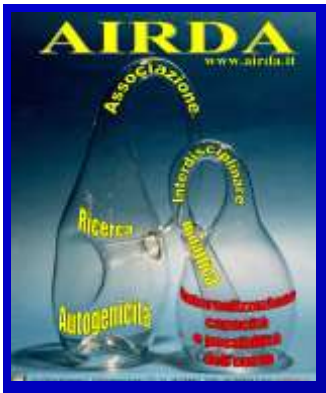
XVI WORLD CONGRESS OF PSYCHIATRY
«FOCUSSING ON ACCESS, QUALITY AND UMANE CARE»

WS 672 Autogenic Psychotherapy

MADRID

Miércoles 16 de Septiembre de 2014



Estudio

Gastaldo - Ottobre

I.C.S.A.T.

Sede locale di Ponzano Veneto

Giovanni Gastaldo, Miranda Ottobre

Traducción de Isabel lópez Guillén

Iter de Training Autógeno en cuatro estadios y modelo metapsicológico Gastaldo Ottobre

La construcción de un iter Autógeno en cuatro estadios, y de un modelo metapsicológico, empezó con el constatar una generalizada costumbre de los pacientes de no escuchar el lado corpóreo de la propia realidad.

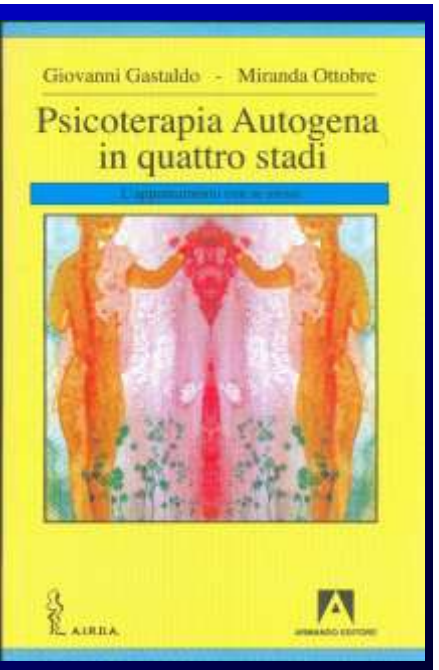
El no escucharlo depende del hecho que dicho lado es inconscientemente considerado un robot y tratado como tal.

El cuerpo robot

•Olimpia Biasi

Por eso, cuando normalmente enseñamos el Training Autógeno Somático (T.A.S.), hemos antepuesto **DOS SEMANAS DE EJERCICIO PARA ESCUCHAR LAS SENSACIONES CORPÓREAS.**

Preferimos hablar, como según Schultz, de Grundstufe, es decir, de Training Autógeno Basilar (T.A.B.), ya que, éste es la base sobre la que se estructura el resto del Iter Autógeno.



•Gastaldo G. Ottobre M. (2008 marzo, 2008 mayo)

Escucha del autos-geno

Durante esas dos semanas, así como durante todo el curso, hemos añadido un análisis preciso de las actitudes, conscientes o inconscientes, que impiden :

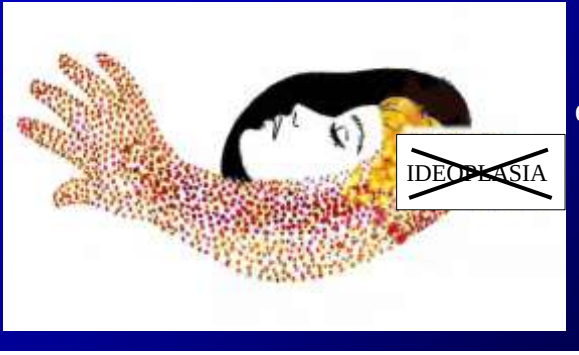
- la escucha,
- el dejar que suceda,
- el percibir lo que surge espontáneamen-
- te en nuestro organismo

(o sea, lo que se autogenera)

autos geno.

En el primer ejercicio del T.A., que enseñamos solo en la III semana, nos repetimos mentalmente la frase "brazos pesados ... cuerpo pesado" y en el segundo ejercicio, enseñado en la V, "brazo caliente ... cuerpo caliente".

Hemos constatado que las sensaciones de "pesadez" y "calor" aparecen ya durante los ejercicios de escucha de las primeras dos semanas, en las que el sujeto no conoce las frases anteriormente citadas.



Esto significa que las sensaciones aparecen espontáneamente sin que acontezca la ideoplasia, según la cual la idea di 'pesado' o 'caliente' plasma el cuerpo.

El “dejo que suceda”

De esa forma el sujeto aprende que las sensaciones ‘Pesadez’ y ‘Calor’ no son fruto de una autosugestión, sino de la ’actitud mental del “dejo que suceda”;

dicha actitud a menudo conduce al predominio del sistema nervioso parasimpático y a la desconexión neuro muscular con sensaciones

interiores, globales, agradables o neutras. Sensaciones que caracterizan el “estado autógeno”

Tales sensaciones pueden ser ‘pesadez’ o ‘calor’, pero también otras, totalmente correspondientes a la pesadez y al calor (Gastaldo G. Ottobre M. 2011)

Esto sucede también con los ejercicios sucesivos, cuando nos repetimos mentalmente la frase ‘estímulo’:

“brazo pesado” o “brazo caliente”, etc., sin la obsesión de que deba suceder, ni la de obtener la relajación o la pesadez y/o el calor.

Disegno di H. Sausgruber

Y todo ello segùn las enseñanzas de Iohannes Heinrich Schultz

Iohannes Heinrich Schultz dice:

"Principalmente es suficiente alejar el T.A. de todos los esfuerzos de autopersuasión

... Toda voluntad dirigida, activa, y también un modo de pensar activo con una finalidad, son incompatibles con la actitud interior de una "pasividad que acepta".

(Schultz I. H. 1991, 2002)

Cualquier disposición psíquica, de cualquier modo se forme en ese momento, como respuesta al estímulo dado "brazo pesado" o "brazo caliente", o bien independientemente del estímulo, determina sensaciones físicas específicas. Hemos llamado a esta eventualidad:

Psicoplasia, o mejor, psico-somato-plasia

En el "dejo que suceda" puede acontecer una ideo-somato-plasia y entonces se puede dar una sensación de pesadez o calor,

Pero también cualquier otra respuesta de nuestro organismo total: entonces se pueden producirr muchas otras sensaciones come por ejemplo:

brazo ligero, engrandecido, dilatado, como si fluyera la vida, lleno de energía, como suspendido, sin peso, pesado, acolchado, agradable hormigueo, sin límites con el sillón, escalofríos, calor, tensión que se descarga, energía que se irradia hacia fuera a través de las manos, brazos en dos planos diferentes, cuerpo girado o que gira etc.

(Gastaldo G. Ottobre M. 2011)

Hemos podido comprobar que esta forma de conducción favorece la aparición espontánea de una enorme cantidad de vivencias, incluso inconscientes, en sesiones de Training Autógeno Avanzado; sobre todo en las sesiones que hemos llamado:

Olimpia Biasi

Terapia Imaginativa Analítica Autógena. (T.I.A.A.)

(Ottobre M. 1993. Gastaldo G. Ottobre M. 1996)

Lo que surge espontáneamente, durante el estado autógeno, a veces en breves manifestaciones somáticas (descargas autógenas), otras veces en secuencias hasta de una hora como si se tratase de una película, **ES MUY COMPLEJO:**

O.Biasi

O. Biasi

sensaciones, imágenes, convicciones, modos de acción y reacción, emociones, movimientos, recuerdos inconscientes reales o simbolizados, asociaciones libres etc..

Todo ello se resume en secuencias a través de las cuales el sujeto se envia a sí mismo uno o más mensajes.

Iter di psicoterapia Autógena en 4 estadios

Nuestro iter autógeno en cuatro estadios **es** *uno de los caminos psicoterápicos y psicopromocionales* potencialmente delineables con el *T. A. Basale* y las varias modalidades del Training Avanzato, elaboradas por Schultz y sus alumnos.

Cada estadio es completo en sí mismo y, al mismo tiempo, es una preparación para el siguiente.

Cada sujeto se detiene en el estadio en el que ha conseguido los resultados deseados.

(Gastaldo G. Ottobre M. 2008)

Ier ESTADIO

(Gastaldo G. Ottobre M. 2008 - maggio).

EL ***T. A. Basale***

- Ier ESTADIO -

se enseña generalmente en nueve encuentros de tres horas cada uno,

a un grupo de 8/12 personas.

Como ya hemos dicho a la enseñanza clásica anteponemos tres encuentros , dedicados a escuchar las sensaciones corpóreas

En el T.A. Conducido de esta forma hemos comprobado la existencia de doce mecanismos de cura o mejor de armonización, como preferimos llamarlos.

(Gastaldo G. Ottobre M. 2008 – marzo).

II° ESTADIO

En el Segundo Estadio, Terapia Imaginativa Analítica Autógena - *T.I.A.A.* - *(sigla propia del Estudio Gastaldo/Ottobre)*: los sujetos, en sesiones individuales realizadas en nuestro Estudio, durante el T. A. Basilar cuentan lo que sucede en su imaginación, mientras se graba con aparatos electrónicos. (Gastaldo G. Ottobre M. 1987)

Las sesiones son atemáticas (como las de "*Neutralizzazione Autogena" di Wolfang Luthe (2001).)*

Durante dichas sesiones, el aparato psiquíco sigue un iter determinado por el cerebro, es decir

SIN QUE INTERVENGA EL YO CONSCIENTE DEL PACIENTE, NI DEL TERAPEUTA.

En las sesiones y durante la serie de sesiones , acontecen espontáneamente fenómenos de reorganización del propio archivo interior a través de mecanismos específicos que describiremos en el modelo metapsicológico. (Gastaldo G. Ottobre M.: 2009)

De manera distinta a como dice W. Luthe se estimula el sujeto a analizar el contenido de la sesión y a reconocer el mensaje que se ha mandado a sí mismo.

El modelo metapsicológico se estructura a partir de símbolos presentes en las vivencias recogidas durante las sesiones y a partir de los mensajes que estas proponen.

IIIer ESTADIO

El Tercer Estadio se desarrolla en grupo y consiste, con algún otro estímulo añadido, en el *Training Autogeno Avanzato Analitico* (T.A.A.A.) di Schultz - Wallnöfer. (Wallnöfer 1978)

Está articulado en quince encuentros, uno cada quince días .

Los mecanismos de cura son similares a los que describiremos piua adelante para el II estadio.

IV° ESTADIO

En el Cuarto Estadio: Terapia Autógena con Colaboración de tipo Analítico del Terapeuta *-T.A.C.T.- (sigla propia del Estudio***)** los sujetos trabajan a domicilio con sesiones del primero, segundo y tercer estadio, y otras posibles sesiones de colaboración de tipo analítico con el terapeuta. (Gastaldo G. Ottobre M. 2008)

La batería de test se aplica después de un año del final del IIIer estadio, es decir, después de un año de trabajo autónomo

Datos estadísticos de los resultados clínicos

Han sido efectuadas
estadísticas sobre :

I estadio: 2134 suj.
II estadio: 241 suj.
III estadio: 173 suj.
IV estadio: 97 suj.

•Para tener una visión más completa sobre los demás test y cuestionarios, metodología de investigación y validaciones estadísticas, aconsejamos consultar los trabajos específicos citados en la bibliografía: Gastaldo, Ottobre, Prior (1995, 2000). Gastaldo, Ottobre(2008), Ottobre (1993), Prior (1990). Da Ronch, Gastaldo … (2011),

De la bateria de test, por cada persona y por cada estadio del iter, presentamos algunos gráficos que conciernen solamente:

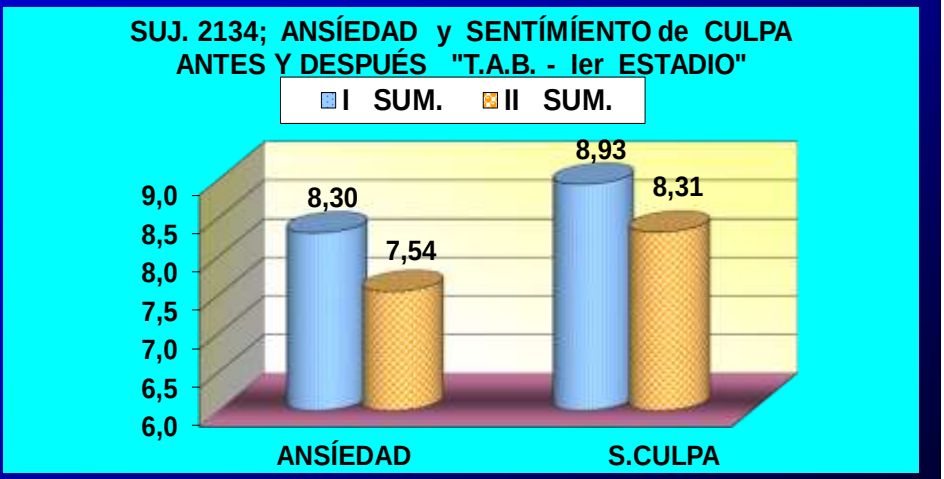
-la ansiedad global,
-el sentimiento de culpa,
-la depresión

medidos respectivamente
con el test IPAT de Cattel (1957)
y con el Test de Zung.(1965).
En los gráficos:

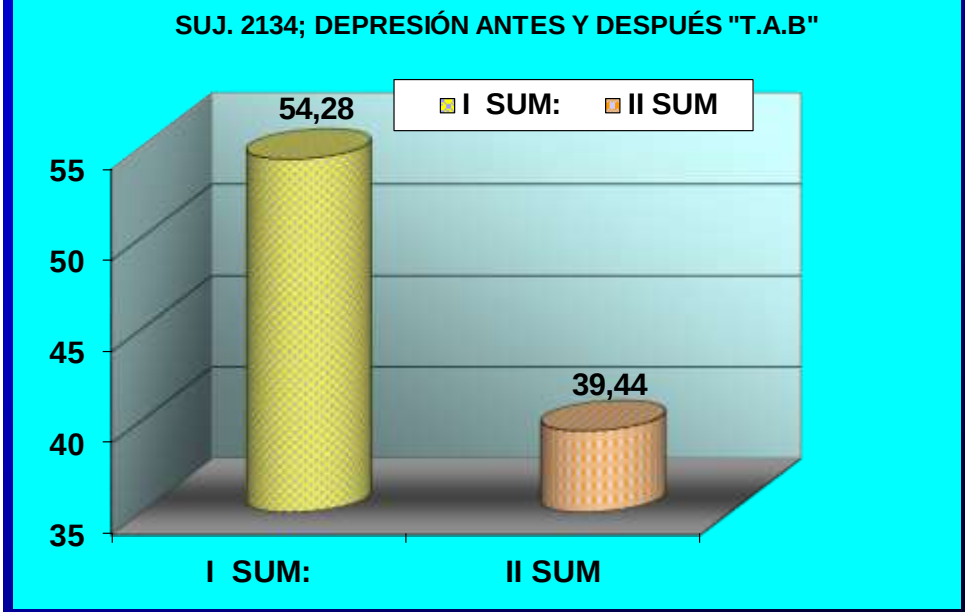
- Ansiedad y sentimiento de culpa normal hasta 5/6
- Depresión ausente hasta 35

- $P < 0.05$

Ier ESTADIO; T.A.B.

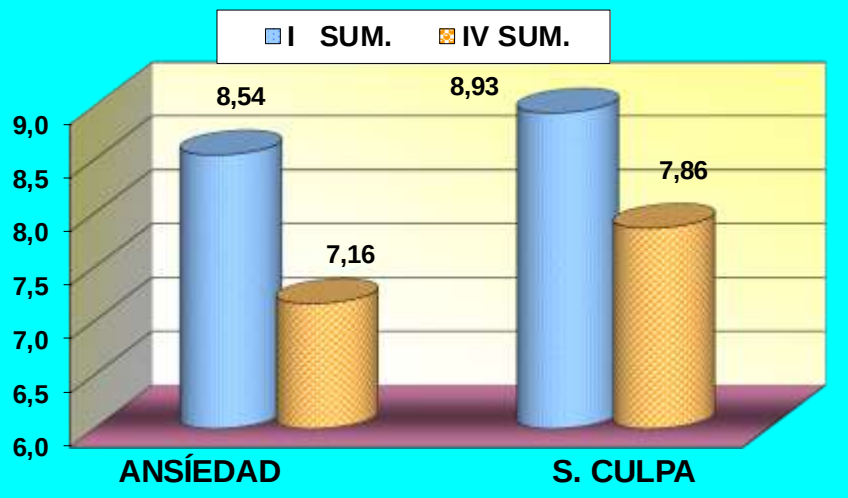


Ier ESTADIO; T.A.B.



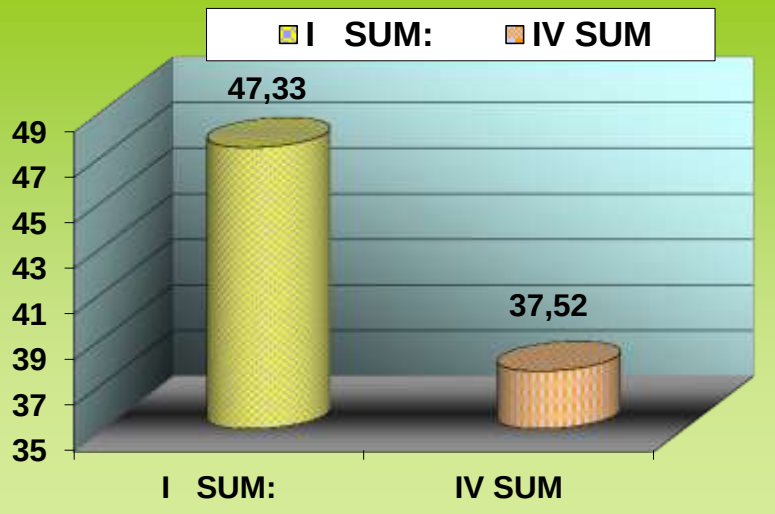
II° ESTADIO (T.I.A.A.)

SUJ. 241; ANSÍEDAD y SENTÍMÍENTO DE CULPA ANTES Y DESPUÉS "T.I.A.A. - II° ESTADIO"

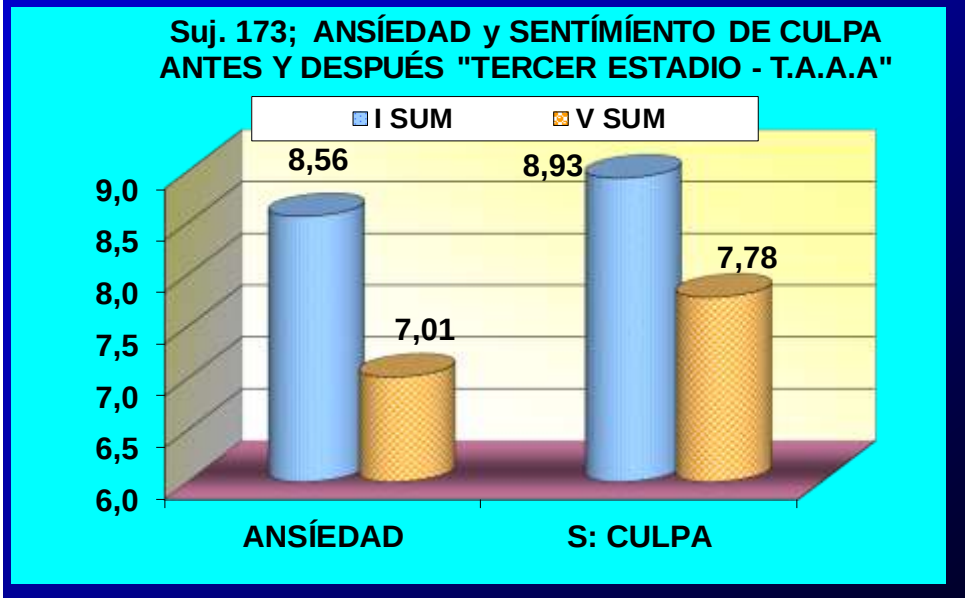


II° ESTADIO (T.I.A.A.)

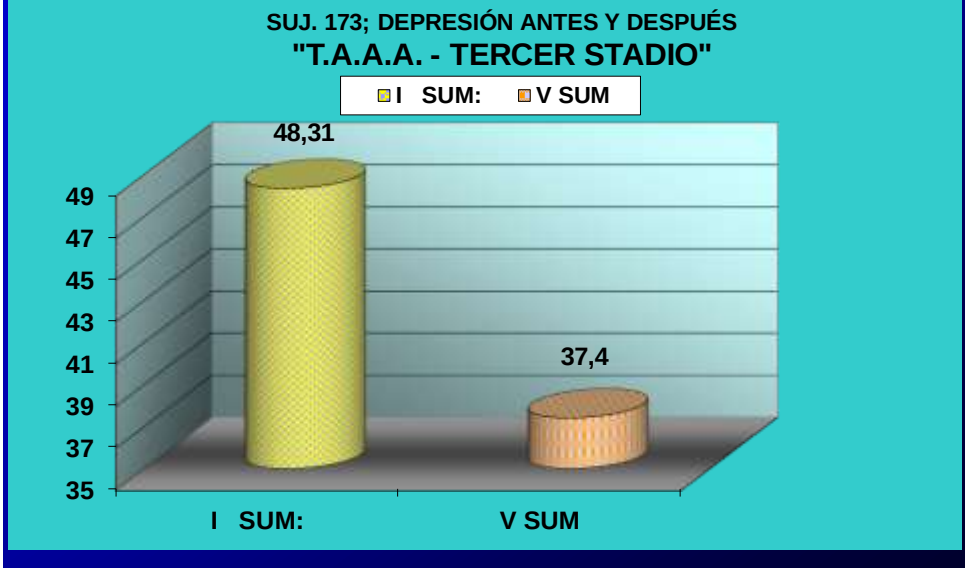
SUJ. 241; DEPRESIÓN ANTES Y DESPUÉS "T.A.B"
" T.I.A.A. - II STADIO "



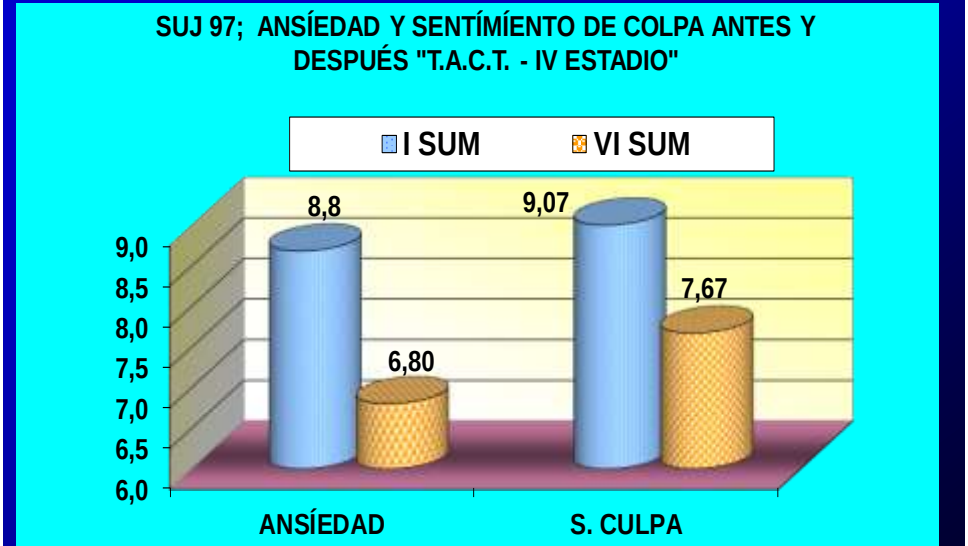
IIIer ESTADIO (T.I.A.A.)



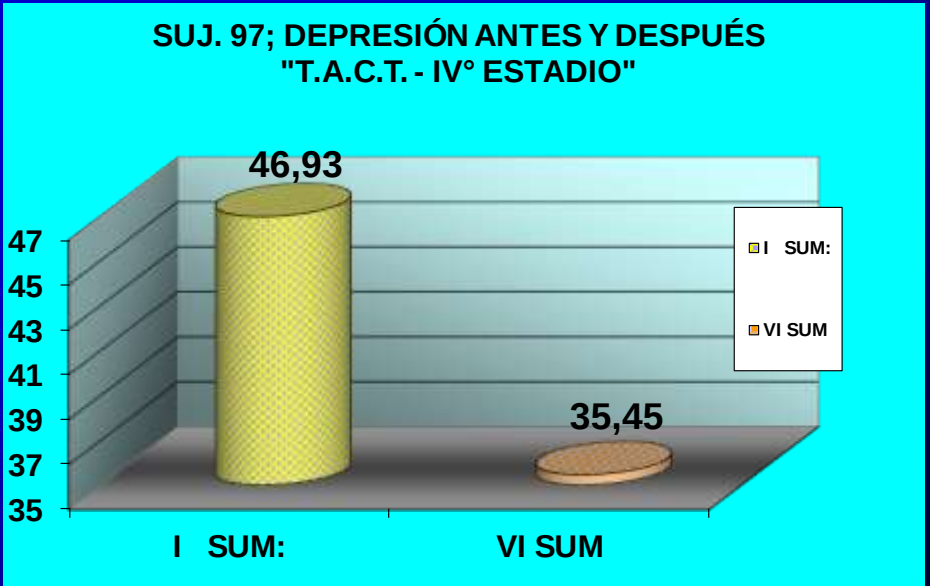
IIIer ESTADIO (T.A.A.A.)



IV° ESTADIO (T.A.C.T.)



IV° ESTADIO (T.A.C.T.)



Sujetos que han realizado la terapia hasta el IV ESTADIO

•El grupo que ha realizado todos los estadios, por lo tanto también el IV, (97 suj.) está compuesto no solo por suj. con graves nevrosis, sino también por suj,. con psicosis esquizofrénicas y/o paranoicas, compensadas relativamente con terapias farmacológicss (20 suj.), síndromes obsesivos compulsivos (16 suj.), síndromes borderline (14 suj.).

Esto anula el mito según el cual con la psicoterapia autógena no se pueden tratar personas con psicosis; el secreto reside en llevar a cabo una enseñanza **VERDADERAMENTE AUTÓGENA**.

Ligabue autoritratto

Modelo Metapsicológico Gastaldo/Ottobre

El modelo metapsicológico nace del constatar que las vivencias en estado autógeno están, en la mayor parte, formadas por iconas de *paquetes de experiencias* que interactúan con *funciones/estructuras arquetípicas* neurobiológicas.

Explicamos ahora lo que entendemos por :

a) paquetes de experiencias y por

b) estructuras/funciones.

Ier asunto del modelo

a) Paquetes de experiencias

(Gastaldo G. Ottobre M. 2002)

La formulación del concepto de: *"paquetes de experiencias"* nos ha llevado a crear un puente con las modernas avances de la neurobiología.

Esta nos informa de que formación, modulación y remodulación de los circuitos neuronales, en la base de nuestro carácter y de nuestra personalidad, acontecen según la:

presión de *'flujos de experiencias de determinados tipos'*.

Flujos de experiencias:

Este es nuestro concepto de *paquetes de experiencias*

A lo largo de la vida se acumulan experiencias que según la carga emotiva se coagulan formando paquetes . Por ej.:

-experiencias de madre hiperprotectiva, -de padre afectuoso, -de clima familiar tenso, -de ausencia de la figura materna, etc.

Estos paquetes comprimen la estructura cerebral y en ella determinan cambios.

•Ej. de paquete de experiencias en las que la paciente percibe a la madre come devoradora.

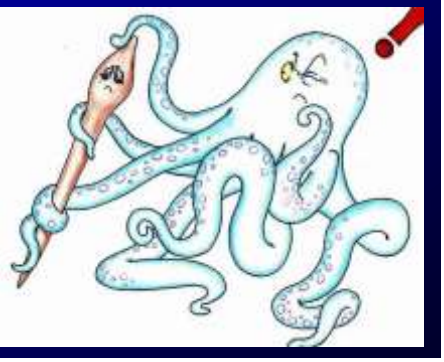
En una T.I.A.A. *iconiza* tal paquete con un águila que se come a una recién nacida

(Gastaldo G. Ottobre M. 2009)

•Ej. de paquete de experiencias en las que se percibe a la madre como si fuera un pulpo monstruoso . ¿Por qué como un pulpo?

•Para contarse a sí misma los paquetes de experiencias en las que se ha sentido manipulada y deformada en el impacto con el mundo

•Durante la continuación de la sesión se ve reducida como un huso. Con ese aspecto maltrecho siente que no es ella misma, que se ha deformado mucho, e inconscientemente atribuye todo ello a la madre/mundo manipulador. (Gastaldo G. Ottobre M. 2009)



b) "ESTRUCTURAS FUNCIONES"

Los paquetes de experiencias no plasman la estructura neurológica como si fuera una tablilla de cera, sino que interactúan con estructuras neurológicas genéticamente determinadas parecidas en cada hombre: *'estructuras funciones arquetípicas'*.

Da Wikipedia

Estas se han formado a lo largo de todo el arco de la evolución para dar a cada organismo la posibilidad y capacidad de interactuar con cualquier aspecto de la realidad.

De dichas "*estructuras funciones*" podemos distinguir las funciones, pero no pensar en estructuras diferenciadas por cada función, cada estructura se refiere al sistema nervioso en su totalidad. (Gastaldo G. Ottobre M. 2007)

Las "estructuras funciones arquetípicas" nos permiten interactuar con los "paquetes de experiencias" determinados:

1. **de cada componente de nuestro mundo** (madre, padre, hermanos, hermanas, parientes, jefes, otros seres humanos, naturaleza, mar, sol, montañas, animales, comida, agua, etc),
2. **De los componentes sociales** (mentalidad, organización sociocultural, comunidad, grupos de pertenencia, conflictos, acontecimientos etc)
3. **De los acontecimientos personales** (vida prenatal, nacimiento, crecimiento, socializacón, pertenencia, peligros, daños, lutos, maduración, vejez, morir etc.).
4. **De los componentes de nuestro Ser**. Las manos, la cara, los brazos, el corazón, la respiración, la voluntad, el afecto, la creatividad, la felicidad, el inconsciente etc.

En síntesis: ***nuestro cerebro está construido para saber interactuar con cualquier aspecto de la vida y del mundo en el que vivimos***

El Arquetipo de los Arquetipos

Las T.I.A.A, además de ser atemáticas, se suceden, sin un orden deseado ni por el yo del paciente ni por el terapeuta, según un plan sabio que, a posteriori, sorprende tanto al paciente como al terapeuta.

Hemos hipotizado la existencia de una estructura función arquetípica que de alguna manera conoce dónde debe trabajar. ¿ Por qué lo conoce?

La hipótesis es que se trate de la misma función que ha coordinado el relacionarse de los demás arquetipos, con los paquetes de experiencias, en la construcción del carácter y de la personalidad. Esta por lo tanto mantiene las huellas de donde han acontecido dificultades.

Hemos denominado esta estructura /función:

ARQUETIPO DE LOS ARQUETIPOS

(Gastaldo G Ottobre M. 2007).

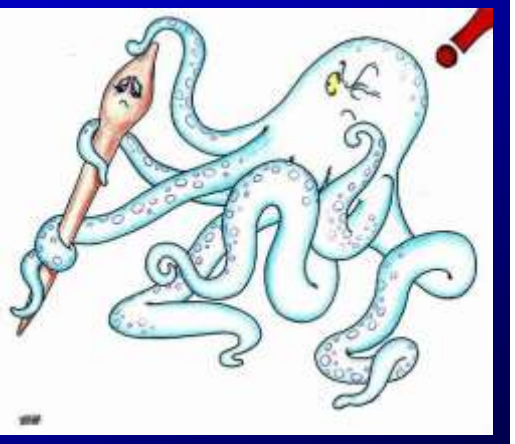
II° principio del modelo
Los 'iconos' de los "paquetes de experiencias"

El segundo principio del modelo metapsicólogico se resume así:

El aparato psíquico marca los paquetes de experiencias con símbolos, que evocan contenidos emocionales de los mismos, …

y estos símbolos son las "palabras" del diálogo interior y los elementos que constituyen los sueños: son los "ICONOS" de nuestros paquetes de experiencias (Gastaldo G. Ottobre M. 1999).

Cuando instintivamente realizamos una acción o reaccionamos a un estímulo nos conectamos con experiencias vividas desde el nacimiento en adelante, sería imposible examinar millones de experiencias anteriores;

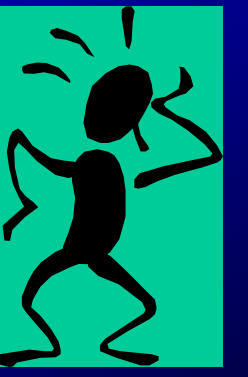


Las estructuras funciones, de todas formas, ya han cumplido un trabajo de preparación catalogando las experiencias en paquetes homogéneos y marcándolos con iconos que contienen la emoción que nos empuja a la acción más adecuada.

IIIer principio del modelo

Los errores del Cerebro;

Las experiencias que la mente del niño no es capaz de interpretar de manera correcta forman "paquetes de experiencias sincréticos" y no "sintéticos", o bien simbolizados de forma inadecuada.



Se crean así puntos de referencia interiores erróneos, modulaciones de circuitos neuronales que encierran comportamientos abionómicos y por lo tanto modos de vivir dolorosos. (Gastaldo G. Ottobre M. 2008, 2009,)

Lo explicamos con un ejemplo:

La hospitalización del niño durante el segundo semestre de vida, con la separación de la figura materna, es catalogada por el aparato psíquico como:

- abandono / traición / rechazo (Ier paquete de experiencias)

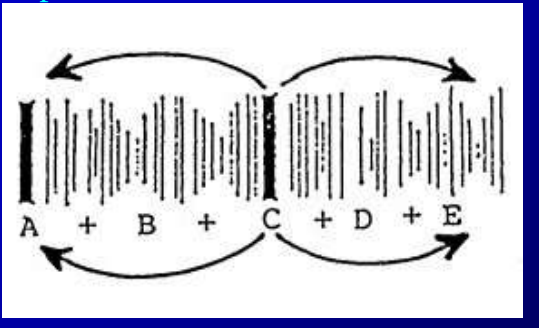
Madre cacciata dal reparto

Sucesivamente el cerebro, sensibilizado de esta manera, vive el: - "ve a jugar con tus amigos" como: "madre que me aleja" (II° paquete de experiencias) y de esa misma forma puede vivir las experiencias de la escuela infantil. (IIIer paquete de experiencias (Gastaldo G. Ottobre M. 2008 marzo)

Estos paquetes (A, B, C, D, etc.), en sí diferentes entre ellos, sin embargo son vividos todos sincréticamente, como:

"abandono / traición / rechazo"

y por lo tanto se refuerzan recíprocamente y forman un único paquete (un paquete entonces sincrético y no sintético) que puede condicionar toda la vida con depresiones, miedos, rabias.



Paquetes de experiencias de diferentes vivencias, sentidos como abandono

La generalización

- Otro error frecuente es la generalización indebida:
  - *"Mi madre es manipuladora bloqueante, sofocante como un pulpo, igual que mi tía y mi abuela*
- *Todas las mujeres son manipuladoras, pulpos; hay que temerlas y evitarlas"*

- En la edad adulta, cuando se busca un partner, pesará mucho este miedo inconsciente estropeando desde el principio cualquier relación posible .
- (Gastaldo G. Ottobre M. 2009)

IV° principio del modelo
Algunos mecanismos de rearmonización:

Recuperación de vivencias positivas

•Reconocimiento di generalizaciones indebidas

• Cierres de Gestalt

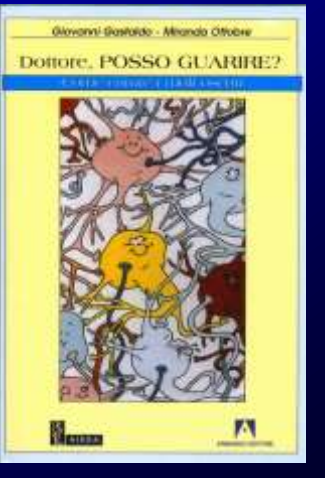
• Separación de paquetes no homogéneos, (análisis),

• Liberación de emociones incongruas (catarsis),

•Re-composición de paquetes homogéneos con formación de símbolos más adecuados.

En el cerebro/psiche se forman de esta manera puntos de referencia acordes con la realidad, es decir, más Bionómicos."

VEMOS DETALLADAMENTE SOLO ALGUNOS MECANISMOS

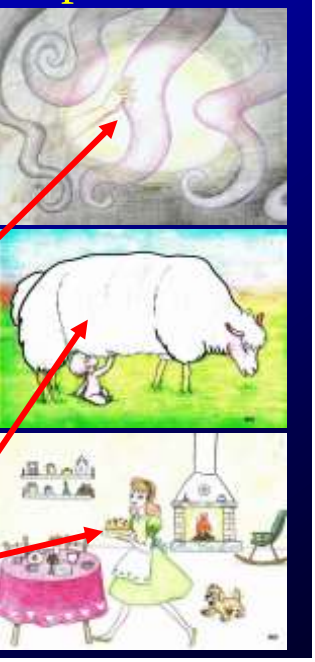


Recuperación de experiencias positivas

El recuperar experiencias positivas puede ser uno de los primeros mecanismos.

En el caso de la paciente que veía a la madre como un águila que devora, y monstruo que manipula , en una T.I.A.A. sucesiva, alucina un contacto caliente y mórbido con un tentáculo de la madre monstruo,

luego, en otras T.I.A.A., se siente envuelta y nutrida por una madre simbólica y, al final, acogida y nutrida por la propia madre real



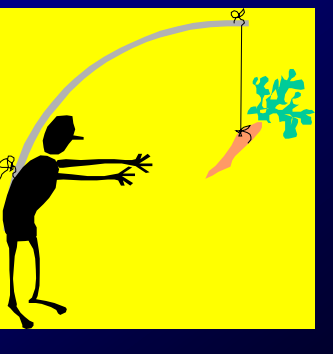
• Se disuelven generalizaciones

- Esto puede suceder cuando el aparato psíquico hace ***zoom*** sobre paquetes de esperiencias diferentes, ejemplo:
- *"Ahora veo una mujer anciana, se parece a aquella abuela que veía pocas veces y que murió cuando yo tenía 4 años.*
- *Me siento en este momento profundamente aceptado por ella."*
- *"Me siento libre de ser como soy; es una mujer que no manipula. Me mira cuando realizo mis juegos y sonríe".*

Sabía racionalmente que hay mujeres que no manipulan, ahora lo siento.

Cierre de Gestalt

- Por "Gestalt" entendemos la *"forma concluida"*; esto sucede cuando a la necesidad, es decir, a la verdadera necesidad profunda de un niño se une la satisfacción de la necesidad misma, como por ej. :
- *Hambre satisfecha por* una *adecuada nutrición*,
- *Necesidad de amor* satisfecho por la presencia de personas afectuosas etc.



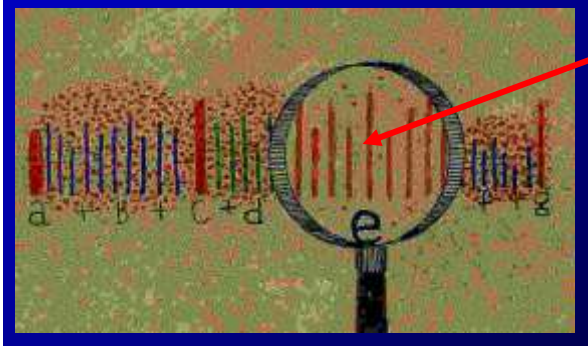
- La Gestalt se queda abierta, no concluida, no cerrada, cuando predominan paquetes de experiencias de frustraciones no superables que conciernen a la insatisfacción de esa necesidad. (Gastaldo G. Ottobre M. 1987).

- En el adulto queda un sensación de insatisfacción profunda, inagotable y una búsqueda de satisfacción, siempre perseguida, pero jamás conseguida

- cuando en el imaginario el suj. alucina un sí mismo adulto que por fin da al sí mismo niño lo que no había obtenido, acontece la satisfacción y la pacificación.

Análisis: separación de paquetes sincréticos

El arquetipo de los Arquetipos conduce el cerebro a hacer un zoom sobre las vivencias antiguas, por ejemplo sobre la vivencia de la escuela infantil sentida como abandono; dicha experiencia acontece en la T.I.A.A., en plena consciencia, revivida en su verdadera realidad y, por lo tanto, se disocia del paquete de "abandono".



ZOOM sobre Paquete de experiencias en la escuela infantil vividas como abandono rechazo (Gastaldo G. Ottobre M. 2008 – marzo)

Catarsis

Progresivamente, con el mismo mecanismo, se disocian otros paquetes de experiencias.

El terrible paquete de "abandono – traición - rechazo", habiendo perdido su virulencia, puede también surgir en plena consciencia, de esta forma acontece una liberación.

Esta es la catarsis: interpretada por lo tanto como la consecuencia de un largo proceso intrapsíquico y no de una maniobra terapéutica

Reorganización hacia la rearmonización

A medida que se realiza la recuperación de experiencias positivas, cierres de Gestalt, divisiones de paquetes sincréticos, etc., se efectúa un proceso de recomposición y reorganización de los paquetes de experiencias

- Se forman paquetes homogéneos, con símbolos adecuados, y acordes con la realidad, sostenidos por circuitos neuronales que consienten un nuevo vivir bionómico

ABSTRACT

- El modelo metapsicológico Gastaldo/Ottobre se puede resumir de la siguiente forma:
- **1)** "Paquetes de experiencias", homogéneos para contenidos emocionales, en la interacción con "funciones/estructuras cerebrales arquetipos" plasman circuitos neuronales que encierran modalidades de interacción con la realidad.
- **2)** Tales paquetes están marcados con símbolos , que evocan el contenido emocional de los mismos.
- **3)** Experiencias, no interpretadas correctamente por el cerebro, se congloban indebidamente en paquetes no homogéneos; crean de esa forma circuitos neuronales que encierran puntos de referencia interiores inadecuados para conducir una vida satisfactoria.
- **4)** En sesiones de T.A. Avanzado los paquetes no homogéneos , (por una particular "estructura función arquetípica"), se dividen (análisis), se liberan (catarsis) y se recomponen de otra manera para formar puntos de referencia más acordes con la realidad.

EL MODELO NACE DEL ANÁLISIS PUNTUAL DE QUINCE MIL VIVENCIAS EN ESTADO AUTÓGENO Y ES ADECUADO PARA:

- a) **INTEGRAR LA PSICODINÁMICA CON LA NEUROBIOLOGÍA,**
- b) **INTEGRAR LA INTERPRETACIÓN PSICOANALÍTICA**
- c) **CONSTITUIR EL EJE CENTRAL DEL ITER.**

- El iter está construido sobre el T.A. de Base y Avanzado de I.H. Schultz y alumnos.

Los estadios, dos constituidos por sesiones de grupo y dos por sesiones individuales, son etapas completas en sí mismas, pero al mismo tiempo preparatorias para las siguientes; las siguientes se efectúan cuando exista la necesidad o el deseo de continuar el iter.

- Treinta mil test de tres mil personas son organizados por un sistema informático para efectuar estadísticas sobre los resultados clínicos de cada estadio.
- Las estadísticas efectuadas, desde 1990 hasta hoy, sobre miles de sujetos, han demostrado la eficacia de las cuatro etapas del iter.

Abstract

The Gastaldo-Ottobre meta-psychological model can be summarised as follows:

1) "Experience packets", homogeneous for emotional contents, in the interaction with "cerebral archetypical functions/structures", transform the neuronal circuits underlying the way we interact with reality.
2) Such packets are characterised by symbols echoing their emotional contents
3) Experiences, not correctly interpretable by the brain, get assembled in inhomogeneous packets; in this way they create neuronal circuits underlying internal points of reference inadequate to conduct a satisfying life.
4) During the advanced AT sessions the inhomogeneous packets (by means of a particular "archetypical structure/function"), get detached (analysis), get liberated (catharsis), and are differently recomposed to form points of reference appropriate for reality.

The model has been derived from the punctual analysis of 15.000 referred experiences during Autogenic Training and is suitable for:

a) integrating psychodynamic knowledge with neurobiology

b) integrating psychoanalytic interpretation with a more specific one

c) embodying the building bloc of the therapeutic path

The therapeutic path has been built by revisiting the I.H. Schultz and associates Basic and Advanced Autogenic Training. The four Steps, two of which constituted by group sessions, and two organised in individual sessions, are each complete phases per se and contemporarily preparatory, if required or desired, for the following Step.

Since 1990 patients following this approach have been tested before and after each Step. Overall almost 30.000 tests on around 3.000 people have been collected and analysed statistically. The results confirm the efficacy of the method.

References

Cattell R. B. (1957): *Handbook for the ipat anxiety scale questionnaire (self analysis form): Brief, verbal questionnaire, q-form, as distinct from objective t-battery.* Savoy, IL, Institute for Personality and Ability Testing,.

a Ronch C., Gastaldo E., Nanni MG., Grassi G., Ottobre M., Gastaldo G. (2010): *L'efficacia della Terapia Autogena – Uno studio retrospettivo su 2988 pazienti.* Lucerna, FMPP Annual Congress of Psychiatry end Psychotherapy. 20 th IFP World Congress of Pshychotherapy. www.airda.it, al menù approfondimenti 9.11.

Gastaldo G., Ottobre M. & Prior M. (1995).: *La Psicoterapia Autogena in quattro stadi*: *Analisi statistica su duemila casi*. Imagination, Verlag:Facultas Universitätsverlag Wien, Nr. 2/., attualmente nel sito www.airda.it al menù approfondimenti al punto 9.5

Gastaldo G., Ottobre M. & Prior M. (2000).: *Analisi statistica delle variazioni al test di Lüscher in sogg. che hanno effettuato iter di Psicoterapia Autogena.* Relazione al Congresso I.C.S.A.T. Ravenna 27/28 – 05, attualmente pubblicato nel sito: www.airda .it., approfondimenti 9.6.

Gastaldo G., Ottobre M. (1987): *Nel labirinto con il filo di Arianna; lo strutturarsi delle vie dell'energia nell'età evolutiva.* Piovan Editore. Abano Terme (Pd).

Gastaldo G., Ottobre M. (1990): *Autogene Therapie in 4 Stufen*. Springer- Verlag Berlin Heildelberg.

Gastaldo G., Ottobre M. (1996) *La Psicoterapia Autogena: attuale sistema psicoterapeutico.* In Attualità in Psicologia, anno XI-N° 2, Aprile Maggio Giugno.

Gastaldo G., Ottobre M. (1999) *Considerazioni sulla formazione di alcuni simboli.* In *Il viaggio come metafora dell'esistenza*, pagg.241-251. A cura di Claudio W., Edizioni Scientifiche Magi, Roma.

Gastaldo G., Ottobre M. (2002 - maggio): *Interazione esperienze/circuiti neuronali come base di alcune modalità di essere.* Convegno I.C.S.A.T. 25/26 maggio 2002. Ravenna. Su richiesta: mail airda@airda.it.

Gastaldo G., Ottobre M. (2007): *"L'archetipo degli archetipi; come opera nella Terapia Immaginativa Analitica Autogena"*, Nuove prospettive in psicologia (pagg.13/20), anno XXII, n. 1. Maggio 2007 (fasc. n. 37).

Gastaldo G., Ottobre M. (2008 – maggio -): *Il Training Autogeno in diretta - si aprono nuovi orizzonti*. Armando Editore, collana A.I.R.D.A., Roma.

Gastaldo G., Ottobre M. (2008 - marzo): *Psicoterapia Autogena in quattro stadi - l'appuntamento con se stessi*. Armando Editore, collana A.I.R.D.A., Roma

Gastaldo G., Ottobre M. (2009 -): *Dottore, posso guarire? Come curare i mali oscuri,* collana airda , Ed Armando, Roma

Gastaldo G., Ottobre M. (2011): *Ideoplasia;* l*a fata sfatata,* seminario nazionale Icsat 5 nov. 2011, milano. Su richiesta con mail airda@airda .it.

Gastaldo G., Ottobre M. Gastaldo E. (2003): *Conoscere per saper educare - da zero a tre anni ed oltre*. Armando Editore, Roma

Luthe W.: *Autogenic Therapy,* by the British Autogenic Society, M,D. Editor Print ed and bound in England by the Bath Press 2001.

Ottobre M. (1993): *II stadio della Terapia Autogena secondo l'iter Gastaldo/Ottobre; risultati statistico clinici.* Attualità in Psicologia, Vol. 2,. Ed. E.U.R. Roma.

Prior M. (1990): *T.A. Somatico: Incidenza della variabile "regolarità dell'allenamento" nella diminuzione dell'ansia e della depressione,* Rivista di Psicoterapie e ipnosi, Vol 1, n 1, Edizioni EUR, Roma.

Schultz J.H. (1991): *Das Autogenic Training,* George Thieme Verlag, Stuttgart- New York

Schultz J.H. (2002): Il Training Autogeno, Feltrinelli, Milano

Wallnöfer H. (*1978).: Tecniche analitiche del ciclo superiore del Training Autogeno*, in Psicoterapie, numero unico, Padova , Ed C.I.S.S.P.A.,T., p. 148.

Zung W.W. (1965): *A self-rating depressi*. Arch Gen Psychiatrt; 12:63-70.on scale.