

CREATIVIDAD Y ESTADOS DE CONCIENCIA

JOSE LUIS GONZALEZ DE RIVERA Y REVUELTA

Clínica «Puerta de Hierro»
Madrid

«Del genio al loco, va
muy poco.»
(Refranero.)

Estudios comparativos de la actividad mental en esquizofrénicos y personas creativas parecen apoyar la creencia popular en una similitud entre estas condiciones (1), al mismo tiempo que prestan un cierto crédito a la teoría que atribuye una acción estimuladora de la creatividad a las drogas psicotomiméticas. En realidad, los esquizofrénicos raramente son capaces de desarrollar una actividad que pueda considerarse creativa, y los drogadictos no sólo no muestran mejoría, sino que tienden a un deterioro de su creatividad. Sin embargo, ciertamente existe un rasgo común a todos estos procesos, consistente en la predisposición a estados inhabituales de conciencia. Como diferencia importante, la alteración de la conciencia en la persona creativa es reversible a voluntad, mientras que este control falta en el psicótico. Una segunda diferencia radica en la inoperancia de la tensión creadora, definida como «fuerza que un constructo elaborado en el mundo interior ejerce hacia la realización de su equivalente en el mundo externo» (2), tanto en la psicosis espontánea como en la inducida por drogas. La experiencia de estados alterados de conciencia desempeña un papel importante en el éxito de algunas psicoterapias, y tanto el insight como la remodelación de la personalidad pueden considerarse como procesos altamente creativos (3).

DEFINIENDO LA CREATIVIDAD

Como muchos otros conceptos de los que tenemos una comprensión intuitiva, la creatividad es di-

ficil de definir en términos precisos. En el terreno artístico, se asemeja lo creativo a lo original, y podríamos decir que creatividad es la acción o potencialidad de traer algo nuevo a la existencia. Aunque razonable, esta definición no nos ayuda mucho, porque pone el énfasis en el objeto creado, y lo que nos interesa en esta investigación es más bien el proceso creador.

Desde el punto de vista psicológico, sabemos muy bien cómo la sensación de pensar o saber algo nuevo se acompaña de una tensión interior para expresarlo y llevarlo a la práctica. Esta tensión es precisamente la percepción subjetiva del proceso creador que comprende, la sucesión de fenómenos desde la primera impresión de que algo nuevo se está formando en nuestro mundo mental, hasta la realización en el mundo material de ese algo. Con la misma concepción, Luthe (4) propone la siguiente definición operativa: «Habilidad de hacer o expresar algo que, al menos en parte, se origina en uno mismo».

Según esta definición, que provisionalmente adoptaremos, la más extensa productividad no es creativa si se limita a la reproducción de elementos preexistentes, y la más intensa vida interior no es creativa si sus elaboraciones no son plasmadas en el mundo de la realidad externa.

PERCEPCION E INTEGRACION

Antes de proseguir nuestra discusión sobre la creatividad, hemos de examinar brevemente algunas características del mundo interior, cuya comprensión es necesaria para la elaboración de nuestra teoría.

En primer lugar, consideremos el mero hecho de la existencia de este «mundo interior». Basta cerrar

los ojos por un momento, sin focalizar la atención en nada especial, para que una gran variedad de recuerdos, imágenes, pensamientos, se presenten espontáneamente a nuestra conciencia. Podemos, si queremos, organizar la presentación consciente de nuestro mundo interior, siguiendo en detalle el recuerdo de algo que pasó, elaborando planes para el futuro, o entregándonos a las más descabelladas fantasías: Podemos, en fin, eliminar la presentación consciente de nuestro mundo interior, simplemente concentrando nuestra atención sobre cualquier aspecto del mundo exterior. Dejando aparte la posible existencia de elementos congénitos, el mundo interior se forma por estimulación del medio ambiente, y ambos elementos, mundo interior y estimulación sensorial, son necesarios para lograr un normal desarrollo psíquico y físico. En los adultos desarrollados, la privación sensorial induce desagradables sensaciones de aburrimiento y somnolencia, y, si es excesiva y prolongada, puede llevar a la producción ilusoria de un mundo exterior, mediante proyección de contenidos del mundo interior en forma de alucinaciones (5).

Si pasamos ahora a considerar la primera etapa de la formación del mundo interior, la percepción del mundo externo, observaremos cómo, de manera automática, muchas percepciones posibles parecen quedar excluidas, precisamente aquellas que no guardan relación estrecha con la tarea que nos ocupa. Broadbent (6) ha postulado la existencia de mecanismos neurofisiológicos de filtraje, responsables de mantener la función selectiva de la atención, permitiendo así que solamente estímulos relevantes lleguen a la conciencia. Si el influjo perceptual aumentara indiscriminadamente, podría llegar a desbordar la capacidad integradora de la corteza cerebral, dando fenómenos de tipo psicótico o creativo, como veremos más adelante. Una función deficitaria de los mecanismos de filtro se ha considerado que es propia de la esquizofrenia, viéndose así estos pacientes sobrecargados de estímulos en un ambiente normal e incluso pobre (7) en estímulos.

Pasemos ahora a considerar la fase de *integración de las percepciones*, o fase, más específicamente constructiva del mundo interior. Está claro que, una vez eliminados los estímulos excesivos, o irrelevantes, hemos de dar cierta consistencia y significado a la información contenida en las percepciones aceptadas. Según Bruner (8), las sucesivas percepciones de un mismo aspecto de la realidad se van integrando, en esquemas cognitivos, que representan a nivel neuronal esa realidad exterior. Estos esquemas son susceptibles de continua modificación, pero una vez formados por gran cantidad de datos adquieren una cierta rigidez, requiriendo una

información altamente discordante para modificarse. Estudios de la percepción visual (9), muestran como, a pesar de variaciones continuas del influjo perceptual por movimientos del campo, los mismos ojos, los párpados, etc., la imagen conscientemente percibida es extraordinariamente estable. Este es un buen ejemplo de la función y del valor adaptativo del esquema cognitivo: La realidad puede contener una infinita cantidad de aspectos, todos ellos en continua variación, pero nuestro cerebro es capaz de entresacar de ese caos una pauta, un esquema estable que nos permita dar un alto grado de constancia y predictibilidad a esa realidad. Las percepciones coincidentes con el esquema simplemente lo fortalecen y confirman, sin necesidad de atención consciente, mientras que las discrepantes se acumulan hasta que su nota discordante llega, a ser suficiente para forzar la reconsideración y modificación del constructo o esquema, cognitivo correspondiente. Este es, precisamente, el primer requisito del acto creador: una remodelación de la realidad interior, una nueva forma de ver, las cosas, un cambio, a veces brusco, de nuestros esquemas conceptuales. Desde el punto de vista práctico, un alto grado de plasticidad de los constructos y la existencia de ricos nexos entre ellos, parece ser una de las bases importantes en la constitución de la mentalidad creativa, tanto en el terreno artístico como en el científico.

CONCEPTUALIZACIÓN Y ESTADOS DE CONCIENCIA

Ya hemos visto como nuestra conciencia del mundo circundante no es copia fiel y total del mismo, sino una construcción personal lo bastante bien adaptada como para permitirnos la supervivencia.

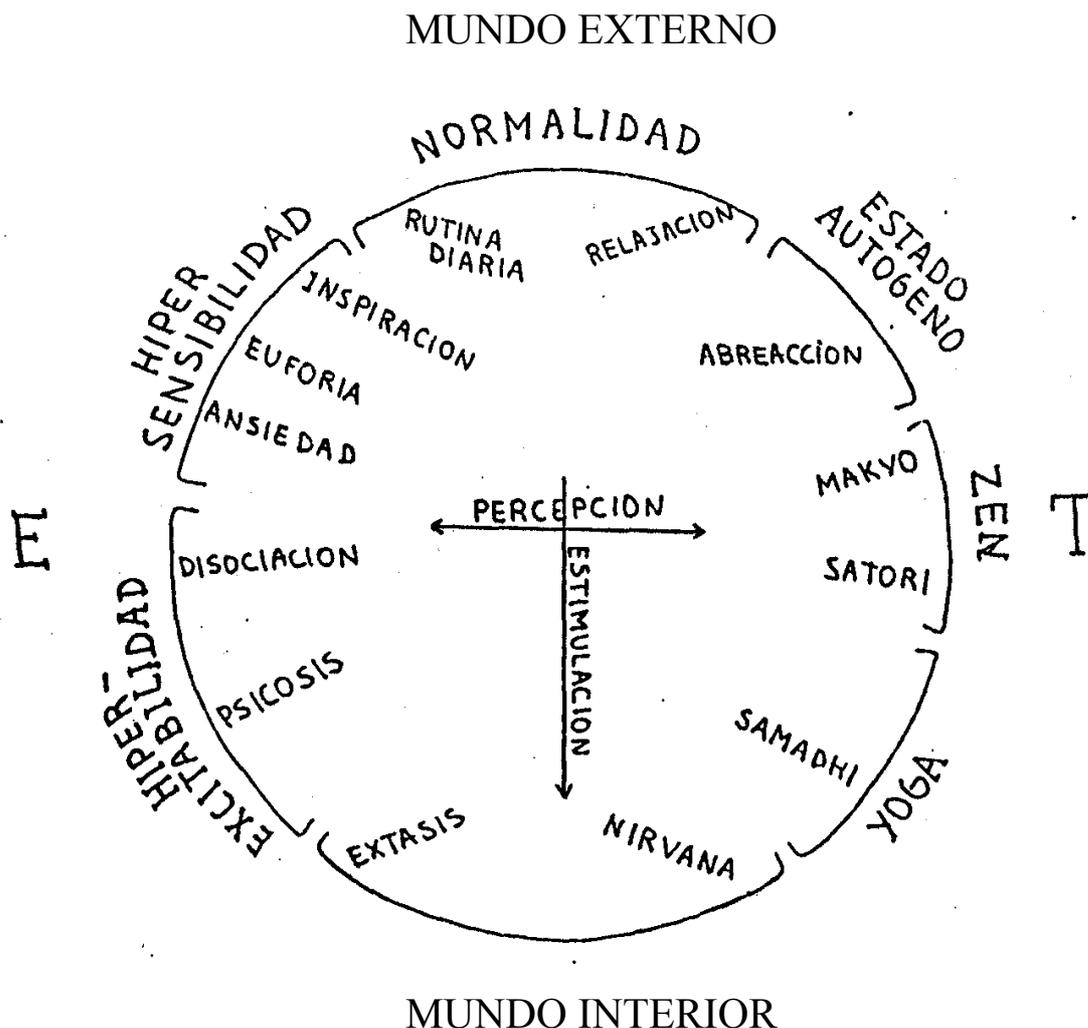
El proceso de formación de esquemas cognitivos de la realidad, que denominamos conceptualización, está influido por factores neurofuncionales, psicológicos y culturales, lo cual explica que lo que para unas personas puede resultar muy claro, sea para otras totalmente incomprensible. Sorprendentemente, en una misma persona puede darse esta extraña situación: comprender perfectamente algo que, en otro momento, nos parece incomprensible e inaccesible. Un ejemplo típico es lo que ocurre al despertar de un sueño, o al volver al estado normal después de una experiencia psicodélica. También es posible la experiencia contraria: ver claramente algo que en otro momento nos parecía fuera de nuestro alcance, como ocurre en los momentos de inspiración creadora.

Una hipótesis para explicar estas experiencias, es que la conciencia puede pasar por diversos esta-

dos, cada estado con conceptualizaciones que le son propias, y que son relativamente inaccesibles de unos estados a otros. En la figura 1 se muestran algunos de esos estados: El estado de normalidad, en el que habitualmente vivimos la mayoría de nosotros, es aquel en que las percepciones se restringen al área más necesaria para la supervivencia, el contacto con el mundo externo es máximo, y las vivencias del mundo interno están al servicio de este contacto.

como «inspiración». Si el aumento de estimulación persiste, este primer estadio de hipersensibilidad, empieza a acompañarse de euforia, y finalmente de ansiedad.

Progresiva estimulación: ergotrópica lleva a fenómenos disociativos y psicóticos, posiblemente por incapacidad de los mecanismos conceptualizadores para integrar la gran cantidad de percepciones, tanto del mundo externo como del interno, aceptadas en este estadio.



Mapa de los estados de consciencia

Desde el punto de vista neurofisiológico, los sistemas ergotrópico y trofotrópico (10) están en un estado de relativamente poca activación y en equilibrio dinámico.

La estimulación del sistema ergotrópico, además de aumentar la vigilancia y el influjo perceptual, permite un mayor acceso al mundo interior, presentándose en un primer estadio modificaciones y combinaciones nuevas de esquemas conceptuales, fenómeno que es psicológicamente experimentado

En un grado máximo de estimulación, la percepción externa es prácticamente nula, el sujeto está totalmente inmerso en su mundo interior, y vive un tipo de experiencia que, si todo va bien, puede ser descrita como de éxtasis místico.

El avance por la escala ergotrópica puede lograrse mediante técnicas físicas y de concentración mental, y, método más en boga hoy en día, mediante el empleo de drogas euforizantes y psicotomiméticas. Varias tazas de café pueden ser suficientes,

según susceptibilidades individuales, para iniciar el estadio de hipersensibilidad, al que se llega rápida y consistentemente con el tetrahidrocanabinol o marihuana. La LSD, psilocibina y demás compuestos triptamínicos llevan al estadio de hiperexcitabilidad, y quizá al de éxtasis. Los compuestos catecolamínicos, tales como la mescalina tienen efectos similares, excepto las anfetaminas, cuya acción es menor en el uso esporádico, pero que en el uso crónico pueden producir un síndrome psicótico indistinguible de la esquizofrenia.

Por su propia naturaleza, algunas personas son capaces de viajar a lo largo del espectro de estados de consciencia sin el concurso de sustancias o técnicas especiales. Tal sería el caso de los esquizofrénicos en fase aguda o de individuos con experiencias místicas o alucinatorias espontáneas. Al igual que los usuarios de LSD y otros alucinógenos, estos sujetos tienen la viva sensación de que algo nuevo, importante y portentoso les está siendo revelado, o de que tienen acceso a aspectos desconocidos y fundamentales de la realidad. Sin embargo, la comunicación del contenido de esta vivencia parece ser extraordinariamente difícil, haciéndose de manera vaga e imprecisa en el mejor de los casos, completamente ininteligible en el peor de ellos. Quizá la proeza más notable de los místicos conocidos no haya sido precisamente la obtención de sus vivencias místicas, sino sus esfuerzos por comunicarlos de forma comprensible, esfuerzo al que muchos de ellos han dedicado la mayor parte de sus vidas y lo mejor de su inteligencia.

Una experiencia psicótica no es siempre destructiva de por sí, y en algunos casos se sigue de ella una nueva forma de vida, con pensamiento más original y mejor adaptabilidad. Como regla general, una psicosis aguda que se resuelve de esta satisfactoria manera, debe más bien ser clasificada como experiencia mística. Masters (11) afirma que, bajo adecuada supervisión y en sujetos seleccionados, se puede sacar partido de este fenómeno induciendo psicosis con alucinógenos y guiándola hacia el éxtasis místico.

La estimulación del sistema trofotrópico corresponde a los estados de la rama derecha de nuestra escala (ver fig. 1). Ninguna sustancia química parece facilitar el avance a lo largo de este espectro, por lo menos no de manera tan efectiva como ocurría con la rama de estimulación ergotrópica. Los tranquilizantes menores inducen el estado de relajación, pero parecen dificultar la progresión posterior, mientras que los narcóticos inducen fácilmente un estado, no ya de consciencia anormal, sino de inconsciencia.

Las técnicas meditativas y de concentración men-

tal constituyen, con gran ventaja, los métodos mejores para recorrer esta serie de estados de consciencia.

El estado autógeno, obtenido por concentración pasiva de la atención en las fórmulas que componen el entrenamiento autógeno básico, se acompaña de fenómenos cognitivos similares a la inspiración presente en los primeros estadios de estimulación ergotrópica, y de una mayor perceptibilidad de estímulos internos y externos. En el estadio Zen, obtenido por la práctica del método zen de meditación, se presentan fenómenos de tipo psicótico, con vivas alucinaciones («mayko»), que hacen pensar en los fenómenos psicóticos correspondientes en la rama izquierda de la escala. El sujeto, aunque aparentemente absorto en su mundo interior, la percepción del mundo exterior se le mantiene en el estadio zen, incluso parece estar aumentada; como evidencia, el persistente bloqueo del ritmo alfa electroencefalográfico en respuesta a la estimulación exterior, sin que se produzca habituación al estímulo. En el estado de samadhi, obtenido con la meditación yoga, hay ya una disminución marcada de la percepción del mundo exterior, evidenciada electroencefalográficamente por la desaparición de la respuesta de bloqueo del ritmo alfa ante estimulación (12). El estado de nirvana, meta de alguna de estas escuelas de meditación, parece psicológicamente indistinguible del éxtasis místico, caracterizándose ambos estados por el desligamiento absoluto con el mundo perceptual externo y la absorción intensa y total con el mundo interior.

A pesar de las grandes diferencias que, en variables fisiológicas y emocionales, se encuentran entre los estados ergotrópicos y trofotrópicos, la similitud de algunos fenómenos cognitivos, en estados correspondientes a ambos lados de la escala, es notable. Siguiendo a Fischer (10) podemos considerar que el aspecto cognitivo de un estado de consciencia viene dado por la proporción entre el mundo exterior y el mundo interno, independientemente de que se llegue a esa particular relación mundo exterior/mundo interno por estimulación trofotrópica o ergotrópica. Los constructos o esquemas conceptuales activados en algunos estados de consciencia pueden ser de gran originalidad, y resolver de manera sorprendente los problemas planteados en el estado de normalidad. Inversamente, esquemas conceptuales formados en la normalidad pueden experimentar transformaciones profundas durante un estado inhabitual de consciencia. Perera (13), en un estudio reciente sobre la fenomenología de la inspiración artística, muestra cómo un gran número de escritores y científicos reciben sus grandes inspiraciones en estados alterados de consciencia, estados que pueden estar tan lejanos y disociados del normal, que el sujeto experimenta

los constructos propios de ese estado alterado de conciencia cómo impuestos por una inteligencia ajena. Sin embargo, la mera vivencia de un estado de conciencia inhabitual no es suficiente para desarrollar la creatividad, sino que es, además, preciso aportar a ese estado los conflictos y preguntas más o menos implícitos, propios del estado normal, y que requieren una solución creativa, así como ser capaz de trasladar las inspiraciones obtenidas a la normalidad, donde pueden ser actuadas. No existe un estado de conciencia específico para la creatividad, sino que el desarrollo de la creatividad requiere la habilidad de progresar por la escala de estados de conciencia, volviendo a la normalidad para realizar, en el mundo exterior los nuevos constructos.

ESTADOS DE CONCIENCIA Y ESPECIALIZACION HEMISFERICA

La existencia de constructos y modas de conceptualización a los que sólo se accede en determinado estado de conciencia, tiene una posible base neurofisiológica en la especialización de cada hemisferio cerebral para cierto, tipo de funciones (ver fig. 2).

Según los trabajos de Sperry, Bogen y Gazzaniga, entre otros, revisados y comentados por sus implicaciones psiquiátricas por Galin (14), el hemisferio derecho (en la persona diestra normal) está particularmente especializado para procesar y almacenar información relativa a sonidos musicales, formas plásticas y relaciones espaciales, mientras que el izquierdo se especializa en procesos lingüísticos y aritméticos. Sin embargo, no es el uso de diferentes tipos de material lo más importante en la especialización hemisférica, sino el empleo de modos cognitivos diferentes: un modo analítico y lógico por el hemisferio izquierdo, para el que palabras y números constituyen excelentes instrumentos, y un modo holístico y sintético por el derecho, al que se adaptan mejor imágenes y sonidos.

Normalmente, las conexiones interhemisféricas transmiten información de uno a otro hemisferio, tomando el control de las vías motoras aquel hemisferio más apto, para desarrollar la tarea del momento, y enrolando al otro en su apoyo.

Teóricamente, cada hemisferio puede tener acceso a la totalidad de la información almacenada en el otro, pero en la práctica parece operarse una desconexión funcional más o menos intensa entre ellos. En primer lugar, es preciso tener en cuenta que algunos constructos contenidos en un hemisferio, no se traducen fácilmente al lenguaje del otro, como por ejemplo una sinfonía o una complicada operación matemática. En estos casos, puede que sólo se transmita la conclusión sobre la acción a tomar,

y no los detalles operacionales en los que se basa tal decisión. El hemisferio derecho, con su capacidad de evaluar de manera convergente un gran número de datos dispersos y sin aparente relación lógica entre sí, nos ofrece muchas veces conclusiones intuitivas, con frecuencia acertadas, pero a las que sería imposible llegar por los procesos racionales del hemisferio izquierdo. Recíprocamente, el hemisferio izquierdo es capaz de planear una pauta secuencial de acción, cuya lógica escapa a los procesos imaginativos del derecho.

Una desconexión funcional más drástica se opera en aquellos casos en que la información contenida en cada hemisferio resulta ser contradictoria, con objeto de evitar el conflicto y la incapacidad de actuar que resultaría. Un ejemplo clásico es el del niño al que su madre golpea mientras le dice: «Hago esto por que te quiero y es por tu bien», mientras que su acción y la expresión de su rostro comunica el mensaje: «Te odio y te hago daño». El hemisferio izquierdo valoraría preferentemente las palabras, mientras que el derecho, poco hábil con el lenguaje, llegaría a conclusiones totalmente distintas tras evaluar la comunicación no verbal.

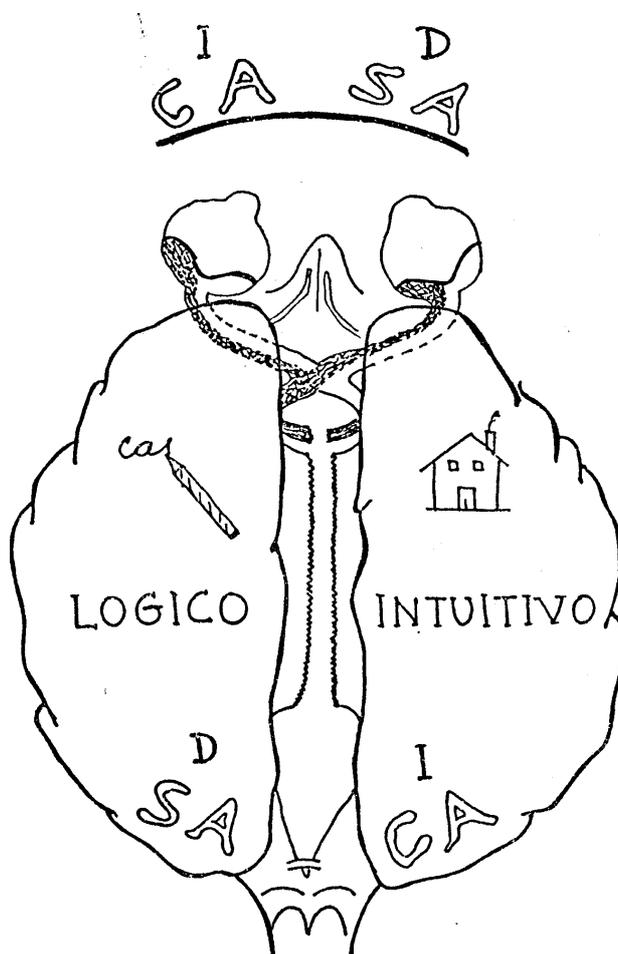
Debido a la particular organización de nuestra cultura occidental, la actividad del hemisferio izquierdo resulta más importante para el individuo como medio de supervivencia y obtención de gratificación, y por ello es obvio que, en caso de conflicto, tomará el control absoluto de la respuesta, eliminando en lo posible al derecho. Sin embargo, la memoria de la situación conflictiva y el plan de acción elaborado como respuesta, persisten el hemisferio derecho, y se manifiestan por ocasionales interferencias en el funcionamiento del izquierdo y particularmente en ciertos estados de conciencia, por ejemplo durante la fase onírica del sueño.

El hemisferio derecho es así el depositario, por una parte, de las funciones que podemos llamar «intuitivas», y por otro lado de elaboraciones mentales no muy diferentes al inconsciente freudiano, siendo las primeras dependientes de la particular manera de procesarse la información en este hemisferio, y las segundas de la inhibición funcional de la actividad hemisférica derecha, cuando la información que contiene resulta contradictoria con la del hemisferio dominante, el izquierdo.

Los fenómenos que se presentan durante los estados no habituales de conciencia, sugieren la hipótesis de que, al menos en algunos de esos estados, se produce un aumento funcional de la interconexión hemisférica, siendo el material del hemisferio derecho más fácilmente accesible al izquierdo, y viceversa. En este estado de cosas resulta posible emplear coordinadamente las funciones de los dos he-

misferios, eventualmente resolver conflictos psicológicos (o agravarlos) y desarrollar actividad creativa, que requiere la integración de ambos hemisferios en su grado máximo de actividad.

luego, al volver al estado normal, sea posible explicar o encontrar aplicación práctica a esta vivencia, que, en la mayoría de los casos en que consigue explicarse, resulta ser una perogrullada. Una posible



Especialización hemisférica para tareas cognitivas: funciones lógicas en el hemisferio izquierdo e intuitivas en el derecho.

Los estados de conciencia contenidos en el primer tercio de la figura 1 (inspiración, euforia y estado autógeno) probablemente son los que logran un máximo equilibrio en la activación de los dos hemisferios y el incremento de la transmisión de información entre ellos. A partir de este punto y ciertamente en el último tercio del esquema (éxtasis, nirvana), la actividad del hemisferio derecho supera a la del izquierdo, y puede efectuarse una desconexión en sentido opuesto al anterior, esto es control por el hemisferio' derecho de la conciencia y la actividad, y supresión del izquierdo.

Es frecuente en los estados alterados de conciencia obtenidos por psicodislépticos la vivencia de «verlo todo claro», fenómeno también común en estadios iniciales de algunas psicosis esquizofrénicas, así como en las experiencias místicas, sin que

interpretación de este fenómeno podría ser, a la luz de lo antedicho, que la estimulación del hemisferio derecho ha sido tal, que ha tomado total control de la conciencia, excluyendo al izquierdo, y la sensación de novedad y plenitud no es sino expresión de este modo cognitivo desacostumbrado, y no de su contenido.

EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD

Aparte de una mayor o menor predisposición natural, es posible desarrollar las potencialidades creativas mediante la aplicación de ciertos métodos que tienden a facilitar la integración hemisférica cerebral. Uno de estos métodos es la «técnica de movilización de la creatividad», de W. Luthe (4), que a pesar de su reciente novedad goza ya de notable di-

fusión en Norteamérica, y no sólo promueve la expresividad creadora, sino que también induce reajustes psicodinámicos y psicofisiológicos. Consiste esta técnica en simples ejercicios de pintura, pero sin ningún propósito artístico o estético ni interés por el resultado de la actividad. Los ejercicios son realizados en un estado de concentración pasiva similar al estado autógeno, y probablemente actúan, por un lado, favoreciendo la neutralización de tensiones emocionales inhibitoras (agresión, angustia, depresión...) y, por otro, activando las funciones cognitivas del hemisferio derecho gracias a su Carácter visuoespacial, intuitivo y simbólico.

Otro método que favorece el desarrollo de la creatividad es la psicoterapia autógena (15), técnica psicofisiológica de terapia que induce un estado alterado de conciencia por estimulación de mecanismos neurofisiológicos trofotrópicos, en el que la relación mundo interior/mundo externo es similar a la del estado de inspiración que se obtiene por estimulación ergotrópica ligera (ver fig. 1).

El estudio de las técnicas potenciadoras de la creatividad puede llevarnos a una mejor comprensión de este fenómeno, esencial para el progreso psicoterapéutico, y, en general, para que nuestra existencia adquiriera plenamente su significado.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. HASENFUS, N., y MAGARO, P.: «Creativity and schizophrenia: An equality of empirical constructs», *Brit. J. Psychiat.*, 129, 346-349, 1976.
2. DE RIVERA, J. L. G.: «Drogas, estados de conciencia y creatividad», ponencia en el I Congreso Mundial de Academias de Medicina, Sevilla, mayo 1977 (en prensa).
3. DE RIVERA, J. L. G.: «Autogenic Abreaction and Psychoanalysis», *Proceedings of the third World Congress of Psychosomatic Medicine*, Roma, 1977 (U. Piscilleli, Editor).
4. LUTHE, W.: *Creativity Mobilization Technique*, Grune & Stratton, New York, 1976. Hay traducción castellana: *Técnica de movilización de la creatividad*, Ed. Inteva, Madrid, 1977.
5. WEST, L. J.: «Hallucinations», en *Modern Perspectives in World Psychiatry*, J. G. Howells, Ed. Oliver & Boyd, London, 1968.
6. BROADBENT, D. E.: *Perception and Communication*, Academic Press, New York, 1958.
7. DELCLAUX, I.: «Atención y percepción en la esquizofrenia», en *La esquizofrenia: entre la sociogénesis y el condicionamiento biológico*, J. Guimón, Ed. Academia de Ciencias Médicas, Bilbao, 1977.
8. BRUNER, J.: «On perceptual readiness», *Psychol. Rev.*, 64, 123-152, 1957.
9. NEISSER, U.: «The process of Vision», *Scientific American*, septiembre 1968, págs. 204-214.
10. FISCHER, R.: «A cartography of the ecstatic and meditative states», *Science*, 174, 897-904, 1971.
11. MASTERS, R. E. L.: *The varieties of psychedelic experience*, Deli Press, New York, 1966.
12. EMERSON, V. F.: «Can belief systems influence neurophysiology? Some implications of research on meditation», R. M. Bucke, *Memorial Society Newsletter*, 5, 20-31 (1972).
13. PERERA, R.: «Fenomenología paranoica en la inspiración artística», ponencia presentada en el IV Congreso Internacional de INSEA-UNESCO, Madrid, 23 de noviembre de 1976.
14. GALIN, D.: «Hemispheric specialization: Implications for Psychiatry», en *Biological Foundations of Psychiatry*, R. G. Grenell and S. Gabay, Eds., Raven Press, New York, 1976, vol. I, págs. 145-176.
15. DE RIVERA, J. L. G.: *Psicoterapia Autógena*, Ed. Inteva, Madrid, 1977.