

Artículos

Walter Hadrian Marshall Carrington (1915-2005)

La técnica de F. Matthias Alexander: Un medio de entender al hombre

Primera edición de *The F. Matthias Alexander Technique: A Means of Understanding Man*, 1963

El equilibrio como función de la inteligencia

Primera edición de *Balance as a Function of Intelligence*, “Systematics”, volumen 7, nº 4, marzo de 1970

Traducido por **Conchita Forn Donat**, ©2005, ©2018

1. La técnica de F. Matthias Alexander: Un medio de entender al hombre

Systematics (1963), Sheildrake Press, 1970

1.1 Introducción

Nadie negaría que nosotros mismos participamos como un agente, en cualquier cosa intentada y hecha por nosotros. Esto es un axioma. Pero a lo que es más difícil prestar atención, es a lo más próximo a nosotros mismos, lo que es más constante y familiar. Y “esto” más próximo es, precisamente, nosotros mismos, nuestros propios hábitos y modos de hacer las cosas, como agentes condicionantes de lo que nosotros intentamos o hacemos. Gracias a la ciencia moderna, hemos dominado en amplitud admirable el uso de cosas como herramientas para conseguir resultados sobre y mediante otras cosas. El resultado no es otro que un estado universal de confusión, descontento y rivalidad. El único factor que es la herramienta principal en el uso de todas las otras herramientas (a saber, nosotros mismos), en otras palabras, nuestra propia disposición psicofísica como condición básica de nuestro empleo de todos los agentes y energías, aún ni siquiera ha sido estudiado como instrumentación central. ¿No es altamente probable que este fracaso sea la explicación de por qué al dominar las fuerzas físicas, nosotros mismos hemos sido dominados por ellas en gran parte, hasta descubrir que somos incompetentes para dirigir la historia y el destino del hombre?

Creo que nunca antes ha habido una conciencia tan clara del fracaso de todos los remedios externos como la que existe hoy, del fracaso de todos los remedios y fuerzas externas al hombre individual. No obstante, una cosa es enseñar la necesidad de volver al hombre individual como el agente último de cualquier cosa que el género humano y la sociedad colectivamente puedan conseguir indicando la necesidad de enderezar esta última condición que cualquier humanidad masificada puede alcanzar. Otra cosa es descubrir el procedimiento concreto por el cual puede ejecutarse esta tarea, que es la mayor de todas. Y esta cosa indispensable es justamente lo que el Sr. Alexander ha conseguido.

Profesor JOHN DEWEY, Introducción a *El Control Consciente y Constructivo del Individuo* de F. Matthias Alexander, Londres 1923, dos últimos párrafos.

El profesor John Dewey, que escribió esta notable declaración, ha sido descrito como el padre de la educación estadounidense; y él fue ciertamente uno de los más grandes filósofos educativos de toda época. Aquí define la esencia de nuestro problema en términos sencillos: la comprensión del hombre, la comprensión de nosotros mismos. Establece también breve y enfáticamente que en la técnica de F. Matthias Alexander, se tiene un medio al alcance por el cual la tarea podría cumplirse con éxito.

Una frase así, de tal fuente, debe ser de interés particular cuando se considera el tópico de la perfectibilidad humana, como se hace en este periódico (*Systematics*, volumen I, nº 1, 1963); y debe tener ciertamente algún soporte sobre la hipótesis Sistemática. Además, parece tener alguna originalidad de contenido y tratamiento y así ser una posible contribución significativa para la mejor comprensión del desarrollo humano.

En cualquier caso, como la Sistemática o estudio de los sistemas, se ha definido como el instrumento apropiado para el desarrollo de la comprensión (al contrario de la ciencia, el instrumento para el desarrollo del conocimiento) y la comprensión es una relación especial entre las diferentes partes de nuestra experiencia (J. G. BENNET, *General Systematics, Systematics*, volumen I, nº 1, 1963), se sigue que una valoración sistemática del trabajo de F. Matthias Alexander no podía dejar de ser provechosa.

No obstante, la dificultad para comprender el trabajo de Alexander se explicará en breve. Entretanto, seguro que es significativo que Dewey lo considerara como el procedimiento concreto para la ejecución *de* la mayor de todas las tareas: el regreso al hombre individual como el agente último sea cual sea lo que el género humano o sociedad pueden realizar colectivamente.

F. Matthias Alexander fue un individuo único que reaccionaba a un conjunto ordinario de circunstancias de una manera extraordinaria. Él ha contado la totalidad

Introducción

de la historia en detalle en su libro *El uso de sí mismo* (Londres, 1932). Pero recapitulando brevemente: de joven (nacido en Tasmania en 1869), descubrió que su carrera como actor y recitador shakesperiano estaba en peligro por las ronqueras recurrentes y la pérdida de voz, debidas, se decía, a la irritación de la membrana mucosa de la garganta y la nariz y la inflamación de las cuerdas vocales. Ningún tratamiento salvo el reposo parecía aliviar la aflicción, aunque se le aseguró que su mecanismo vocal estaba orgánicamente sano. Por lo tanto, se le ocurrió hacer la sencilla pregunta de qué era lo que él hacía mal cuando hablaba que podía ser responsable de la enfermedad. Esta no era una pregunta retórica, sino el punto de partida de la totalidad de una serie de experimentos prácticos que le condujeron a algunos descubrimientos de gran importancia práctica.

1.2 El desarrollo del propio Alexander

No intentaré describir en detalle estos experimentos aquí porque esto lo ha hecho muy plenamente el propio Alexander en su capítulo “Evolución de una técnica” (*El uso de sí mismo*, 1). Es suficiente decir que consisten en una larga serie autoobservaciones detalladas hechas con la ayuda de espejos. No obstante, hay mucho que necesita decirse sobre los términos usados en su narrativa y también sobre la aplicación general de las conclusiones de Alexander, como opuestas a la circunstancia peculiar de su propio caso.

Sus experimentos le condujeron a estudiar procesos, de cuya naturaleza él sabía muy poco y de la cual muy poco se sabe aún, ciertamente. Incluso hoy, el organismo humano como una unidad es muy desconocido en lo que a la observación experimental concierne. La naturaleza de la relación entre mente y cuerpo está aún por determinar. La relación precisa entre lo que llamamos aspectos voluntario e involuntario del comportamiento humano es aún desconocida; y aunque conocemos gran cantidad más que antiguamente (una gran cantidad más de lo que se conocía en los primeros tiempos de Alexander) sobre la estructura y funcionamiento del sistema nervioso, la naturaleza exacta de los procesos de querer y desear, de elegir y seleccionar la respuesta, de pensar y sentir, y todos los demás procesos llamados mentales de los cuales somos subjetivamente conscientes, aún son en mucho un misterio.

Fue el darse cuenta de esto lo que condujo a Alexander a elegir términos para sus necesidades descriptivas a la vez tan sencillos y tan no comprometidos como fuera posible. Vio que la frontera entre lo voluntario y lo involuntario era demasiado borrosa para ser capaz de una distinción precisa. Aunque algunos actos aparentemente se hacen o no se hacen por elección, mientras que mucha de la actividad del organismo vivo parece ser automática (como lo era) para hacerse sola. Él se refería a esta última categoría de actividad como “funcionamiento”, mientras que se refería al proceso de control de todas las acciones que él parecía capaz de controlar como “uso”.

Luego, en su serie inicial de experimentos, emprendidos para responder a la pregunta de qué hacía él mal cuando hablaba, observó que echaba la cabeza atrás, deprimía la laringe (la estructura cartilaginosa de la garganta que contiene las cuerdas vocales) y sorbía el aire por la boca de tal manera que producía un sonido entrecortado. Estos eran faltas obvias de vocalización; siendo el sorber aire una falta fea y predominante incluso entre los usuarios de la voz profesionales; siendo la depresión de la laringe, una causa muy conocida, entre los declamadores, de sonido desagradable y deformación del mecanismo vocal. Sin embargo, echar la cabeza atrás, aunque un hábito igualmente predominante por no decir universal, no había sido observado previamente en su conexión causal con los otros dos. Se refirió a esto más tarde como un “mal uso” de la parte implicada porque descubrió que impedirlo no sólo reducía la tendencia a las otras dos faltas, sino que conducía realmente a una mejoría discernible en la condición consiguiente de su garganta y pliegues vocales cuando estos eran examinados médicamente. Dijo que esta era la primera pista que llamó su atención sobre la influencia del “uso” sobre el “funcionamiento”, es decir, el cambio en el uso que él había sido capaz de crear producía un efecto notable sobre el funcionamiento de sus mecanismos vocal y respiratorio. Podría pensarse que esto es un axioma; pero la larga experiencia ha demostrado que la gran mayoría de la gente no se da cuenta de ello.

El siguiente paso fue intentar descubrir lo que podría constituir un uso mejorado de su mecanismo vocal; y fue en esta serie de experimentos donde hizo su

El desarrollo del propio Alexander

descubrimiento más importante. Descubrió que las mejores condiciones de la laringe y los mecanismos vocales y la tendencia menor a la ronquera estaban asociadas con un “alargamiento de la estatura”. Así, él reconoció primero el problema ahora llamado funcionamiento “antigravitatorio” del organismo.

Debe recordarse que, en su tiempo, la investigación moderna de la fisiología de la postura quedaba muy lejos en el futuro. Nadie había hecho ningún estudio sistemático de la interrelación entre el organismo humano y su entorno. El efecto de la fuerza gravitatoria había atraído singularmente poco interés científico o investigación. Después de todo, sólo es en años bien recientes, desde que empezamos la exploración del espacio fuera de la atmósfera de la Tierra, que se ha hecho mucho al respecto. Luego, no había nadie para señalar que “los futuros vuelos de larga distancia no pueden hacerse sin proporcionar algún tipo de gravedad artificial en la nave espacial. En caso contrario, las células sanguíneas del astronauta morirán y sus músculos se desintegrarán” (informe de una conferencia reciente de medicina espacial, del Dr. SERGEI GAZULOV, “Space Medicine Conference”, en Varna, Bulgaria; *Daily Express*, Londres, 27 de septiembre de 1962).

Desde el amanecer del tiempo, los hombres han estado experimentando de manera práctica para descubrir la mejor manera de usar el cuerpo para todo tipo de propósitos. Podría decirse que esta es la primera lección que el bebé humano intenta aprender inmediatamente después de nacer. Se mueve en el útero, pero ahora ha de moverse solo sin la ayuda del fluido amniótico; a partir de ahora debe aprender a competir con la fuerza de la gravedad él solo. Durante un largo y duro recorrido de prueba y error, muchos de nuestra raza aprenden las ventajas del equilibrio y balance, libertad de movimiento, ligereza y rapidez sobre los pies. Al hacer eso, también experimentan los beneficios que esta manera de usarse a sí mismos proporciona al funcionamiento de todos sus órganos y sistemas. Pero es dudoso si reconocen o no conscientemente estas consecuencias, en términos de causa y efecto. Ciertamente, hasta hace poco nadie había hecho un estudio del ser humano como un organismo existente fuera del campo gravitatorio; ni considerado aún los problemas específicos de la reacción del cuerpo humano a la gravedad. Alexander no hizo esto en estos términos abstractos; pero encontró una solución al problema de manera práctica. Cuando usaba la voz, veía que necesitaba, no meramente evitar acortarse en estatura, sino producir positivamente un alargamiento: un uso máximo de su mecanismo antigravitatorio.

1.3 El hombre como una unidad

Al progresar en su trabajo, quedaba cada vez más impresionado por la obvia unidad del ser humano. Llegó a ver que “mente” y “cuerpo” no sólo eran términos inútiles, sino positivamente desorientadores cuando los aplicaba a aquella imagen viva de sí mismo que veía al mirarse en el espejo. Evidentemente, el organismo humano no sólo funciona como una totalidad, sino que si podemos correctamente afirmar que “usamos” todas las partes de nosotros mismos, entonces es verdad decir que de hecho, nos usamos como una totalidad. De esta manera llegó a una concepción del mal uso habitual combinado de la totalidad de sus mecanismos físico-mentales, puesto en acción por su deseo de hablar o, ciertamente, de efectuar cualquier otra acción. Esta era la causa real de su condición de laringitis subaguda e igualmente de otros defectos en su funcionamiento general.

Su intento de cambiar y mejorar su patrón de mal uso habitual combinado le condujo al descubrimiento de que hay un control primario del uso del organismo humano como una totalidad (un modo concertado de usar todas las partes del individuo de manera que el funcionamiento antigravitatorio se facilita en su máxima extensión) y esto, afirmaba él, forma la base indispensable para lograr el modelo más alto posible de funcionamiento general de todas las partes y sistemas implicados.

Describía este “control primario” en detalle como implicando cierta relatividad en el uso de la cabeza, cuello y otras partes del cuerpo. Decía que él debía poner la cabeza hacia delante-arriba para alargar el cuerpo (aumento de estatura), pero que no era suficiente meramente hacer esto; él debía hacerlo de tal modo que impidiera elevar el pecho y simultáneamente produjera un ensanchamiento de la espalda. Claramente, tal proceso requiere una demostración práctica para poder entenderlo.

El hombre como una unidad

No obstante, se podría decir sin temor que implica muchísimo más que una simple orden de estar de pie recto o mantenerse erecto. Ello no puede obviamente reproducirse sin instrucción detallada o la cuidadosa repetición del proceso experimental que el propio Alexander llevó a cabo.

Si el proceso antigravitatorio en los seres vivos es aún un gran misterio, con todo es obviamente uno de requisitos primarios de la vida. No puede haber ninguna duda de que cada uno de nosotros tiene un mecanismo antigravitatorio. Funciona para sostenernos todo el tiempo que estamos vivos. Soporta la estructura del cuerpo contra el derrumbamiento y hace posible todas las actividades funcionales vitales. Sin él, la vida sería imposible de mantener, pues todos nuestros procesos principales de respiración, circulación y digestión (por no decir la locomoción) cesarían finalmente. También es igualmente evidente que este mecanismo funciona más eficientemente en unas personas que en otras; y en el mismo individuo, unas veces mejor que otras. Al demostrar un “control primario”, como él lo llamó, Alexander demostró por tanto, no sólo el efecto general del mecanismo antigravitatorio, sino también un medio práctico por el cual el individuo estará seguro de que el mecanismo funcionará constantemente con el mejor aprovechamiento.

Naturalmente, esta demostración del control primario implicó muchas otras experiencias y consideraciones además de su aspecto antigravitatorio. Tenía que enfrentarse a la totalidad del problema de lo que él llamó “dirección”. Consideramos algunas de nuestras acciones como voluntarias y otras como involuntarias; pero cómo precisamente decidimos efectuar una acción voluntaria y aún menos, cómo la efectuamos es en gran parte desconocido. El factor de la “sensación” aparentemente entra en ello; porque de algún modo, lo que llamamos nuestras sensaciones nos dicen lo que está bien o mal, y usualmente actuamos de acuerdo con ello. No obstante, esta sensación es más que una mera percepción sensorial; y claramente, el proceso implica más de lo que sabemos sobre el funcionamiento del mecanismo sensorial entero. Por ejemplo, es parcialmente consciente (o no deberíamos conocerlo); pero es subconsciente en gran parte (un análisis de nuestras motivaciones nos llega usualmente como una sorpresa). Generalmente, no sabemos con certeza por qué “sentimos” lo que sentimos; pero sí sabemos que nuestras sensaciones no siempre son fiables. No obstante, la totalidad del proceso es definitivamente distinguible, diríamos, “en teoría”, de lo que llamamos “razonamiento”; aunque en la práctica la distinción es más difícil de mantener.

La dirección de lo que ocurre con nuestro cuerpo está gobernada en gran parte por la sensación y principalmente por la sensación a nivel subconsciente. Esto es seguramente lo que hace difícil la discriminación entre lo voluntario y lo involuntario, entre lo deliberado y lo automático, entre el “libre albedrío” y el “determinismo” (el cuerpo actúa aun cuando no pensemos en ello). No obstante, sí parece que tengamos un mecanismo de elección y decisión conscientes, al menos en ciertas direcciones y Alexander llama a esta elección de lo que haremos, “dirección razonada consciente”. Funciona permitiéndonos (a) ver qué necesitamos hacer o qué queremos hacer o debemos hacer, (b) determinar la mejor manera de hacerlo y (c) hacerlo. Alternativamente, nos permite (a) ver qué necesitamos no hacer o qué debemos no hacer, (b) determinar cómo impedirlo y (c) no hacerlo.

Alexander llamó a ese último proceso “inhibición” y lo consideró correctamente como el más importante de los dos. En la vida y en la naturaleza, las acciones y sucesos tienden a seguir fluyendo por su propia inercia, por así decir. Una cosa conduce a otra a todos los niveles de funcionamiento y usualmente, es más difícil parar que empezar; de hecho, usualmente hemos de parar antes de poder empezar. Luego, esta forma de dirección consciente es la herramienta indispensable para producir el cambio donde el hábito está implicado: y el hábito, asociado con la sensación, está mucho más implicado en todo nuestro comportamiento de lo que nos interesa admitir. Alexander demostró que sólo por este medio él podía poner en uso el control primario y así cambiar y mejorar su propia forma de uso y funcionamiento general.

De esta manera práctica, se adelantó a los resultados de otra línea importante de investigación científica aún impensada en esa época. Hoy en día en biología, la inhibición se concibe como un proceso positivo del sistema nervioso, un mecanismo de integración que mantiene la integridad del individuo, mientras se proporciona la base para la diversificación y diferenciación en crecimiento y acción (profesor G. E. COGHILL, *Anatomy and the problem of behaviour*,

El hombre como una unidad

Cambridge, 1929.) Primitivamente, el sistema muscular de los vertebrados tiende a funcionar según el principio de “todo o nada”; pero mediante un mecanismo nervioso de control, llamado inhibición, la acción selectiva se hace posible sin todas las partes entremetiéndose en la manera de cada una de las demás. Un acto complicado, tal como tocar el piano, sería claramente imposible sin este control inhibitorio, ejercido por el sistema nervioso. De hecho, cuando debido a la estimulación excesiva u otra causa, el control inhibitorio se destruye, el resultado es caótico.

La concepción de Alexander del ejercicio de una inhibición razonada consciente está así relacionado con un proceso fundamental dentro del organismo exactamente de la misma manera que su concepción de la dirección razonada consciente está relacionada con aquel proceso de sensación, familiar y semiconsciente por el cual parecemos llevar a cabo nuestras acciones. Alexander no menospreciaba la importancia de la sensación, pero llegó a reconocer mediante sus experimentos que nos lleva a usarnos mal a nosotros mismos (porque la sensación tan a menudo se corrompe con serias consecuencias para nuestro funcionamiento general). Nuestro poder de inhibición se va a pique frecuentemente por toda la tensión y estimulación excesiva de nuestra vida cotidiana. Necesita desarrollarse sobre una base de razonamiento consciente; igual que nuestras sensaciones necesitan ser rectificadas y complementadas por el ejercicio de una inteligencia racional.

Resumiendo ahora los experimentos de Alexander y sus resultados, él descubrió que el uso con éxito de su voz dependía de tres factores: Inhibición, Control Primario y Dirección Consciente, todos los cuales han sido explicados. Sin el ejercicio de la inhibición razonada, la sensación y el hábito dominaban su intento de hablar y él hablaba como lo había hecho siempre. Sin la dirección consciente, era imposible emplear correctamente el mecanismo del control primario y así asegurar la acción apropiada del mecanismo antigravitatorio: el mecanismo que determina la relación básica entre un organismo vivo a sus partes, y entre el organismo como una totalidad y su entorno; y es de esto de lo que depende finalmente el funcionamiento saludable. Sin estos tres factores tomados juntos, no es posible conseguir la experiencia necesaria para saber cómo usar el sí mismo, y de usarlo con el mejor aprovechamiento posible, relativo a la tarea entre manos.

Las palabras “relativo a la tarea entre manos” expresa el meollo del problema. Alexander creía que mediante su técnica deberíamos ser capaces de producir un cambio fundamental en nuestra manera de reaccionar al estímulo. En lugar del deseo, el querer, la necesidad, la sensación o el pensamiento, que educen automáticamente nuestras respuestas habituales o al menos tienden a provocarnos una reacción siguiendo sus propias líneas predeterminadas acostumbradas, deberíamos ser capaces de condicionar la naturaleza de nuestras respuestas para que así fueran tanto racional como fisiológicamente las mejores para cualquier propósito. En otras palabras, deberíamos ser capaces de hacer lo mejor que pudiéramos en cualquier circunstancia, sujetos sólo a las limitaciones de nuestra inteligencia racional y nuestra experiencia; y la necesidad de preservar el modelo más alto posible en nuestro funcionamiento general. Esto fue lo que Dewey llamó “el procedimiento concreto” (último párrafo de su Introducción a *El Control Consciente y Constructivo del Individuo* de F. Matthias Alexander), al que él daba tal importancia suprema y que, siguiendo el ejemplo de Alexander, intentó toda la parte final de su vida, hacer el uso de sí mismo.

1.4 Respuesta a la técnica de Alexander

¿No es sorprendente, vista su originalidad, lógica y anticipación de descubrimientos científicos modernos, que el trabajo de Alexander no se conozca mejor hoy? De hecho, hay mucha más gente que conoce vagamente su nombre que aquella que sabe lo que descubrió o de qué trata su técnica.

Esta lentitud de reconocimiento es probablemente debida a muchos factores. Alguna gente se queja de que encuentran sus escritos oscuros y difíciles de leer. Algunos encuentran su insistente énfasis en el “sí mismo” desabrido. Otros lo desechan como algún tipo de chiflado de la “salud” o la “postura” y otros lo consideran un charlatán, un ignorante que pretende ser experto en una ciencia inexistente.

Con respecto a lo que podrían denominarse objeciones psicológicas, estas son suficientemente reales para muchos de nosotros. La totalidad del tópico de “el sí

Respuesta a la técnica de Alexander

mismo” está cargado de emociones. Estamos tan alertas a sentir crítica, incluso a la crítica implícita y somos tan rápidos para ofendernos con ella; y tantas de las palabras auto- sugieren amonestación. Pocos de nosotros somos tan felices y confiados, estamos tan seguros de nosotros mismos, en la *persona* que presentamos al mundo que evitamos mirar demasiado de cerca nuestras idiosincrasias personales y mucho menos que se las examine públicamente, aunque sea objetivamente.

De nuevo, hay otros para los que el cuerpo parece ser una pesada sobrecarga a vestir, alimentar, lavar, transportar y cuidar en general, todo a costa de tiempo y energía mejor dedicada a otros propósitos más interesantes y placenteros. Para tal gente, la totalidad del asunto no tiene atractivo.

Luego están aquellos para quienes la palabra “postura” es un anatema (y de algún modo ha circulado la idea de que Alexander trata sobre la postura). Ciertamente, la palabra ha llegado a tener algunas connotaciones de lo más infelices. Hace pensar en preceptos para levantarse de la silla, estar de pie atento, efectuar movimientos de entrenamiento (elegantemente). Implica esfuerzo, esfuerzo antinatural, artificial, doloroso; esfuerzo hasta el punto de conocimiento y conciencia de uno mismo agonizantes. Hay un sentido instintivo de que esto no puede estar bien; y con todo de algún modo a llegado a ser considerado virtuoso, imbuido de algún sentimiento de rectitud moral. Como el Dr. F. P. Jones informó:

La idea de una postura “mejor” parece ser sostenida casi universalmente en nuestra cultura. Cada uno de los que hemos preguntado, afirmaba saber lo que era la buena postura, aunque frecuentemente se disculpaba por no tenerla él mismo.

Dr. F. P. JONES, “Neck-Muscle Tension and the Postural Image”, *Ergonomics*, volumen 4, nº 2, 1961.

Finalmente, hay la gente que siente que debe sospecharse de cualquier cosa personal, individual y subjetiva, y que no puede ser científica. Esta gente está dispuesta a conceder que puede que Alexander disfrutara de algún don personal inusual; sin embargo cuestiona que este don pudiera estar al alcance. Así se absuelve a sí misma de cualquier obligación de entrar más en materia (de hacer algo al respecto ella misma) y mientras afirma considerar el logro de Alexander como único, no lo considera como una seria contribución a la ciencia. Esta visión del asunto será discutida más tarde; pero entretanto, ¿qué no se tiene en cuenta en la dificultad inherente del propio asunto? Esto queda dentro del terreno entre lo conocido y lo desconocido.

1.5 El empirismo de Alexander

La psicología filosófica antigua seguía un proceso de deducción a partir de hipótesis a menudo mal fundadas de hecho. En cambio, la psicología filosófica moderna ha tendido a desarrollarse mediante un proceso de inducción, a menudo a partir de hechos escasos y observación muy limitada. En cualquier caso, ha habido insuficiente concesión hecha por la cantidad muy pequeña que se conoce en comparación con lo que queda por descubrir. La ventaja del método empírico de Alexander yace en el hecho de que él no estaba obligado a suponer que él sabía lo que él no sabía, no necesitaba formular hipótesis que iban más allá de los hechos observados. Él podía usar términos sencillos y procedimientos sencillos, prestando la debida consideración a todo lo que él no sabía, porque en cada etapa de su trabajo sus resultados eran sometidos a un proceso de verificación operativa. Como en la vida, una cosa conducía a la siguiente.

El estudio científico del comportamiento siempre tiende a estar viciado por una preocupación por los productos finales más que por los procesos. En la ciencia pura, ¿no podría decirse que las matemáticas, la física y la química están más preocupadas con los procesos que con los productos finales? Alexander en su trabajo, estaba siempre condenando juzgar por los resultados: para él siempre era la naturaleza de los procesos lo que era importante.

La dificultad de todo ello ha sido brillantemente analizado por Sir Charles Sherrington, el gran pionero del estudio moderno del sistema nervioso, en su libro *El hombre en su naturaleza* (1940). Escribió:

El empirismo de Alexander

Consideremos el acto de “estar de pie”. Supongamos que esto atrae mi atención mental; entonces me doy cuenta del todo de estar de pie. Me parece que es un acto bien simple de hacer. No obstante, recuerdo que no puede ser tan simple. Que ejecutarlo debe requerir, entre otras cosas, el grado de acción correcto de un gran número de músculos y nervios, algunos cientos de miles de fibras nerviosas y quizá de un centenar de veces ese número de fibras musculares. Reflexiono que varias partes de mi cerebro están implicadas en la dirección coordinada de todo esto y que para ello, la correcta acción de mi cerebro consiste en recibir y enviar miles de mensajes nerviosos, registrar y ajustar presiones, tensiones, etc. en varias partes mías. Al recordar todo esto quizá me siento defraudado por lo poco que mi mente me ha dicho sobre mi estar de pie. Cuando pone su atención en mi estar de pie, puede hacerme muy consciente de que estoy de pie; pero para decirme cómo es que yo estoy de pie o para ayudarme a analizar mi estar de pie, obtengo bien poco de ella. Lo principal que obtengo de ella es la afirmación inequívoca de que soy “yo” quien está de pie.

... Si estoy de pie demasiado rato, consigo de igual modo una certidumbre inequívoca de que soy “yo” quien está cansado de estar de pie. Parece que este poder dentro de mí, que se identifica conmigo y se llama a sí mismo “yo” y que si quiere que el cuerpo esté recto, el cuerpo lo hace o si quiere que el cuerpo se siente, el cuerpo lo hace así, no sabe cómo el cuerpo hace estas cosas. Con todo su esfuerzo y con toda la atención que puede dar, no parece ser capaz de entrar en el acto que aún se supone que hace. No puede pensar por sí mismo en el “cómo” el cuerpo hace estas cosas.

SIR CHARLES SHERRINGTON, *El hombre en su naturaleza*, capítulo VI: “Una completa presunción por su parte”, página 174.

En su último libro *El esfuerzo de Jean Fernel*, Sherrington continúa el mismo argumento:

El elemento reflejo en el movimiento o postura voluntarios es en gran parte el que, por razón de su carácter inconsciente, frustra nuestros intentos de saber “cómo” hacer incluso un acto voluntario. Respirar, ponerse de pie, andar, sentarse, aunque innatos, junto con nuestro crecimiento, son aptos, como movimientos, de sufrir de defectos en nuestra manera de hacerlos. Una silla inadecuada para un niño puede rápidamente inducir a malos hábitos especiales de estar sentado y de respiración. En las comunidades urbanizadas e industrializadas, los malos hábitos en nuestros actos motores son especialmente corrientes. Pero la instrucción verbal de cómo corregir los malos hábitos de movimiento y postura es muy difícil. La exigüidad de nuestra percepción sensorial de cómo los hacemos lo hace así. Las faltas tienden a escapar a nuestra observación directa y nuestro reconocimiento. No somos conscientes de los reflejos propioceptivos como tales, sean de los músculos o del oído (aparato vestibular). No tenemos experiencia directa de cómo se mece el fluido del laberinto o, ciertamente, de la existencia de los laberintos para nada. En este caso, la proyección subjetiva, en lugar de indicar, ofusca el lugar de su fuente objetiva.

Corregir los movimientos llevados a cabo por nuestros reflejos propioceptivos es algo como intentar montar de nuevo una máquina, cuyos trabajos son intangibles y todo lo que sabemos es el resultado neto de su servicio. La instrucción en un acto así ha de recaer en otros factores más accesibles a los sentidos; así, al patinar, “sentir” el filo de la hoja del patín sobre la que se apoya el movimiento. Ver a otro practicante intentar el movimiento puede ser de ayuda; o mirar a un espejo en el que nos vemos intentarlo. El espejo puede decirnos a menudo, más de lo que puede el más concienzudo intento de “introspección”. El Sr. Alexander ha prestado un gran servicio al asunto al tratar insistentemente cada acto como implicando al individuo integrado completo, al hombre psicofísico completo. Dar un paso es cuestión, no solamente de esta o aquella extremidad, sino de la actividad neuromuscular total del momento, no menos que de la cabeza y el cuello.”

C. SHERRINGTON, *The endeavour of Jean Fernel*, 1946, Cambridge University Press, Cambridge, edición de 1974 de Dawsons de Pall Mall., página 89.

Esto resume muy al completo las dificultades que Alexander tuvo al enfrentarse a sus observaciones de sí mismo (y ciertamente, las dificultades prácticas de la totalidad del asunto) y es particularmente interesante de Sir Charles Sherrington quien en su tiempo probablemente conocía, más que cualquier otro hombre, los aspectos científicos del problema. Ni era Sherrington el único entre los científicos expertos en apreciar la necesidad de algún estudio especial del “hombre psicofísico completo”; pues el profesor Rudolph Magnus, quien hizo la clásica serie de investigaciones sobre los factores que controlan los cambios de la postura animal en relación con la gravedad y sobre el tono muscular mediante el cual se mantiene tal postura, la describió como una necesidad fundamental de todos los trabajadores científicos.

El empirismo de Alexander

Recordando lo que se ha dicho previamente sobre los descubrimientos experimentales de Alexander, las siguientes citas de las obras de Magnus son interesantes:

Tenemos en la médula espinal un aparato que actúa subcorticalmente que controla y ajusta la posición del cuerpo, ya esté erecto o recostado, respecto al espacio. Este mecanismo que actúa subconscientemente mediante la cooperación de diferentes reflejos complicados, restaura el cuerpo a la posición normal siempre que está desplazado; persiste en los animales incluso tras la extirpación del gran cerebro. La “posición normal” en el hombre o en los animales está siendo alterada continuamente por diferentes movimientos arbitrarios educidos por la corteza cerebral, pero el mecanismo subcortical de los “reflejos de enderezamiento” contrarresta estas alteraciones y restaura el cuerpo de nuevo a la posición normal. De esta manera todos los sentidos del cuerpo recuperan su relación precisa respecto al mundo exterior.

Profesor RUDOLPH MAGNUS

También es condición esencial para la interpretación correcta de todas las impresiones *sensoriales* que llegan a la corteza, que el cuerpo siempre sea llevado a la posición normal mediante un arreglo subcortical puramente automático, el cual controla la relación espacial del cuerpo respecto a su entorno. (*Conferencias de Rudolph Magnus*, 2.5.4 párrafo 3.)

Profesor RUDOLPH MAGNUS, Conferencia de Croonian, 11 de junio de 1925, publicada en *Proceedings of the Royal Society of London*, serie B, volumen 98, nº 690, 1 de agosto de 1925, páginas 339 a 353.

... es posible imprimir en la totalidad del cuerpo diferentes actitudes adaptadas cambiando solamente la posición de la cabeza... (*Conferencias de Rudolph Magnus*, 3.1.4.1 final párrafo 2.)

... El mecanismo actúa como una unidad de tal manera que la cabeza lidera y el cuerpo la sigue... (*Conferencias de Rudolph Magnus*, 3.1.4.1.3 último párrafo.)

... El cuerpo entero sigue la dirección asumida por la cabeza, siendo esta muy a menudo movida en cierta dirección bajo la influencia de los órganos sensoriales telerreceptivos superiores. Esto proporciona una de las maneras de regular la relación del cuerpo con su entorno... (*Conferencias de Rudolph Magnus*, 3.1.4.1.4 penúltimo párrafo.)

Mediante la acción de los mecanismos subcorticales descritos en estas conferencias, los diferentes órganos sensoriales siempre serán llevados a la relación normal con el mundo exterior... El resultado de todos estos arreglos es que los órganos sensoriales son enderezados respecto al mundo exterior, de manera que cada impresión sensorial, antes de ser transferida a la corteza cerebral, ya ha adquirido una cierta condición especial (signo local) dependiendo de las funciones de enderezamiento previas que actúan sobre la totalidad del cuerpo o sobre partes de él. (*Conferencias de Rudolph Magnus*, 3.3 párrafo 2.)

Profesor RUDOLPH MAGNUS, Conferencias de Cameron Prize sobre “Algunos resultados de estudios sobre la fisiología de la postura” *The Lancet*, 11 de septiembre de 1926, páginas 531 a 536, y 18 de septiembre de 1926, páginas 585 a 588.

Y finalmente dice:

El importante papel desempeñado por el aparato fisiológico en nuestras funciones psíquicas queda claro a partir de lo anterior. Poseemos numerosos mecanismos que actúan subconscientemente y en parte subcorticalmente, los cuales preparan el trabajo por adelantado para nuestra psique y los resultados de lo cual están presentes *a priori* antes de que la observación sensorial y su valoración psicológica empiecen. Como todo estudio, análisis y comprensión de los sucesos del mundo exterior son conducidos por medio de los sentidos, el trabajador científico debería conocer con seguridad cuales son los mecanismos fundamentales de su cuerpo y de su sistema nervioso que determinan los resultados de su trabajo.

Profesor RUDOLPH MAGNUS, *Lane Lectures on Experimental Pharmacology and Medicine*, 1930.

De lo anterior resultará evidente que, no ortodoxo e individual como era el trabajo de Alexander, sus descubrimientos no se diferenciaban mucho del trabajo de

El empirismo de Alexander

otros científicos del mismo campo. Ciertamente, un relato de este aspecto del tema podría ser ampliado muy considerablemente. La manera en que sus observaciones están de acuerdo con ciertos principios aceptados en biología ya ha sido mencionada; y el profesor G. E. Coghill no se encontraba evidentemente entre aquellos que encontraban sus obras oscuras cuando escribió:

... estoy... sorprendido de ver como usted, años atrás, descubrió en la fisiología y la psicología humanas el mismo principio que yo he investigado en el comportamiento de los vertebrados inferiores.

Citado por F. M. ALEXANDER en *La Constante Universal en la vida*, 6.6.1

Pero esto es competencia especial del Dr. Frank Pierce Jones, de la Universidad Tufts, cuyo programa de investigación en curso, a cargo del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos, es investigar la relación entre los procedimientos de Alexander y el campo de nuestro conocimiento fisiológico y anatómico mediante electromiografía y fotografía de imagen múltiple. (Dr. F. P. JONES, "Neck-Muscle Tension and the Postural Image", *Ergonomics*, volumen 4, nº 2, 1961; y otros.)

1.6 Verificación operativa

No obstante, la prueba final del trabajo de Alexander yace, como él solía decir, en su verificación operativa. Siempre es tanto prudente como legítimo exigir la prueba de una demostración; es decir, demostrar que, de hecho, los procedimientos implicados demuestran lo que se suponen que hacen. Los procedimientos de su técnica son su propia validación. Por lo tanto, la repetición de los experimentos de Alexander es la única manera verdadera de comprobar sus conclusiones. Pero esto no es fácil. Cuando el profesor Magnus quiso confirmar algunos de los descubrimientos de Goethe sobre la visión en color, se fue de verdad a Weimar a coger prestados los instrumentos del museo, para así poder repetir los experimentos con el aparato del propio Goethe.

No podemos usar el mismo aparato que usó Alexander, pues él se usó a sí mismo: debemos hacerlo con nosotros mismos, sin su genio. Pero tenemos una compensación, pues mientras que él tuvo que confiar en los espejos para comprobar sus propias observaciones subjetivas, nosotros tenemos, adicionalmente, los ojos y manos de un maestro.

[Nota de la traductora: escribo Técnica con mayúscula cuando se refiere a la técnica de F. M. Alexander.]

La Técnica, tal como se enseña, inevitablemente difiere de la secuencia de experimentos del propio Alexander; pues fue a través de la observación como él llegó a comprender y así a una nueva experiencia. Nosotros tenemos primero la experiencia, en las manos de un maestro y la observación y comprensión siguen sólo gradualmente. Pero a Alexander le costó desarrollar la Técnica al menos diez años, y más de una vida perfeccionarla. Usualmente esperamos aprenderla en unas treinta o cuarenta clases (un paquete de quince a veinte horas de instrucción); y luego, naturalmente, aprendemos a ponerla en práctica nosotros mismos.

La nueva experiencia llega muy rápidamente en manos de un maestro: es la comprensión lo que cuesta tiempo. La práctica de una "inhibición-dirección consciente y razonada" exige una comprensión muy completa, así como un alto nivel de funcionamiento general. Al principio, hay muy poca comprensión, muy poca inhibición, consciente o no; pero hay sensación: una sensación de algo extraño y nuevo al principio, luego más familiar pero ilusiva, pero siempre placentera. Esto no es ciertamente lo que Alexander llama "control consciente": pero luego dijo que esa era una meta a la que apuntar, no un camino fácil de seguir. No obstante, incluso si continuamos dirigiendo el uso de nosotros mismos muchísimo mediante la sensación, ganamos algún beneficio siempre y cuando nuestra sensación se rectifique por esta nueva experiencia. Pero finalmente, si hemos de conseguir algún control racional sobre nuestras acciones (para hacer lo que queremos hacer), debemos aprender a inhibir: y esta es, quizá, la lección más difícil de todas.

Naturalmente, la Técnica es individual en el sentido de que ha de aprenderse individualmente, ¿pero qué otro modo hay de aprenderla? No se la puede enseñar

Verificación operativa

fácilmente colectivamente debido a la necesidad de la experiencia verdadera en manos del maestro. Pero esta frase puede ser desorientadora. A veces se dice que la Técnica no puede ser comprendida sin la experiencia práctica; pero esto se da como excusa para menospreciarla. Naturalmente que no puede ser comprendida plenamente; pero al aumentar nuestro conocimiento del hombre, al entender más intelectualmente, su importancia puede, sin embargo, ser apreciada muy bien.

Como es la técnica del “hombre como instrumento”, claramente tiene un amplio campo de aplicación en la vida cotidiana. Se aplica a todas las destrezas y actividades; a la propia vida. No es ciertamente, como insistía Alexander, un camino llano o una panacea; no es una nueva secta filosófica; ni es alguna nueva religión seglar. En la medicina es un factor esencial para el diagnóstico completo, pero no es principalmente una técnica terapéutica (como se piensa a menudo) pues no está diseñada como remedio o cura excepto por el medio indirecto de mejorar el funcionamiento mediante la reeducación que conduce a impedir el mal uso. Por encima de todo, es un medio de educación y como tal su aplicación más importante yace en la esfera educativa.

Alexander escribió de la palabra “impedir”:

“Impedir”, en su sentido más amplio, supone la existencia de unas condiciones satisfactorias que puede impedirse que cambien a peor. En este sentido, hoy en día impedir no es posible en la práctica, puesto que las condiciones presentes en la criatura humana civilizada actual son tales que sería difícil encontrar a alguien que estuviera enteramente libre de manifestaciones de mal uso y funcionamiento. (F. MATTHIAS ALEXANDER, *El uso de sí mismo*, 1, nota al párrafo 6.)

Con respecto a los bebés, generalmente se da por hecho que, excepto en unos pocos casos desafortunados, están todos perfectamente proporcionados y sanos desde el nacimiento, al menos hasta cierta edad sin especificar. De hecho, lo que Alexander llamó el “uso” del niño normal, ese uso habitual combinado de todas las partes del organismo que entra en juego en respuesta a cualquier estímulo, a menudo muestra los primeros signos de deterioro poco después de cumplir los dos años de edad y en muchos casos se ha deteriorado seriamente al cumplir los cinco años (A. Frank, “A Study in Infant Development”, *Child Development*, volumen 9, nº 1, 1938). Lo que ocurre después de eso es una experiencia corriente.

Impedir el mal uso a los dos años de edad va a ser obviamente una cuestión difícil; pero si todos los padres y aquellos a cargo de niños supieran qué signos buscar y de hecho, qué impedir, sería posible organizar el entorno del niño y su forma de vida en cierta medida para que así el estímulo para el mal uso raramente surgiera. Pero para este propósito, aquellos implicados necesitarían ciertamente el conocimiento y experiencia de la Técnica personalmente.

Donde un deterioro en el uso y el funcionamiento ya es evidente, se requerirá un proceso de reeducación. Con los niños pequeños, un ajuste cuidadoso del entorno y la totalidad de la forma de vida es probablemente otra vez, lo primero esencial. Luego necesitarán ayuda práctica de las manos de un maestro. Esta ayuda necesita naturalmente, ser muy altamente diestra pues un niño pequeño es un organismo sensible en crecimiento, tan rápido para aprovechar la buena experiencia como para sufrir de la mala. Además, la totalidad del planteamiento del maestro para el niño necesita ser muy amable; pues si surge el antagonismo, se hace un gran daño.

Finalmente, hay la educación, es decir, la escuela y el verdadero proceso de aprendizaje mismo. Desde el principio, los niños aprenden mediante un proceso de imitación subconsciente y es altamente importante que aquellos al cargo representen ellos mismos buenos ejemplos de uso, funcionamiento y reacción tranquila. Más tarde, al empezar a desarrollarse la inteligencia, puede enseñarse mucho en la escuela sobre el funcionamiento del cuerpo de manera práctica, tanto intelectualmente como mediante la oportunidad de experimentar y observar. Se requerirá un alto grado de destreza en la enseñanza de la Técnica Alexander (la guía con las manos será esencial para obtener la experiencia práctica de la Técnica), así como el conocimiento necesario para explicar y demostrar, y cultivar la comprensión e interés para el desarrollo de una guía-control consciente razonada. De este modo, los deportes y juegos, atletismo, música y baile, así como todo tipo de otras técnicas y destrezas prácticas encontrarán un lugar en el currículo, junto con la propia Técnica. Lograrlo con éxito siempre será la mejor recomendación. Como en la llamada Educación Física, esto dejará de ser una cuestión de ejercicios según líneas anticuadas (como ciertamente ya ha pasado en

Verificación operativa

muchas escuelas), pero será reemplazada por muchas otras actividades variadas en las que, tanto teórica como prácticamente, el niño será capaz de aprender algo más sobre el mejor uso de sí mismo.

Al igual que en el trabajo escolar mismo, el consejo y ayuda serían bienvenidos con métodos de trabajo y estudio, aspectos fisiológicos del aprendizaje, memoria, etc., preparación de exámenes; así como escritura a mano, dibujo y técnicas de lectura.

Así, es en la esfera de la educación donde la técnica de F. Matthias Alexander encontrará su aplicación más importante. La gente enseñada basándose en esta será capaz de responder la pregunta: “¿Cuál es la mejor manera de ponerme a hacer lo que quiero hacer?” Su conocimiento de la Técnica le proporcionará un conocimiento del funcionamiento práctico del organismo humano tal que no se desorientará creyendo que la vida es conducida normalmente según líneas racionales o que sólo es necesario pensar racionalmente para actuar racionalmente. Habrá tenido suficiente experiencia en las dificultades de controlar sus propias reacciones como para saber que no se cultiva fácilmente el proceso del razonamiento consciente y también que sólo puede ser cultivado por medios que tienen en cuenta el funcionamiento del organismo como una totalidad. Será capaz de hacer algún uso práctico del nuevo conocimiento conseguido y los nuevos descubrimientos hechos, en cualquier esfera; y al entender el control primario de Alexander, el mecanismo antigravitatorio, comprenderá que “Ciertamente, el hombre es un mecanismo; pero es un mecanismo que dentro de las limitaciones de su vida, sensibilidad y crecimiento, está creando y operando él mismo” (profesor G. E. COGHILL, *Anatomy and the problem of behaviour*, Cambridge, 1929).

2. El equilibrio como función de la inteligencia

The Sheildrake Press, Londres, 1970
“Systematics”, volumen 7, nº 4, marzo de 1970

Hace tiempo que se ha puesto de moda hablar del hombre como si se tratara de un animal, considerándolo desde el punto de vista zoológico, dentro del grupo de primates al que su especie pertenece. De este modo, se le ha aplicado el estudio del comportamiento animal, el trabajo de los etólogos comparativos, para obtener nuevas perspectivas de los problemas humanos y nuevos métodos de escrutinio propio y autovaloración.

Cuando es mirado así como un animal y considerado a la luz de la herencia genética de su pasado evolutivo, se ve que el hombre posee dos características que lo diferencian de los otros mamíferos: la postura erecta y el tamaño excepcional del cerebro. Tiene el cerebro más grande de todos los primates.

Estas dos características están relacionadas íntimamente entre sí; pues como señaló Darwin en *El origen del hombre*, nuestros progenitores se transformaron en seres humanos gracias a la capacidad de estar firmemente en pie sobre sus dos pies. Sin esta capacidad, sus manos nunca habrían podido quedar libres y nunca podría haberse desarrollado nuestro hábil uso de herramientas e instrumentos. En palabras de J. B. H. Haldane, “No puede hacer usted un buen uso de las manos hasta que puede usted equilibrarse eficientemente.” Incluso primitivamente, usar piedras o huesos para ataque o defensa, usar armas para obtener comida, requiere un grado alto de coordinación entre la mano y el ojo y entre las manos y los ojos con el resto del cuerpo, lo cual sólo puede conseguirse mediante un cerebro altamente complejo (R. A. DART, *Destreza y equilibrio*, capítulo 5: “Consecución del equilibrio” o *South African Medical Journal* nº 21, páginas 74 a 91, 8 de febrero de 1947). Un cerebro así sólo puede existir como resultado de un desarrollo previo de estas facultades, una respuesta a la necesidad creada por ellas. Las destrezas físicas que han conducido al desarrollo de nuestra cultura y forma de vida no son debidas a algún aumento fortuito del tamaño de nuestro cerebro; bien al contrario, el agrandamiento del cerebro y el desarrollo de destrezas fueron debidos a la liberación de las manos y por lo tanto, a la adopción de la postura erguida.

A menudo no se aprecia con exactitud lo que significa esta expresión. El pasar de la postura horizontal a la vertical se ve tan comúnmente entre los animales (monos enderezados, caballos al encabritarse, perros mendigando) que damos por sentado que sabemos lo que es. Pero nuestra postura humana erguida, el fenómeno al que se refería Darwin, es un logro único poco comparable a nada que se vea en el mundo animal. Implica dos características distintivas: primero, está el proceso de elevarse contra la gravedad, que requiere un esfuerzo muscular intenso; pero entonces está la sustitución de este esfuerzo por un equilibrio de lo más delicado y compensado, una ecuación de fuerzas producida por la interacción de los mecanismos sensoriales y motores, mediante la cual se elimina prácticamente todo esfuerzo muscular. La característica única de toda la ejecución radica en esta reducción del esfuerzo. El caballo encabritado necesita mucho esfuerzo para mantenerse así y su postura es precaria e inestable. Sin embargo, el distintivo de nuestra postura erecta es que una vez conseguida, es a la vez fiable y sin esfuerzo. La gente a veces ha cometido el error de referirse a ella como estable, lo que no es, pues puede fácilmente ser alterada y ciertamente, como observaremos, esta es una de sus ventajas inherentes. No todos los seres humanos consiguen dominar este arte del equilibrio en alto grado. Aquellos que no lo consiguen, habitualmente enmascaran con esfuerzo muscular la carencia de equilibrio e inevitablemente, su movimiento se vuelve intempestivo, desmañado y torpe. Consiguen estabilidad a costa de la movilidad. Sin embargo, quienes lo consiguieron disfrutaron de ligereza y libertad así como de un equilibrio confiable que, una vez que fue desarrollado, hizo posible los siguientes logros humanos sobre los que Darwin escribió.

No obstante, es la segunda característica distintiva del hombre, el tamaño del cerebro humano, lo que siempre ha fascinado a los estudiosos. Se ha visto el cerebro como el órgano del intelecto y se da por sentado que todos nuestros logros humanos deben adscribirse al desarrollo intelectual. En tiempos primitivos, el estudio de la mente en sí misma era la mayor preocupación de los filósofos; pero al mejorar los medios de observación del cerebro, principalmente con la invención del microscopio, se dieron cuenta de que una indagación filosófica que no tenía en cuenta el sustrato neurológico de los procesos mentales era totalmente inadecuada.

El equilibrio como función de la inteligencia

Así nació la psicología fisiológica, una exploración de la estructura y función cerebrales que condujo a la aparición de la ciencia detallada de la neurología, un estudio que presta más atención al funcionamiento nervioso y bioquímico que a los procesos mentales.

Sin embargo, la investigación del comportamiento humano ha continuado. Aunque lo que en algunos lugares es visto como un planteamiento muy entusiasta en este campo de los etólogos comparativos, ha llevado a la queja de que ellos tienden a rebajar la importancia de la mente en conjunto. Es cierto que el término intelecto raramente se utiliza refiriéndose a los animales inferiores. Sin embargo, cualesquier que sean las premisas sobre las que se basa el estudio corrientemente, no ha conseguido hasta ahora proporcionar aquellas perspectivas prácticas tan necesarias en muchos de los problemas de la vida de hoy. Esto sugeriría que se necesita algún cambio de planteamiento y quizá que únicamente el cerebro, e incluso el intelecto como facultad mental íntimamente asociada a él, no es el único atributo que merece investigación. La postura erecta merece probablemente al menos una cantidad igual de estudio y consideración, no simplemente por su papel evolutivo en la génesis del cerebro, sin porque es una característica única del comportamiento humano, cuya importancia, potencialidades y consecuencias prácticas casi han sido olvidadas desde la Edad de Piedra.

Cuando se la compara a la postura cuadrúpeda de los otros animales, puede verse que la postura erecta confiere muchas ventajas. Aparte de liberar las extremidades superiores, como ya se ha mencionado, con la consiguiente posibilidad de desarrollar destreza y precisión en el uso de las manos, hay también un gran aumento de la amplitud visual y como la cabeza y los ojos pueden fácilmente girar con el cuerpo para conseguir un círculo completo, se elimina enseguida cualquier punto ciego del campo de visión.

Hay también grandes ventajas en la cuestión del movimiento; mientras que estar sobre dos pies, al contrario de estar sobre cuatro, es relativamente menos estable, conseguir un equilibrio fiable en esta postura requiere del cuerpo un máximo de rectitud y enderezamiento. Por lo tanto, todos los movimientos que implican girar o rotar la cabeza o los hombros o las caderas o el tronco o el cuerpo entero sobre las puntas de los dedos de los pies, se consiguen mucho más fácilmente, pues esta rectitud necesaria implica una reducción del momento de inercia alrededor del eje vertical que pasa por el centro de gravedad del cuerpo. Incluso la inestabilidad de esta postura confiere una importante ventaja; pues el centro de gravedad es elevado a la altura máxima de forma que aumenta grandemente el almacenamiento de energía potencial en el sistema y todas las formas de movimiento pueden ser efectuadas de la forma más económica.

En pocas palabras, cuando está correctamente equilibrado, el hombre disfruta de una capacidad mejor para el movimiento giratorio que ningún otro mamífero. Mediante su postura erecta, puede iniciar movimientos en todas direcciones con igual facilidad; puede moverse sin ningún ajuste preliminar más que asegurarse primero de estar equilibrado y realmente erecto; y puede efectuar cualquier movimiento con el mínimo gasto de energía (M. FELDENKRAIS, *Body and Mature Behaviour*, Routledge & Kegan Paul Ltd., Londres, 1967).

Por lo tanto, desde el punto de vista mecánico, no hay duda de que la postura erecta es una ventaja inmensa. No obstante, debe recordarse que esta ventaja es en el movimiento; el hombre está adaptado mucho menos satisfactoriamente para quedarse quieto.

El cambio de la postura cuadrúpeda a la bípeda necesitó, a lo largo de la evolución, de muchísimos cambios en la anatomía y fisiología humanas. Podría valer la pena mencionar algunos de ellos, porque debe recordarse que esta transición no fue trivial. Su efecto fue tan profundo como el de aquella gran migración anterior del ambiente acuático al terrestre. En ambos casos, las consecuencias han sido tales que el proceso no es reversible realmente. En otras palabras, una vez que el hombre adoptó la postura erecta, no había vuelta atrás. Podía hacerlo imperfectamente, ineficientemente, con un equilibrio demasiado burdo, frustrando así el propósito entero, perdiendo toda la ventaja, pero él tenía que continuar. El hombre vertical es incapaz de volver a una existencia horizontal.

La forma de su columna vertebral estaba tan cambiada que lo que empezó en los cuadrúpedos como “el miembro de compresión en una viga compuesta de soporte

El equilibrio como función de la inteligencia

de carga”, en el hombre (en palabras del Dr. BERNARD G. CAMPBELL en *Human Evolution*, Heinemann Educational Books Ltd., Londres, 1967) “se convierte en una varilla flexible de carga vertical, un poco reforzada por el aparejo, como el mástil de un yate”, una serie de combaduras equilibradas cada una sobre la inferior. Al mismo tiempo, la forma del pecho cambió aplanándose, para someterse así a los requerimientos del equilibrio (máxima rectitud y compactibilidad con el eje vertical del cuerpo) y ensanchándose para evitar así cualquier reducción de tamaño y de la consiguiente capacidad vital de la que dependen todas las funciones cardíacas y respiratorias. Tuvieron lugar cambios similares en la pared abdominal; y las vísceras pasaron a depender menos del soporte del espinazo y más de la fascia de alrededor de la base del cuello.

Pero sobre todo, la musculatura entera quedó afectada al pedírsele que funcionara en una relación enteramente diferente dentro del campo gravitatorio. Los movimientos que primero se hacían con ayuda de la gravedad, implicando poca o ninguna energía, ahora tienen que ser hechos en contra de ella y requieren que se ejerza esfuerzo muscular contra la fuerza gravitatoria.

Así que el funcionamiento completo del cuerpo quedó afectado profundamente, la circulación, la digestión y sobre todo, la respiración ahora tenían que funcionar bajo condiciones mecánicas muy diferentes. Ya se ha aludido al efecto sobre los ojos y la visión, pero hubo también cambios importantes en el sistema propioceptivo y el mecanismo del equilibrio.

En este momento podría ser útil recordar que aunque la postura erecta es una característica única de la especie humana, ha de ser adquirida individualmente por cada miembro de la especie, no simplemente como resultado del crecimiento y desarrollo del cuerpo, sino mediante un proceso de aprendizaje. Cada bebé pasa por las etapas de crecimiento durante las cuales se desarrollan los sistemas neuromusculares; pero las destrezas y coordinaciones precisas necesarias para estar de pie han de ser aprendidas mediante un largo proceso que implica la imitación, la prueba y error, el ensayo y la práctica (C. H. DELACATO, *The Diagnosis and Treatment of Speech and Reading Problems*, Thomas, Illinois, 1963). Y este proceso no termina cuando se domina el estar de pie independiente; continúa hasta que se han perfeccionado movimientos complejos como los juegos en que se brinca y salta; e incluso esto sólo es el comienzo, una base sobre la que se han de adquirir todas las demás habilidades atléticas, acrobáticas y neuromusculares.

Pero volvamos a la consideración de aquel momento en que se consigue por primera vez esta postura erecta, el momento en que el peso del cuerpo entero es tomado y sostenido sobre dos pies: en este momento es obvio que está involucrada una intensa cantidad de esfuerzo muscular. La estructura ha de ser levantada contra la gravedad hasta la postura erecta. Pero una vez está ahí y una vez que se consigue el equilibrio (particularmente el equilibrio de la cabeza sobre el cuello, elevando así el centro de gravedad a su nivel más alto), la cantidad de esfuerzo muscular puede ser reducida progresivamente. A partir de ahí el niño aprende, mediante un proceso de prueba y error, a estar de pie con más libertad y confianza hasta que, con la delicada interacción sensorio-motriz del sistema mecánico del equilibrio ahora al máximo, está en una situación de mayor ventaja mecánica para hacer cualquier cosa que quiera hacer y puede disfrutar de todos los beneficios de la postura erecta.

Hasta ahora hemos estado discutiendo la postura erecta como si fuera un sinónimo de estar sobre dos pies; pero hay que tener en cuenta también la postura sentada. Sentarse es una de las actividades civilizadas más comunes y mientras que la mayoría de las consideraciones que se aplican a estar de pie también se aplican a estar sentado, hay diferencias importantes. Por ejemplo, mientras que estar de pie es a menudo un preludio al movimiento de algún tipo y especialmente a la locomoción, estar sentado implica estar quieto o al menos permanecer en un lugar. Pero el organismo humano está muy poco adaptado a estar quieto, como hemos observado previamente y por lo tanto, el acto de sentarse necesita ser efectuado particularmente bien si ha de cubrir las necesidades de nuestra anatomía y fisiología. Requiere un alto nivel de equilibrio y coordinación si han de evitarse el envaramiento y la rigidez e igualmente el derrumbamiento con sus consecuencias de retorcimiento y presiones dañinas dentro de la estructura.

El equilibrio como función de la inteligencia

Como estar sentado, al igual que estar de pie, es el resultado de un proceso de aprendizaje, el grado en que se logra varía enormemente de un individuo a otro. Si se cuestiona el concepto completo de postura erecta, se descubrirá que las ideas y suposiciones de la gente al respecto son extremadamente vagas (F. P. JONES, “Method for Changing Stereotyped Response Patterns by the Inhibition of Certain Postural Sets”, *Psychological Review*, 72-3, mayo de 1965). Van desde el interés por lo estéticamente agradable (el ideal griego ejemplarizado en las estatuas), a los juicios subjetivos de comodidad y conveniencia. La indagación ha establecido que mientras casi todos, sin vacilar, afirmarán saber lo que es, la mayoría admitirá libremente que, por varias razones, su propia ejecución es pobre e inadecuada. Pero cuando el problema es revisado en términos mecánicos, se verá que hay un criterio objetivo sencillo que debe ser aplicado. No debe malgastarse energía, no debe hacerse un trabajo innecesario. Estamos tratando con un sistema dinámico en el que el equilibrio es el factor supremo; por lo tanto, la postura erecta eficiente exige el equilibrio perfecto con el mínimo esfuerzo muscular.

No es fácil para nadie conseguir esto y poca duda hay de que nuestros grados de consecución varían mucho. En condiciones primitivas de vida, cuando el ataque y la defensa eran cuestión de piedras y garrotes, el equilibrio perfecto era esencial y principal para manejar un arma; su posesión confería una ventaja selectiva para la supervivencia y sin duda se conseguía sin mucho pensamiento consciente. Pero en un estado civilizado, sólo unos pocos individuos lo consiguen, atletas, acróbatas y demás a los que la naturaleza de su trabajo se lo exige. Ellos trabajan duro para ello; pues aún siendo una consecuencia de la dotación genética, requiere también larga práctica y experiencia.

En cualquier caso, con el comienzo de la vejez, la ejecución se deteriora inevitablemente hasta que, como mínimo, el grado de esfuerzo muscular necesario para compensar un equilibrio defectuoso se vuelve muy excesivo y debe recurrirse a los bastones para caminar o a la silla de ruedas y finalmente ha de abandonarse el esfuerzo del todo.

Naturalmente que la mayoría de nosotros nos vemos forzados a reconocer nuestra deficiencia mucho antes de llegar a este estado. Los accidentes, enfermedades y la incapacidad resultante nos hacen reconocerla. Pero frecuentemente, hemos de darnos cuenta de ello aún mucho antes: incluso en la primera infancia, el miedo a caer, manifestado como una sensación de inseguridad, puede ejercer una influencia oculta para refrenar el espíritu de aventura y exploración. Nos volvemos “malos en los juegos”, agudamente conscientes de nuestras limitaciones físicas, inhibidos por la zafiedad de nuestros cuerpos, malos en el desempeño de todas las actividades que exigen equilibrio y agilidad. Esto socava nuestra confianza en nosotros mismos y vivimos en una atmósfera de ansiedad que nos impregna completamente. El aprendizaje, tanto mental como físico, es obstaculizado grandemente. La adquisición consciente de alguna destreza o técnica resulta ser muy difícil, si no imposible y como nos vemos forzados a reconocer nuestras limitaciones al respecto, sobrecompensamos intentando concentrarnos en el aprendizaje “mental”. No obstante, nuestro éxito en esta dirección es a menudo empeorado por el exceso de ansiedad y aprensión nerviosa. El malgastar esfuerzo y tensión física producen cansancio e ineficiencia. La condición física completa tiende a deteriorarse bajo el estrés. El resultado podría ser la enfermedad y el malestar y cuando la enfermedad aparece, la tensión y la disipación de la energía estorban mucho las capacidades de recuperación del cuerpo.

A la luz de todas estas consideraciones, puede verse que el mantenimiento de una postura erecta eficiente no puede ser indiferente para nadie; es fundamental para la salud y bienestar del individuo.

Posiblemente se dirá que esto es una exageración, que aunque el nivel general que predomina hoy es tan bajo, el logro del hombre en el mundo indica de sobras que no lo hace demasiado mal. Debería decirse que a pesar de lo importante que era obviamente la postura erecta en condiciones más primitivas, ahora el mundo ha cambiado y la condición del hombre con él. Se admite que el músculo humano solía ser nuestra principal fuente de poder, pero ahora tenemos máquinas a nuestra disposición para casi todo propósito, de forma que las demandas a nuestras energías físicas son mínimas. La postura erecta podría ciertamente haber conducido a la evolución de nuestro cerebro moderno, pero ahora este mismo cerebro puede proporcionarnos facilidades que hacen al cuerpo muy superfluo. Ya

El equilibrio como función de la inteligencia

alguna gente tiende a verlo casi como un impedimento. Quizá con el tiempo se encuentre el medio de librarnos de sus aburridas exigencias de ajuste postural. El proceso de la selección natural fue responsable tanto de nuestra postura erecta como de nuestro gran cerebro; quizá puede resolver también nuestros problemas actuales.

Quizá lo haga finalmente ciertamente; pero en este momento debemos considerar al hombre como un individuo más que al hombre como una raza. Mirar atrás a la historia de nuestra especie, puede capacitarnos para entender mucho de nuestro estado presente; pero mirar hacia delante, intentar prever el futuro, implica muchos más imponderables. No podemos esperar predecir el curso de la selección natural; posiblemente sería poco agradable para nosotros si pudiéramos. Por lo tanto, a lo que debemos mirar es a nuestra situación presente, intentar evaluarla y ver si puede hacerse algo al respecto.

Como individuos, la mayoría de nosotros, sea cual sea nuestro conocimiento, tenemos muy poca comprensión práctica de cómo funciona el cuerpo. El funcionamiento detallado de todos los mecanismos implicados en el funcionamiento corporal ordinario, el ritmo cardíaco, la circulación, respiración, digestión, equilibrio y coordinación, está más allá del ámbito del conocimiento consciente. Las acciones corporales son asuntos altamente complejos que implican al sistema neuromuscular en su totalidad. Los músculos no funcionan aisladamente los unos de los otros o sólo por elección, su acción forma parte de patrones elaborados de cooperación preseleccionados y determinados por el sistema nervioso. El cerebro consciente no dicta la función de los músculos individuales implicados, más bien toma las decisiones generales para controlar las acciones y movimientos.

Así, incluso con un conocimiento amplio de Anatomía y Fisiología, con algún conocimiento detallado de los mecanismos corporales, con experiencia considerable en atletismo y acrobacia, una intervención directa consciente para mejorar los propios ajustes posturales es muy arriesgada. Como hemos visto, la postura erecta eficiente se consigue mediante esfuerzo muscular y equilibrio; y el equilibrio es el requisito supremo. Cualquier forma de esfuerzo muscular que hagamos es probable que sea mal aplicada, pues el sistema completo está diseñado expresamente para hacer el esfuerzo consciente innecesario, de hecho, para conservar la energía mediante la eliminación del esfuerzo.

El equilibrio físico y el equilibrio psicológico están íntimamente relacionados. El equilibrio y la ecuanimidad van de la mano; y si la imparcialidad de juicio exige imperturbabilidad y la capacidad de ser inalterable por la emoción, muchas acciones físicas que implican destreza y coordinación, demandan lo mismo. Cuanto más aprendemos sobre cómo funciona el organismo, más empezamos a valorar sus vastas complejidades, más obvio se vuelve que no podemos esperar conseguir mucho mediante la intervención cortical directa. El control que puede ser ejercido conscientemente es un control de elección, una decisión para actuar o no actuar de cierta manera, en cierta dirección, en cierto momento. La mayoría de las veces es una decisión de no hacer nada, de dejarlo estar; pues el funcionamiento del cuerpo es continuo, va en una corriente continua de acción y reacción de forma que si no se interfiere en el proceso entero, casi parece que las acciones se efectúan por sí solas. El control es entonces una cuestión de volición, de voluntad. Nuestra inteligencia consciente, la facultad del entendimiento, a menudo nos enseña que es mejor no-actuar que actuar, no intervenir en un proceso que puede confiarse en que se regule por sí mismo.

Es evidente que el mecanismo neuromuscular entero de la postura erecta, incluido el mecanismo del equilibrio, es capaz de funcionar con eficiencia notable si se le permite hacerlo así. Esto es escasamente sorprendente cuando se recuerda que es el producto de millones de años de evolución. Por lo tanto, nuestro propósito debe ser vigilar este funcionamiento, protegerlo de la interferencia o descubrir formas de eliminar esta interferencia cuando ya ha ocurrido. Pero cómo hacer esto es evidentemente un problema muy grande. Es un problema que requiere gran cantidad de pensamiento, pero no pensamiento meramente teórico y reflexivo. Requiere de un planteamiento experimental consistente en el estudio y observación, y después, de un proceso de vigilancia que ha sido descrito brillantemente por el profesor John Dewey como “pensar en actividad” (J. DEWEY, citado por F. M. Alexander en *La constante universal en la vida*, capítulo 5, 2ª parte, apartado 18, 1941).

El equilibrio como función de la inteligencia

El trabajo más importante en este campo fue hecho por F. Matthias Alexander (1869-1955) (EDWARD MAISEL, *La resurrección del cuerpo*, Editorial Estaciones, 1969) a partir de cuyo planteamiento experimental y observaciones originales desarrolló la Técnica y el método de instrucción que llevan su nombre. Además de estos procedimientos prácticos, Alexander contribuyó con algunos conceptos nuevos valiosos, uno de los más importantes de estos surgió de su interés inicial por la actividad defectuosa de su propio mecanismo vocal. Él no estaba interesado en los aspectos anatómicos o fisiológicos del problema en el sentido académico, ni en su patología, excepto hasta donde una ronquera recurrente estorbaba la consecución de sus propósitos vocales. Su planteamiento era práctico: simplemente, era cuestión de cómo usar la voz de la forma más ventajosa.

Hablar de “usar” la voz es una forma natural de expresión, tan obvia como para pasar desapercibida. Sin embargo debemos prestarle atención un momento; que tenemos control voluntario sobre el mecanismo vocal es indudable; que podemos usar la voz mal o bien es obvio. A pesar de la fuerza del hábito, tenemos una gran posibilidad de elección y aunque interviene en ello el grado de habilidad y tanto la formación como la práctica tienen su efecto, podemos observar criterios como la aptitud para el propósito, el éxito en lograr el propósito y el daño a hacer a los órganos vocales por el mal uso.

Los estudios de Alexander pronto le hicieron darse cuenta del hecho de que la voz no puede ser considerada aisladamente del resto del cuerpo. El cuerpo entero está implicado en el uso de la voz; de hecho, podría decirse que usamos el cuerpo para usar la voz.

Sin embargo, el término “uso” implica un “usuario” lo mismo que una cosa “usada” y esto conduce inevitablemente a reconsiderar la división que hacemos habitualmente entre “mente” y “cuerpo”. Con el tiempo llegamos, como hizo Alexander, al concepto de usarse a uno mismo, o como lo llamó él, “el uso de sí mismo” (F. M. ALEXANDER, *El uso de sí mismo*, Londres, 1932).

Toda nuestra actividad es “psicofísica”, por muy dominante que pueda ser en un momento dado lo “mental” o lo “físico”. Emoción, creencia, idea, humor, pensamiento, actitud mental, todos afectan nuestras acciones, la forma en que nos usamos a nosotros mismos. Aunque el concepto de enfermedad psicósomática es ahora familiar, y valoramos hasta cierto punto que nuestro pensamiento, sentimiento, voluntad y deseo tienen un efecto sobre nuestro estado corporal, a menudo no reconocemos hasta que punto lo recíproco también es cierto, que nuestro estado corporal determina nuestros sentimientos y pensamientos. El concepto de Alexander del “uso” nos recuerda forzosamente esto. Pone en cuestión no sólo cómo nos usamos a nosotros mismos al hablar o cantar o efectuar cualquier acción específica, sino cómo movilizamos todos los recursos de nuestro ser para colmar nuestros anhelos y deseos, realizar nuestros sueños y ambiciones.

Ello lleva también a otro concepto importante, “la influencia del uso sobre el funcionamiento”. Sus observaciones experimentales le habían conducido a ver que su propio uso de sí mismo afectaba no simplemente el funcionamiento de su voz de una forma que él podía medir por su efecto obvio sobre su actuación vocal, sino también el funcionamiento de su organismo entero. En particular, la forma en que él se ponía de pie para hablar afectaba a su postura y los ajustes posturales y esto a su vez, afectaba vitalmente a su mecanismo vocal. Así llegó a ver la importancia práctica de la postura erecta y a considerar aquellas condiciones únicas bajo las cuales se exige al organismo humano que trabaje. Esto llamó su atención sobre el papel desempeñado por el mecanismo del equilibrio y llegó a darse cuenta de que todos los otros funcionamientos dependen del funcionamiento eficiente de este.

Así vino a considerar la mayoría de los puntos que hemos discutido previamente; pero además, vio que la adecuación del equilibrio y el movimiento no está fijada por la herencia genética, sino que está muy determinada por la manera en que se usa la maquinaria. Nuestra elección al respecto es capaz de afectar nuestro funcionamiento profundamente, según hasta donde sea consistente o entre en conflicto con las exigencias de diseño de la totalidad del organismo.

Pero si nuestro funcionamiento general está muy afectado por la manera en que nos usamos a nosotros mismos, ¿qué determina nuestra elección del uso? En gran medida la respuesta debe ser: “el hábito”; pero hay otra posibilidad, la inteligencia racional.

El equilibrio como función de la inteligencia

Alexander reconoció que una forma de uso de sí mismo satisfactoria depende de la inteligencia. La inteligencia puede ser aplicada al problema de dos formas, esto es, considerándolo cuidadosa y racionalmente, considerando todo lo que se sabe y todo lo que se puede saber al respecto y así hacer las elecciones relevantes. Esto es muy importante y necesario, pero no es suficiente, pues se ha de seguir viviendo con el problema mientras se resuelve. Además, la inteligencia necesita ser aplicada en el proceso; es decir, observar, controlar y dirigir mientras sigue la acción, para ver que se cumplan las decisiones. Simplemente esto es lo que significa el uso; usar el cerebro y la forma en que el sí mismo entero es usado, afectará mucho, naturalmente, a la forma en que funciona. El funcionamiento efectivo de cualquier herramienta depende de cómo es usada: si se usa mal, entonces debe usted esperar tener malos resultados.

En su propio caso Alexander vio que el primer paso hacia el establecimiento de un uso de sí mismo eficiente e inteligente, debía ser una observación cuidadosa y experimental para descubrir qué era lo que él estaba haciendo mal. Esto resultó ser el procedimiento primario que es invariablemente esencial; fue también su primera innovación práctica, pues es bien contraria a la práctica normal. La forma usual es evaluar la situación rápidamente, decidir lo que se necesita hacer y luego, sin tener en cuenta cómo se supone que opera el mecanismo, intentar hacerlo.

El planteamiento de Alexander era a la vez más modesto y más práctico. Como hemos visto, es muy remota la posibilidad de que el individuo ordinario descubra alguna vez el detalle de cómo opera un mecanismo tan complejo como el de la postura humana. Pero la observación y experimentación cuidadosas pueden establecer ciertamente lo que facilita y lo que impide su funcionamiento eficiente.

Por lo tanto, el segundo paso, una vez establecido lo que él estaba haciendo mal, era detenerlo. Esto no fue una tarea fácil pues aseguraba una batalla con los hábitos de toda una vida, la vigilancia constante y sobre todo, la constancia en el propósito basada en un grado de confianza en los procesos racionales que habían determinado la naturaleza del mal hacer.

El tercer paso fue la elección y selección racionales de los procedimientos, la selección de los medios que serían apropiados a los fines elegidos y la elección de fines racionales en sí mismos. Esto implicaría una prueba suprema de inteligencia y racionalidad, pues el proceso completo estaría sujeto a un escrutinio y examen continuos, demostrando en cada etapa si el resultado era satisfactorio o no lo era.

El cuarto y último paso, realmente inseparable del tercero, fue el empleo y operación de los medios seleccionados de forma que explotaran el potencial completo de todos los dotes colocados a disposición del individuo tanto por las circunstancias y condiciones de la vida como por la herencia genética. Esto implicaría el tipo de esfuerzo intelectual, el uso de la inteligencia, al que ya nos hemos referido como “pensar en actividad”.

Cuando nuestros antepasados humanos consiguieron por primera vez la postura erecta, cuando aprendieron el truco de equilibrarse confiadamente sobre dos piernas, de estar de pie sobre dos pies, abrieron el camino no simplemente al desarrollo de un cerebro muy agrandado, sino de un intelecto muy agrandado. Este proceso es repetido por cada uno de nosotros; y mientras aprendemos a dominar las intrincaciones del equilibrio con mayor o menor eficacia, seguimos desarrollando nuestra razón e inteligencia. El proceso entero es altamente complejo, y de ello no se deduce que un niño minusválido que es incapaz de estar de pie, no conseguirá un grado alto de inteligencia; pero sí se deduce que cuanto mayor sea la minusvalía, mayores serán las dificultades para alcanzarlo, pues el desarrollo del intelecto requiere el estímulo del aprendizaje y el aprendizaje sólo puede ser resultado de la experiencia. Sin la experiencia de un equilibrio físico apropiado y fiable, todo el funcionamiento del cuerpo está trastornado, pues nuestra especie se ha adaptado a un modo de existencia vertical en lugar de horizontal. Sin ello, no podemos colmar nuestras exigencias de diseño para vivir eficientemente como deberíamos.

El desarrollo y ejercicio de las potencialidades de razonamiento del hombre, el crecimiento de su inteligencia, ha conducido a muchos cambios en su forma de vida desde los tiempos primitivos de la caza y los cavernícolas. El hombre ha cambiado su entorno y con él a sí mismo. Estos cambios han afectado considerablemente

El equilibrio como función de la inteligencia

el grado de eficiencia y destreza de muchos de sus logros corporales, sin mencionar sus capacidades atléticas. Han afectado profundamente su nivel de equilibrio y la postura erecta. Es cierto que él aún se aferra a su hábito acostumbrado de sostenerse a sí mismo generalmente en un plano vertical. Continúa estando en pie sobre dos pies cuando no puede sentarse y camina, cuando ha de hacerlo, del mismo modo. Pero prefiere sentarse o mejor derrumbarse con el cuerpo apoyado lo más posible para reducir así el esfuerzo de sostenerse erecto. Su equilibrio físico, si no el psicológico, se perjudica así grandemente y él tiende a hacerlo todo de una manera mecánica altamente ineficaz.

Inevitablemente pagamos el precio de esta ineficacia en términos de salud y bienestar, aunque hemos sido lentos en reconocer el hecho. Hasta ahora, nuestros fértiles poderes de improvisación y adaptabilidad, nos han capacitado para ignorar esto y hasta cierto punto han enmascarado las consecuencias a nuestra observación. La inteligencia clara nos ha capacitado, hasta cierto punto, para hacer las cosas que queremos hacer y vivir del modo que queremos vivir sin tener en cuenta las exigencias mecánicas del cuerpo. Es cierto que los dolores de espalda, “hernias discales” y otras quejas “posturales” se han vuelto cada vez más comunes, pero las hemos combatido con todo tipo de medidas paliativas.

¿Pero no es esto, después de todo, un abuso de la función de la inteligencia? Seguro que sería más razonable aplicar nuestra inteligencia al estudio de cómo funciona el organismo humano, a intentar entender las exigencias y limitaciones de su diseño. Quizá entonces podríamos aprender a usarlo para explotar las facilidades que tiene que ofrecer y desarrollar sus potencialidades al completo. Pero resulta que somos como el niño que insiste en usar su escoplo como destornillador: ¿o queremos decir que si esperamos, con el tiempo nuestros escoplos se convertirán un día en destornilladores por el proceso de la selección natural?

Cuando aplicamos todas estas consideraciones al estudio del hombre como especie, se vuelve evidente que su postura erecta, su característica distintiva con la que empezamos, es tan importante hoy como lo fue siempre. Pero la postura erecta del hombre depende para su mantenimiento del funcionamiento de su aparato del equilibrio. Bajo las modernas condiciones de la vida civilizada, no se puede confiar en que el aparato del equilibrio funcione adecuadamente sin salvaguarda. Esta salvaguarda sólo puede ser proporcionada por el uso del hombre de su inteligencia, esa misma facultad a la que dio origen la adopción de la postura erecta. Así el equilibrio debe ser visto como una función de la inteligencia; una función de la que ciertamente podría depender, finalmente, la supervivencia de la especie.

Página necrológica del *Times of London*

11 de agosto de 2005

Walter Hadrian Marshall Carrington, maestro de Técnica Alexander, nació el 4 de mayo de 1915 y falleció el 7 de agosto de 2005, a los 90 años de edad.

Exponente de la Técnica Alexander que inspiró a generaciones de maestros

WALTER CARRINGTON fue una figura principal en la enseñanza y desarrollo en Gran Bretaña de la Técnica Alexander, el sistema desarrollado por el actor australiano Frederick Matthias Alexander (1869-1955) para mejorar el bienestar mediante la conciencia del equilibrio, la postura y la coordinación física.

Alexander argüía que esta conciencia permitía a los individuos ajustar los hábitos corporales inconscientes a patrones nuevos que ofrecían numerosos beneficios físicos y mentales. Durante más de 60 años, Carrington hizo una inmensa contribución a la conservación y desarrollo de la enseñanza de la Técnica.

Walter Hadrian Marshall Carrington nació en Selby, Yorkshire, en 1915, hijo único del reverendo Walter Marshall Carrington y su esposa Hannah. En 1917 la familia se trasladó a Londres donde él pasó el resto de su vida. Asistió en Londres a la Choir School of All Saints (Margaret St) y a la St Paul's School.

Él había pretendido entrar en la Sociedad de Jesús, pero quedó tan impresionado por las clases de Técnica Alexander a las que su madre había asistido que él mismo empezó a asistir a clases con el Sr. F. Matthias Alexander en 1935. En 1936 entró en el curso de formación de maestros de Alexander y se graduó en 1939.

Se casó con Dilys Jones en 1940 y al año siguiente se habilitó como piloto de la Royal Air Force, sirviendo en los Exploradores. Él y su tripulación sobrevivieron al ser derribados sobre Hungría en 1944, pero fueron hechos prisioneros. Carrington tenía varios huesos roto, incluida la pelvis y fue enviado a un hospital militar del que sin embargo, finalmente, escapó.

En la desmovilización con el rango de lugarteniente de vuelo en 1946, volvió a trabajar como asistente de F. M. Alexander en Londres donde dio clases y enseñó en el curso de formación de maestros de Alexander. Cincuenta años más tarde publicó *Un tiempo para recordar: Diario personal de enseñanza de la técnica de F. M. Alexander en 1946*, donde proporciona una buena comprensión de los métodos y la personalidad de Alexander así como transmite la atmósfera de la época.

En aquellos tempranos tiempos, Carrington también enseñaba regularmente en Cardiff, Guernsey, Oxford y Nottingham. Tras el fallecimiento de Alexander en 1955, Carrington y otros tres maestros continuaron con el curso de formación según los métodos de Alexander.

En 1960, el curso se trasladó a Holland Park, Londres, donde continúa estando y se le cambió el nombre a the Constructive Teaching Centre, con Carrington y su esposa como directores. El curso de formación creció con el resurgimiento del interés en la Técnica de los años 1970 y se convirtió en la actividad más grande de este tipo en el mundo, con hasta 45 estudiantes cada año, de los años 1980 en adelante. Alrededor de unos 300 maestros de Alexander se han graduado en este centro.

El problema al que se enfrentaron los maestros que se ocuparon de los cursos o que empezaron otros nuevos tras la muerte de Alexander fue cómo proporcionar formación en ausencia del fundador de la Técnica. Carrington se negó a convertirse en un "maestro" cuyas palabras fueran tomadas como absolutas; en su lugar, desarrolló un programa de formación que respetaba la autonomía de cada estudiante y que animaba a hacer preguntas y exploraciones.

El proceso de enseñanza fue adaptado a las necesidades de los estudiantes individuales que eran tratados como iguales. En lugar de adoptar un planteamiento de la enseñanza preexistente (por ejemplo, en el modelo de aula tradicional), los Carrington desarrollaron una forma de enseñar y formar de acuerdo con los principios de la propia Técnica Alexander. Sus métodos han sido adoptados por cursos de formación por todo el mundo.

Carrington fue un maestro inspirador porque incorporaba los principios de la Técnica a su propia vida. Su dedicación a la Técnica le ayudó a superar muchas dificultades. Debido a sus lesiones de guerra sufrió épocas de dolor severo durante los años 1970. A pesar de esto, conservó un aspecto optimista y el dolor finalmente desapareció tras tres operaciones.

Carrington enseñaba de nueve de la mañana a seis de la tarde, cinco días por semana hasta que cumplió los 80 años de edad en que redujo su horario. La equitación, incluida la doma, estuvo entre sus intereses de toda la vida. Continuó montando a caballo hasta los 87 años de edad y aún estuvo enseñando hasta poco antes de su muerte.

Aunque sin una formación científica formal, Carrington se interesó mucho en los desarrollos científicos de relevancia para la Técnica Alexander: mantenía a sus estudiantes informados de los artículos sobre la postura, equilibrio, movimiento humano y animal y temas relacionados, siempre que pensaba que hacían una contribución valiosa a la

Página necrológica del Times of London

práctica y teoría de la Técnica.

Al mantenerse al día con la literatura sobre la Técnica Alexander, Carrington acumuló la que se cree es la colección más grande de libros, sueltos y artículos sobre la Técnica en el mundo hoy. Su memoria fenomenal de la historia de la Técnica y su disposición a conceder a otros acceso a su biblioteca, fueron tremendamente importantes para los investigadores (dos biografías recientes de Alexander le deben mucho a él).

Carrington publicó dos colecciones de conferencias, *Pensando en voz alta: Charlas sobre la enseñanza de la Técnica Alexander* (1994) y *El Acto de Vivir: Charlas sobre la Técnica Alexander* (1999), en las que discute asuntos tales como la respiración, el equilibrio de la cabeza, los efectos sobre el cuerpo de la gravedad, el comportamiento habitual, la ética y muchos otros temas relacionados con el desarrollo del bienestar físico y la conciencia de sí mismo. Estas charlas improvisadas transcritas, eruditas pero siempre accesibles y libres de jerga, capturan el aroma de lo que un observador describió como “retórica tranquila, casi hipnótica, amable” de Carrington. Para sus estudiantes y para los demás, Carrington fue también su enlace viviente con el propio Alexander.

En 1992, él había publicado *Explicando la Técnica Alexander: Los escritos de F. Matthias Alexander. Conversaciones de Walter Carrington y Seán F. Carey*, que aclaraban la importancia práctica de los cuatro libros del propio Alexander como una ayuda para los estudiantes.

Carrington fue un adicto, aunque de perfil bajo, de la Sociedad de Maestros de Técnica Alexander (STAT), participando en todos los acontecimientos que reunían a maestros para compartir trabajo y experiencias. Cedió gratuitamente el aula grande del centro de Holland Park para muchos talleres, conferencias y reuniones durante años.

En el último año de su vida, Carrington participó en el debate en STAT de hasta dónde la sociedad debería regular a sus miembros. Habló con firmeza en contra de adoptar criterios que implicaran a algunos maestros juzgando a otros maestros, argumentando que el arte y experiencia de la Técnica no podía reducirse al nivel de un examen convencional.

Paciente, modesto y no-crítico, Carrington siempre irradiaba una benevolencia poderosa. Declinó ser miembro honorario de STAT, observando que es inapropiado hacer distinciones entre individuos que son miembros iguales del mismo cuerpo. Carrington deja a su esposa Dilys y sus tres hijos.