Rivera, L \(2014\) Stati di Coscienza e Psicoterapia Autogena. Psyche Nuova, Anno XXXIII - nuova serie, pp 19-32](#)

[de Rivera, L \(2014\) Psicoterapia Secuencial Integradora: la terapia. ASMR – Avances en Salud Mental Relacional. 14:3-9](#)

[de Rivera, L. \(2015\) Psicoterapia Autógena nivel 1. Manual Oficial. Madrid. Instituto de Psicoterapia e Investigación Psicosomática.](#)

[de Rivera, L. \(2018\). Meditación, Mindfulness y autogenics. En: Perez-Hidalgo \(Ed.\) cap. 7 págs. 141-161. Madrid. Giunti-EOS](#)

[de Rivera, L \(2018\) Autogenics 3.0 – La Nueva Vía al Mindfulness y la Meditación. Madrid, ICAT. English Edition. German Edition](#)

[de Rivera, L \(2020\). Autogenics 3.0: Mindfulness y Meditación En: Psicología, Meditación y Espiritualidad. Prieto y Santed \(Eds.\) cap. 10 págs. 193 – 214. Madrid. Giunti-EOS](#)

Erikson, E.(1960) Identity and the life cycle, Nueva York, Norton, 1960.

[Henry M, de Rivera L, de las Cuevas, C. González I, Gracia R, Abreu J y Rupérez E. \(1991\) Reducción de la reactividad neurovegetativa ante el estrés en asmáticos crónicos con terapia autógena. Psiquis; 12: 255-261](#)

Luis de Rivera es doctor en medicina, especialista en Medicina Interna y en Psiquiatría. Antiguo catedrático (full profesor) en McMaster University, Canadá; Universidad de La Laguna, Canarias; Universidad Autónoma, Madrid. Presidente, ICAT - Comité Internacional de Terapia Autogénica - e ISATAP - Sociedad Internacional de Entrenamiento y Psicoterapia Autógena.

/